

F r a g e b o g e n

zu

Das Ego - Projekt

Baustelle Charakter

Ein Ratgeber

Name:

Vorname:

Datum:

Allgemeine Hinweise

Dies ist ein Fragebogen und kein Test! Während man bei der Beantwortung von Fragen eines Tests nicht weiß, was tatsächlich abgefragt wird, ist ein Fragebogen offener Klartext.

Es liegt in Ihrer Hand, welche Bewertung Sie vornehmen. Das hat Vorteile, denn Sie behalten die Kontrolle über das Geschehen. Allerdings hat es den Nachteil, dass Ihre subjektive Bewertung nicht frei ist von Verzeichnungen, wie bei jedem anderen auch.

Das kann man jedoch durchaus positiv nutzen. Geben Sie den Fragebogen einer (oder mehreren) befreundeten Personen und bitte Sie diese, Sie nach diesem Fragebogen zu bewerten. Nicht alle Fragen können sinnvollerweise von anderen bewertet werden, jedoch es eignen sich eine ganze Reihe für dieses Vorgehen.

Vergleichen Sie dann Ihre Bewertung (Selbstwahrnehmung) mit der des/der anderen (Fremdwahrnehmung). Beide werden erfahrungsgemäß nicht identisch sein. Das liegt daran, dass wir uns selbst (recht subjektiv) in unserem Sinne bewerten, während ein anderer uns (recht subjektiv) wahrnimmt, denn auch er ist kein 'objektives' Wesen. Es ist nun Nachdenklichkeit gefordert. Kritische und selbstkritische Gedanken werden uns bewegen und es kommt nun darauf an, unter Einbeziehung der Meinung des/der anderen eine geeignete Interpretation zu finden. Das ist oft nicht einfach, aber recht hilfreich, wenn wir erfolgreich sind.

Sie können diesen Fragebogen mehrfach ausfüllen, beispielsweise nach Ihren Bemühungen um Veränderung. Auch können Sie einen oder mehrere andere bitten, Sie noch einmal nach diesem Fragebogen einzuschätzen.

Nun noch etwas zur eigentlichen Bewertung:

Nehmen wir ein Beispiel:

Ich bin ein Kartoffelbreilibhaber (natürlich nur ein dummes Beispiel!).

Die Bewertung ist oft nicht eindeutig. Deshalb gibt es die Möglichkeit Abstufungen bei der Beantwortung vorzunehmen. Auch hier ein Beispiel:

- Ich esse sehr gern Kartoffelbrei
- ich esse gern Kartoffelbrei
- ich mach mir nichts aus Kartoffelbrei
- ich mag Kartoffelbrei nicht sehr gern
- ich mag Kartoffelbrei nur ausnahmsweise
- ich ekele mich vor Kartoffelbrei

Die Bewertung geht nun von -3 über 0 bis +3. Die oberste Zeile bekommt eine -3, die unterste die +3. Die anderen liegen mit ihren Werten dazwischen. So haben Sie eine sinnvolle graduelle Bewertungsmöglichkeit, die sich im Laufe der Zeit ändern kann.

Nun wünsche ich Ihnen viel Erfolg bei der Nutzung dieses Fragebogens. Lassen Sie sich Zeit bei dieser Aufgabe. Sie sollten durch aus etwas nachdenken, bevor Sie sich festlegen. Es lohnt sich erfahrungsgemäß.

Peter Ziese

Aussehen	
brünett	Glatze
hässlich	Allerwelts Gesicht
hübsch	apart
schlanke Figur	mollige Figur
schwarz haarig	blond
trainierter Körper	verweichtlicher Körper
ungepflegt	geschminkt
volles Haar	Bart

Mimik	
aufreizend	auffordernd
begehrlich	enttäuscht
flirtend	feindselig
fragend	kritisch
freundlich	fröhlich
nachdenklich	beleidigt
traurig	ernst
verschlossen	offen
senkt den Blick	erwidert den Blickkontakt
sucht Blickkontakt	lächelt gern
ergründet das Gesicht des anderen mit den Augen	mürrisch

Gestik (Gebärden als Zeichen der seelischen Vorgänge)	
lebhaft	eher spärlich
gering und kontrolliert	sie geschieht einfach
hölzern	starr
elegant	„mit Händen und Füßen reden“
unruhig	fahrig Bewegungen
nervöse Bewegungen	Zuckungen
stets in gebeugter Haltung	setze sie bewusst ein

Körperhaltung	
aufrecht	gebeugt
Kopf erhoben	Kopf leicht gesenkt
Schultern gerade zurück	Schultern hochgezogen
Schultern hängend	runder Rücken
hängende Arme	Arme in Bewegung
Beine staksig	eher elegant
Beine übergeschlagen	Beine nebeneinander
schlaff	straff
zusammen gekauert	breitbeinig

Gang	
hölzern	eckig
langsam und gemessen	trippelnd
schlurfend	watschelnd
tänzelnd	ausschreitend
unsicher	ängstlich
vorn über gebeugt	schlendernd
wiegend	aufreizend
sicher	souverän

Kleidung	
aufreizend	aggressiv
der Situation angemessen	provokant
konservativ	progressiv
leicht schmutzdelig	immer frisch und sauber
modisch	der Situation angepasst

Körperpflege	
stets gewaschen und gepflegt	parfümiert
eher ungepflegt	seltener Wechsel der Wäsche
gepflegte Nägel	schmutzige Ränder unter den Nägeln
Mundgeruch	gepflegte Zähne
Geruch nach Nikotin	Geruch nach Alkohol
geschminkt	ungeschminkt
gepflegte Frisur	gepflegter Bart
ungepflegte Frisur	rasiert
hässlicher Bart	glatt rasiert

Problemlösung

Tempo	
bedächtig	schnell
langsam	umständlich

Qualität	
fast immer optimal	
gelegentliche Fehlentscheidungen	
oft sind die ‚Lösungen‘ keine	

Flexibilität (Beweglichkeit)	
die Lösungsansätze verlaufen immer nach dem gleichen Schema	
Lösungen erfolgen situativ angepasst	

Emotionalität (Gefühlslage)	
ängstliche Erwartungsspannung	Neigung zu vermeiden
Neigung zu faulen Kompromissen	optimistische Herangehensweise

Umgang mit unterschiedlichen Problemen	
theoretische Probleme liegen mir	
theoretische Probleme liegen mir nicht so sehr	
theoretisches Lösen von Problemen fällt mir nicht so leicht	
bei psychischen Problemen bin ich hilflos	
emotionale Probleme kann ich schlecht lösen	
ich versuche ein Problem theoretisch zu erfassen und dann zu lösen	
konkrete Probleme zu lösen fällt mir üblicherweise leicht	
konkrete Probleme zu lösen fällt mir üblicherweise schwer	
mit sozialen Problemen komme ich nicht so recht klar	
psychische Probleme kann ich gut erfassen und einer Lösung zuführen	
sachliche Probleme kann ich üblicherweise lösen	
soziale Probleme sind für mich gut zu erfassen und zu bearbeiten	

Problemlösungsstrategien
ich übe manchmal um Lösungen zu finden
manchmal löse ich ein Problem dadurch, dass ich die Lösung in mir reifen lasse, ohne mich bewusst damit zu beschäftigen
wenn etwas beim üben nicht klappt versuche ich eben eine andere Möglichkeit, so finde ich oft Lösungen
ich neige dazu, aus dem Bauch heraus Lösungen zu versuchen
ich zögere oft, weil ich mich schlecht für ein bestimmtes Vorgehen entscheiden kann.
ich packe sofort zu, das ist nicht immer so toll
mir ist die Kompliziertheit oft nicht klar
ich vermute oft viel zu umständlich und kompliziert

Missverständliche Formulierungen

Missverständliche Formulierungen	
super	toll
geil	Spitze
ich fühle mich schlecht	ich bin (nicht) gut drauf
mach mich nicht an	was soll das Gelabere
ich bin immer gut zu dir	du bist ein Arsch

Begriffliche Qualitäten

Begriffliche Qualitäten
ich bekomme manchmal die Rückmeldung, dass ich die Äußerung missverstanden habe
ich bewundere die Ausdrucksfähigkeit mancher Menschen
ich habe den Eindruck, dass meine Äußerungen oft nicht so verstanden werden, wie ich sie meine
ich habe gelernt auf die sprachlichen Zwischentöne zu achten
ich kann mich manchmal nicht so besonders ausdrücken
ich spreche mit einfachen Worten und erwarte das auch von anderen
ich verstehe manche Worte nicht, die andere benutzen
manche Begriffe, die ich verwende, werden nicht verstanden
wenn manche Menschen sich umständlich ausdrücken, verliere ich schon mal den Faden

Semantische Qualitäten

Semantische Qualitäten
es kommt vor, dass ich Äußerungen inhaltlich anders wahrnehme, als sie offenbar gemeint sind
für mich bedeuten manche Begriffe etwas anderes als für andere
ich registriere nicht selten Ungenauigkeiten der Bedeutung von Begriffen bei anderen
ich spüre die Nuancen der unterschiedlichen Bedeutung von Äußerungen
andere benutzen Bilder als Vergleich, die ich nicht verstehe

Sprache als Probehandeln

Sprache als Probehandeln
Diskussionen dienen mir oft als Basis für Lösungen
ich durchdenke anstehende Probleme und formuliere die einzelnen Aspekte
ich führe gelegentlich Dialoge mit jemandem, der nicht da ist, um eine Lösung zu finden
ich führe gelegentlich Selbstgespräche, um Lösungen zu finden
manchmal erprobe ich in einem Gespräch Reaktionen anderer um Lösungen zu finden

Sprache als Verständigungsmittel

Sprache als Verständigungsmittel
es fällt mir nicht immer leicht, anderen mit Worten zu verdeutlichen, was ich will
ich kann mich mit Worten gut verständlich machen
sprachliche Ungenauigkeiten anderer fallen mir nicht immer auf, behauptet man
sprachliche Ungenauigkeiten versuche ich zu vermeiden
gelegentlich gibt es Missverständnisse durch das, was ich sage
ich merke, dass der andere mich oft nicht versteht. Ich muss oft Erklärungen nachschieben
ich merke, dass der andere mich oft nicht versteht und viele Nachfragen stellt.
mir fällt auf, dass andere mich oft missverstehen

Sprache als Verschleierungsmittel

Sprache als Verschleierungsmittel
ich beherrsche die Kunst, Dinge zu sagen, die nicht falsch sind, aber das wesentliche unerkennbar machen
ich spüre, wenn jemand durch die Wortwahl versucht, Dinge zu verschleiern
ich habe Schwierigkeiten, Sachverhalte so zu formulieren, dass mehrere Interpretationen möglich sind, ohne dass es sofort erkennbar wäre
ich spüre nicht, wenn jemand sprachliche Ausdrucksweisen wählt um einen Sachverhalt zu verschleiern. Man muss mich erst darauf hinweisen

Sprache als taktisches Instrument

Sprache als taktisches Instrument
es gelingt mir nicht allzu oft im Gespräch das von mir gewünschte Ziel auch zu erreichen
ich verliere im Gespräch manchmal das eigentliche Ziel aus den Augen
ich kann zielgerichtet argumentieren
ich lasse mich im Gespräch von meinem Gespür leiten um an das gewünschte Ziel zu gelangen
ich lege mir Argumente zurecht, um mein Gegenüber dahin zu bekommen, wo ich ihn haben will
im Gespräch wähle ich manchmal die Technik, den Partner auf Nebenschauplätze zu locken um ihn dann manipulieren zu können

Sprache als strategisches Instrument

Sprache als strategisches Instrument
ich führe ein Gespräch in der Hoffnung, den anderen zu überzeugen, ich bin auch zu Kompromissen bereit
ich gehe im Gespräch Schritt für Schritt vor, verfolge ein kurzfristiges, als auch ein längerfristiges Ziel
ich gehe mit dem klaren Ziel in ein Gespräch den anderen in meinem Sinne zu manipulieren
ich gehe unvoreingenommen in ein Gespräch, habe die Bereitschaft, meine eigenen Zielvorstellungen durch andere korrigieren zu lassen
ich plane Gespräche, habe ein bestimmtes Ziel vor Augen und versuche den anderen dann dazu zu bringen, dass er ein von mir angepeiltes Teilziel akzeptiert

Sprache als Suggestivmethode

Sprache als Suggestivmethode
ich gestalte das Gespräch so, dass der andere bereitwillig meinen Gedankengängen folgt
ich lege viel Wert auf die Ausgestaltung eines Gespräches, um so meine Ziele besser erreichen zu können
ich wähle meine Formulierungen im Gespräch bewusst so, dass sie mein Gegenüber beeindrucken
ich wirke nicht immer überzeugend, selbst wenn meine Argumente zutreffend sind
Im Gespräch geht es mir vorwiegend um die Sache, dabei passiert es schon einmal, dass der andere meinen Gedanken nicht mehr folgt
andere werden rasch uninteressiert an meinen Worten
andere werden unruhig, wenn ich rede
wenn ich rede begeistere ich meine Zuhörer

Wortflüssigkeit

Wortflüssigkeit
eine saubere Formulierung dauert bei mir schon einige Zeit
ich erfasse schnell das Argument des anderen und kann prompt passend reagieren
ich kenne viele ähnliche Begriffe, um einen Sachverhalt möglichst genau auszudrücken
ich rede viel und gern
ich verstehe manchmal andere nicht wegen ihrer Wortwahl, ich muss mir erst über bestimmte Worte klar werden, die ich zwar kenne, aber selten gebrauche
im Gespräch fallen mir immer die passenden Worte ein
in Diskussionen gelingt es mir durch meine Art und Argumente andere zu überzeugen
manchmal habe ich Schwierigkeiten die passenden Worte zu finden
manchmal verstehen mich die anderen nicht, weil sie meine Worte falsch verstehen

Redegewandtheit

Redegewandtheit
es fällt mir nicht immer leicht, mich geschickt auszudrücken
es hängt sehr stark von den Themen ab, wie gewandt ich sprechen kann
ich bin gewandt im Reden
ich denke sehr schnell, mir fallen fast immer passende Formulierungen ein
ich denke sehr schnell, mir fallen rasch Formulierungen ein, die jedoch nicht immer glücklich gewählt sind
ich fühle mich leicht gehemmt, sodass ich nicht sehr geschickt bin in meinen Äußerungen
mein Denken ist eher langsam und bedächtig, das spiegelt sich auch in meiner Formulierungskunst wider
mir fehlt es manchmal an den Worten, die anderen durch mein Reden zu überzeugen, auch wenn die Argumente zutreffend sind

Raumvorstellung

Raumvorstellung
auf einer Landkarte finde ich mich sofort zurecht
bildliche Zuordnungen fallen mir schwer
die Himmelsrichtungen gehen mir nicht in den Kopf
die Himmelsrichtungen sind für mich sofort verfügbar
ich verlaufe und verfare mich ganz leicht
manche Dinge kann ich mir schlecht räumlich vorstellen
mit Zielsicherheit finde ich mich zurecht
örtliche Zuordnungen bereiten mir gewisse Probleme
örtliche Zuordnungen fallen mir leicht
vor einer Landkarte fühle ich mich ziemlich hilflos

Auffassungsgeschwindigkeit

Auffassungsgeschwindigkeit
es fällt mir nicht leicht komplexe Zusammenhänge auf Anhieb zu verstehen
ich habe eine schnelle Auffassungsgabe
ich verheddere mich leicht in meinen Gedanken, sehe mehrere Möglichkeiten, kann das nicht klären
manchmal dauert es etwas länger, bis ich Zusammenhänge erkannt habe
ich gehöre zu den Menschen, die erst nach gründlicher Überlegung die Zusammenhänge erkennen können
ich bin oft schnell in der Einschätzung, vertue mich dabei jedoch gelegentlich

Assoziatives Gedächtnis

Assoziatives Gedächtnis
die Vorstellung, dass so persönliche Dinge Einfluss nehmen, macht mir fast Unbehagen
es kann sein, dass Einfälle mein Denken prägen, es fiel mir bisher nicht auf
ich bin es gewohnt meine Einfälle kommen zu lassen, um so Lösungen zu finden
ich habe ein gutes assoziatives Gedächtnis
ich habe ein schlechtes assoziatives Gedächtnis
ich neige eher dazu, systematisch Probleme anzugehen
vorzugsweise benutze ich logische Zusammenhänge, die logischen Schlussfolgerungen entspringen
,wenn-dann' - Zusammenhänge bestimmen mein Denken ziemlich stark
,wenn-dann'-oder' - Zusammenhänge bestimmen mein Denken ziemlich stark
mir fällt auf, dass bestimmte Erinnerungen immer wieder auftauchen, auch wo sie fehl am Platz sind

Absichtliches Lernen
beiläufiges Lernen (learning by doing) ist meine Stärke
Ein Problem löse ich erst prinzipiell, dann gehe ich an die schrittweise Verfeinerung und Ausarbeitung
es fällt mir leicht bestimmte Dinge zu lernen
es fällt mir schwer bestimmte Dinge zu lernen
gelesenes und gehörtes lerne ich besonders gut
ich bevorzuge logische Denkopoperationen, kreatives ist mir etwas suspekt
ich denke gern in Kategorien
ich denke lieber in konkreten und anschaulichen Zusammenhängen
ich habe manchmal Lernhemmungen
ich kann gut abstrakt also theoretisch denken und lernen
ich kann gut formal logische Zusammenhänge erfassen
ich kann schlecht abstrakt also theoretisch denken und lernen
ich kann schlecht formal logische Zusammenhänge erfassen
ich kann sowohl logisch als auch kreativ an die Lösung eines Problems herangehen
ich lerne gut durch Worte
ich kläre erst begrenzte Einzelheiten, die ich dann langsam zu einem ganzen zusammenfüge
ich lerne oft durch Vorbilder
ich lerne schlecht durch Worte
ich neige beim Denken zu kreativer Vorgehensweise
ich neige dazu, bei einem Problem nach allen denkbaren Lösungen zu suchen
ich sammle lieber Einzelheiten, die ich dann wie ein Puzzle zusammensetze
ich sehe zu, dass ich ein Problem prinzipiell in den Griff bekomme und gleichzeitig versuche ich Teilschritte bereits zu lösen
ich suche bei einem Problem nach einer Lösung
im Denken bin ich eher sprunghaft
im Denken bin ich eher assoziativ
im Denken bin ich eher systematisch
mit dem Lernen habe ich es nicht so sehr
Unlustgefühle hemmen schon manchmal mein Lernen
was ich einmal gehört habe, weiß ich
was ich gepaukt habe, weiß ich
was ich verstanden habe, weiß ich

Kurzzeitgedächtnis

Kurzzeitgedächtnis
Ich kann mir viele Dinge kurzzeitig gut merken
es fällt mir schwer, eine gelesene Telefonnummer solange im Kopf zu behalten, bis ich sie gewählt habe
optische Eindrücke habe ich für kurze Zeit besser im Kopf als Worte
Worte habe ich für kurze Zeit besser im Kopf als optische Eindrücke

Langzeitgedächtnis

Langzeitgedächtnis
Erlebnisse oder Ereignisse erinnere ich besser als Gedanken oder Theorien
ich bin erstaunt, an was ich mich alles erinnern kann
ich habe ein gutes Gedächtnis
ich habe ein schlechtes Gedächtnis
ich habe ein schlechtes Gedächtnis für Gesichter
ich habe ein schlechtes Gedächtnis für Personen
ich habe ein schlechtes Gedächtnis für unangenehme Ereignisse
ich habe ein schlechtes Gedächtnis für Zahlen
ich habe ein gutes Gedächtnis für Gesichter
ich habe ein gutes Gedächtnis für Personen
Ich habe ein gutes Gedächtnis für unangenehme Ereignisse
Ich habe ein gutes Gedächtnis für Zahlen
Ich habe ein sehr gutes Gedächtnis
Namen, Daten, Gedanken erinnere ich besser als optische Eindrücke
optische Eindrücke bleiben mir besser im Kopf als Gedanken oder Daten

Spezifische Denkmuster in der Zusammenfassung
was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß
ich vermute ja so gern
ich fresse alles
ich weiß von nichts, oder die Welt mit Löchern
der Fuchs und die Weintrauben
Hilfe, ich schrumpfe
das Vernünfteln oder die Art, wie man eine Weil-Vergiftung durchführt
ein klares, betoniertes Weltbild
nanu, was ist das denn?
merkwürdige Krankheiten gibt es
magische Kräfte
das gehört zusammen?
Gefühle?, ich spüre nichts!
ich treffe immer mich, oder der „Tritt in den eigenen Hintern“
was, das soll das eigentlich heißen?
ich werde es euch schon zeigen, dass ich keine Angst habe, ihr habt die vor mir!
rein vergeistigt!

Strategisches Denken

Strategisches Denken
es fällt mir schwer, eine genaue Planung meines Vorgehens vorzunehmen
ich kann mein Vorgehen recht genau planen
ich neige dazu, mich von momentanen Gegebenheiten in meinen Plänen beeinflussen zu lassen
ich plane mein Vorgehen genau, bin allerdings stets bereit, meine Planung neuen Gegebenheiten anzupassen
ich plane mein Vorgehen genau, habe allerdings Schwierigkeiten, meine Planung neuen Gegebenheiten anzupassen

Taktisches Denken

Taktisches Denken
ich habe eine Vorstellung, wie etwas ablaufen soll und ergreife die einzelnen Maßnahmen je nach Situation eher intuitiv
ich plane alle Einzelheiten meines Vorgehens genau, halte mich dann auch daran
ich plane alle Einzelheiten meines Vorgehens genau, passe mein Verhalten jedoch den sich ergebenden neuen Ergebnissen flexibel an

Spontane Impulse steuern

Spontane Impulse steuern
ich neige dazu, mich von spontanen Impulsen in meinem Denken und Handeln beeinflussen zu lassen
ich vermeide es spontanen Einfällen unmittelbar nachzugeben
spontane Einfälle sind mir eher etwas suspekt, ich muss alles erst gründlich durchdenken
spontane Impulse und Einfälle kann ich gut steuern und kanalisieren oder neutralisieren
spontane Impulse und Einfälle kann ich schlecht steuern, ich bin ihnen recht stark ausgeliefert

Denken und Handeln

Denken und Handeln
das Denken funktioniert, aber ich bekomme das dann oft nicht organisiert
das Denken funktioniert, aber ich bekomme oft Sorge, dass ich das nicht schaffen könnte
das Denken funktioniert, aber ich bekomme Zweifel an der Richtigkeit meiner Ideen
das Denken funktioniert, aber ich kann mich dann oft nicht überwinden, brauche Druck von außen
das Denken funktioniert, aber mit der Umsetzung hapert es häufig
die Dinge, die ich mir ausgedacht habe, setze ich auch um, soweit es machbar ist
die Dinge, die ich mir ausgedacht habe, versuche ich, soweit es ohne größere Widerstände oder Schwierigkeiten möglich ist umzusetzen

Denkhemmung

Denkhemmung
manchmal geht mein Denken recht zäh, ich vermute dann innere Widerstände
manchmal habe ich einfach ein black out
Mir fällt manchmal nichts gescheites ein
Mit dem Denken habe ich manchmal Probleme
Mit dem Denken habe ich manchmal Probleme, es befallen mich Ängste
Mit dem Denken habe ich manchmal Probleme, es befallen mich Zweifel
manchmal werde ich ganz müde, ich kann keinen Gedanken mehr fassen
bestimmte Bereiche gehen nicht
manches kann ich nicht zu Ende denken
manches ist mir zu unangenehm

Entgegengesetzte Gedanken

Entgegengesetzte Gedanken
eine Weggabelung im Denken ist mir ein Gräuel
gibt es mehrere Lösungen, ich entscheide mich für eine, denn eine Lösung ist besser als keine
manchmal sehe ich keine vernünftige Lösung, weil mehrere möglich sind und die Entscheidung mir Probleme bereitet
oft kann ich mich schlecht zwischen zwei Möglichkeiten entscheiden
sind mehrere Entscheidungen möglich muss eine Güterabwägung die Entscheidung bringen

Emotional gestörtes Denken

Emotional gestörtes Denken
Ängste bringen mein Denken schon mal durcheinander
Eifersucht macht mich im Denken manchmal regelrecht blind
gedrückte Stimmung macht Entscheidungsprobleme
Hochstimmung erhöht meine Entscheidungsfreudigkeit
Stimmungen beeinflussen mein Denken
merke ich, dass ich von Gefühlen beeinflusst bin, vermeide ich Entscheidungen zu treffen
Stimmungen beeinflussen mein Denken nicht
Wünsche verfälschen schon mal meine Sichtweise
Wut führt nicht selten zu ungerechtem Denken

Gefühle als Gedanken fehlinterpretieren

Gefühle als Gedanken fehlinterpretieren
Gefühle und Gedanken kann ich strikt voneinander trennen
ich kann Gefühle und Denken fast immer auseinander halten, ich bin da sehr kritisch mit mir
man sagt mir manchmal, dass ich in bestimmten Situationen unlogisch werde
manchmal erkenne ich, dass ich etwas für Denken hielt, was aber eigentlich in Worte gekleidete Gefühle waren
mir fällt es nicht immer leicht zu entscheiden, ob das was in mir vorgeht ein Gedanke oder ein Gefühl ist

Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeit
ich beobachte ständig das Geschehen
ich bin ein sehr aufmerksamer Mensch
ich bin manchmal schusselig
ich bin nicht vergesslich
ich bin recht vergesslich
ich bin stets konzentriert auf das, was gerade ansteht
in meinem Kopf ist manchmal Leere, obwohl ich eigentlich nicht müde bin
in meinem Kopf ist ständig Aktivität
manchmal beobachte ich mich dabei, wie meine Gedanken abschweifen
mir fällt zu bestimmten Themen sehr viel ein, ich muss dann sortieren und abwägen
nicht immer bin ich aktiv im Denken, ich brauche dann Pausen mit Ablenkung durch etwas anderes
viele Gedanken strömen auf mich ein, manchmal habe ich Mühe Ordnung zu schaffen
manches will einfach nicht in meinen Kopf

Willen

Willen
ich bewundere Leute, die voller Energie etwas durchsetzen
ich fange schon öfter mal was an, verliere dann die Motivation es weiter zu verfolgen
ich habe Angst vor Konsequenzen, so dass ich versuche, vorher erarbeitete Dinge nicht umzusetzen
ich werde stur genannt, weil ich grundsätzlich bei meinem Vorhaben bleibe
lustvolle Dinge verfolge ich wesentlich konsequenter als andere
meine Willensstärke ist unterschiedlich. Für manche Dinge kämpfe ich leidenschaftlich, bei anderen bin ich kompromissbereit
mich ängstigen Menschen, die unnachgiebig ihre Ziele verfolgen
nicht immer, wenn ich mir etwas vornehme, bleibe ich konsequent dabei
Pflichtaufgaben sind mir so wichtig, dass ich mich davon nicht abbringen lasse
wenn ich mir etwas vornehme, setze ich das auch durch
wenn ich mir etwas vornehme, versuche ich das auch durchzusetzen
wenn unangenehme Konsequenzen drohen, lässt der Wille nach, etwas durchzusetzen

Gefühle

Stimmungslage

Stimmungslage	
aggressiv	kraftlos
Angst vor Gefühlsbindung	kühl
ängstlich	liebes bedürftig
begütigend	matt
duldsam	Minderwertigkeitsgefühle
Einsamkeitsgefühl	misstrauisch
ernst	mürrisch
erregt	optimistisch
feindselig	pessimistisch
friedfertig	träumerisch
fröhlich	traurig
gedrückt	unduldsam
Gefühl der Sinnlosigkeit	Verlassenheitsgefühl
gefühllos	versöhnlich
gefühllos	verzweifelt
gefühlsmäßige Leere	zärtlich
gereizt	zickig
gespalten	Stimmungsschwankungen
glücklich	Himmel hoch jauchzend, zu Tode betrübt
hoffnungslos	Unveränderbarkeit der Gefühlslage
klagsam	starke Beeinflussung der Gefühlslage durch äußere Ereignisse
unglücklich	verstört

Affekte

Affekte	
akute Traurigkeit	Feindseligkeit
Angst	Freude
Ohnmacht	Jähzorn
Ärger	Scham
Begeisterung	Schreck
beleidigt sein	Sexuelle Erregung
Empörung	Wut
Entsetzen	Zorn
Erregung	gelähmt fühlen

Gefühle im Zusammenhang mit dem Selbstwertempfinden

Gefühle im Zusammenhang mit dem Selbstwertempfinden	
angeberisch	Selbstanklagen
kränkbar	Selbstüberheblichkeit
empfindlich	Selbstzweifel
Gefühl der Bedeutungslosigkeit	unduldsam
nachtragend	von mir selbst überzeugt
Schuldgefühle	Minderwertigkeitsgefühle
Größenideen	ich mag mich nicht
ich mag mich	ich finde mich hübsch
ich bin attraktiv	ich bin hässlich
ich bin klug	ich bin unbedeutend
ich bin dumm	ich bin unscheinbar
ich bin beliebt	ich werde abgelehnt
ich bin erotisch anziehend	ich bin langweilig
ich bin erotisch unattraktiv	ich bin faszinierend

Zulassen von Gefühlen

Zulassen von Gefühlen	
„Abstellen“ von Gefühlen	Gefühle fließen
Angst vor aggressiven Gefühlen bei anderen	Gefühle nicht kontrollieren können
Angst vor aggressiven Gefühlen bei mir	Gefühle stets gebremst, kritisch beobachtet
Angst vor erotischen Gefühlen bei anderen	kühl
Angst vor erotischen Gefühlen bei mir	sachlich
Gefühle anderer machen Angst oder gar Panik	Überbewerten des vernünftigen
Gefühle bei anderen als angenehm zulassen können	Unterbewerten des vernünftigen
ich muss bei anderen Gefühle als unangenehm ablehnen	

Psychosomatik

Psychosomatik	
Allergien	hoher Blutdruck
Appetitlosigkeit	Impotenz
Asthma	Konversionssymptome *
Darmbeschwerden (Durchfall, Verstopfung, Blähungen,...)	Kopfschmerzen
die Beziehung zum eigenen Körper kann gestört sein.	Magenbeschwerden
Ejakulationsstörungen	niedriger Blutdruck
Fresssucht	Ohnmacht
Frigidität	Rückenbeschwerden
häufige Erkältungskrankheiten	Scheidenkrampf
Hautkrankheiten	Schlafstörungen

* beispielsweise psychogene Anfälle, Blindheit, Taubheit, Lähmungen.

Triebe/Antriebe

Umgang mit Aggression

Umgang mit Aggression	
„hintenrum“ kämpfen	gutmütig
andere für meine Zwecke ausnutzen	intrigant
Angst vor der eigenen Aggression	Ironie
Angst vor Kampf	Jähzornattacken
Angst vor Objekten	kämpfen trotz Angst
Angst vor Situationen	nörgeln
Angst vor Streit	prinzipielles anecken
Angst vor Zank	prinzipielles ausschließen
anpassen	protestieren
aus Angst Kämpfe vermeiden	Regeln müssen buchstabengetreu eingehalten werden
bei Gefahr Flucht (Fluchtreflex)	rivalisieren
bei Gefahr tollkühne Flucht nach vorn	sadistisches Bestehen auf Formalitäten
bei Gefahr Totstellreflex	Sarkasmus
bei Konflikten traurig	Sehnsucht nach einer konfliktfreien Welt
bestehen auf eigenen Positionen	sich hinten anstellen
eigene Interessen nicht verteidigen	sich reflexhaft angegriffen fühlen
eigene Ordnung soll anderen aufgezwungen werden	Streit suchen
Flucht vor Auseinandersetzungen jeder Art	Tendenz auszuweichen
frei flottierende Angst	Tendenz nachzugeben
Freude am diskutieren	Tendenz zu begütigen
Freude am Kämpfen	trotziges Rechthaben wollen
Freude am Streiten	unterwerfen
friedfertig	Zweck heiligt die Mittel
gefügiges Nachgeben	

Umgang mit Sexualität/Erotik

Sexualität / Erotik	
Angst zu erobern	Lust auf sexuelle Experimente
Angst einen Korb zu bekommen	masochistische Impulse
Angst vor Sexualität	möchte mich bei Sex fügen
Angstzustände	muss bei Sex herrschen
Beschmutzungsängste	one-night stands
Beschmutzungswünsche	pornographische Interessen
grundlos eifersüchtig	sadistische Impulse
untreu in der Phantasie	schäme mich leicht
Ejakulationsstörungen	Scheidenkrampf
Erobere gern	schnell verliebt, klingt aber rasch wieder ab
exhibitionistische Wünsche	Schuldgefühle oder Angst wegen Sexualität
flirte gern	Selbstwertgefühl an Sexualität gekoppelt
Frigidität	Sex als reiner Befriedigungsvorgang
gering ausgeprägtes sexuelles Interesse	Sex nur bei gefühlsmäßiger Bindung
habe Angst zu erobern	Sexualität überwertig bedeutsam
Häufige Selbstbefriedigung	treu
häufiger Partnerwechsel	Sex ist nur ohne gefühlsmäßige Bindung möglich
Hörigkeit	Sexuelle Beziehungen, aber keine Liebesverhältnisse
Impotenz	ungebremstes Ausleben
Interesse an sexuellem Umgang mit ungewöhnlichen Objekten	untreu
Interesse an sexuellem Umgang mit ungewöhnlichen Partnern	verbiete mir Untreue selbst in der Phantasie
Lust andere bei Sex zu beobachten	verliebt ins verliebt sein
Lust auf ausgefallene Techniken	Zweifel an der eigenen Attraktivität
Lust auf Partnertausch	

Umgang mit Macht

Macht	
ich verzichte gelegentlich auf persönliche Übermacht	ich halte mehr Abstand zu anderen Menschen
ich delegiere Macht teilweise oder zeitweise	ich setze auf Verständnis statt auf Druck
ich drücke eigene Ziele durch	ich rivalisiere
ich erlebe Macht als verpöntes und schlechtes	ich setze Machtmittel behutsam ein
ich erobere	ich spinne Intrigen
ich ertappe mich bei abwertenden Gedanken über andere	ich stelle eigene Interessen hinten an
ich erwarte Anpassung	ich strebe nach Einfluss
ich erwarte Bewunderung	ich strebe rücksichtslos voran
ich erwarte demütiges Verhalten	ich gehe innerlich auf Distanz
ich erwarte feindliche Impulse	ich taktiere
ich erwarte Fügsamkeit	ich teile Macht
ich erwarte Gehorsam	ich teile Macht nicht
ich fordere Gehorsam ein	Ich unterdrücke
Ich fühle mich unterdrückt	Ich unterwerfe mich
ich suche nach einer Leit- oder Führerpersönlichkeit	Ich verweigere mich grundsätzlich
ich schalte Nebenbuhler aus	Ich zähme andere
ich kämpfe um die Spitzenposition	Macht führt zu Ängstlichkeit
ich kriminalisiere alle Entscheidungsträger	Macht führt zu Realitätseinschränkung
ich mache Druck	Macht führt zu Überheblichkeit
ich verachte Macht und Einfluss	Macht führt zu Unsicherheit
ich muss siegen	Macht ist eine Herausforderung
ich nehme eigenes Interesse nicht mehr wahr	Macht bedeutet Verantwortung
ich passe mich an	Macht kann verführen
ich protestiere gegen jede Entscheidung und Anordnung	Macht löst in mir Angst aus
ich setze Macht ein für gesellschaftlich akzeptierte Ziele	Macht steigert das Selbstbewusstsein

Interessen

Interessen	
für mein Hobby gebe ich viel Geld aus	mein Hobby wird von meinem Partner abgelehnt
für mein Hobby habe ich kaum Zeit	mein Hobby wird von meinem Partner akzeptiert
für mein Hobby wende ich viel Zeit auf	mein Hobby wird von meinem Partner geduldet
Ich bin handwerklich interessiert	naturwissenschaftlich bin ich interessiert
ich bin an Geschichte interessiert	ich habe nur Interesse an Beruf, Familie, Freizeit
ich habe mehrere Hobbys	politisches Engagement
jeder hat sein Hobby	soziales Engagement
ich bin künstlerisch interessiert	technisch bin ich interessiert
Mathematik ist mein Hobby	vielseitig interessiert
mein Beruf ist mein Hobby	wir haben ein gemeinsames Hobby
mein Hobby ist meine Familie	mein Hobby ist mir sehr wichtig, da kommt schon mal was anderes zu kurz

Soziale Kontakte

Soziale Kontakte	
ich bin ein Gruppenmensch	ich habe vorwiegend lockere Bekanntschaften
ich bin ein stiller Teilnehmer	ich habe soziale Kontakte vorwiegend am Arbeitsplatz
ich bin einzelgängerisch	ich habe viele Freunde
bei Bekannten/Freunden bin ich wortführend	ich habe vorwiegend Kontakte bei meinem Hobby
ich bin vorwiegend Zuhörer	ich habe wenig Freunde
ich gelte als Entertainer	ich habe wenig soziale Kontakte
ich gelte als Langweiler	ich lebe vorwiegend auf Partnerschaft / Familie bezogen
ich habe gute Freunde	ich werde eher geduldet
ich habe häufig Kontakte in der Freizeit	ich werde von anderen gern gesehen
Ich schare andere um mich	Ich werde einfach übersehen

Begabungen

Begabungen	
andere	mathematisch
handwerklich	naturwissenschaftlich
kaufmännisch	sozial
künstlerisch	technisch
geisteswissenschaftlich	philosophisch
theologisch	sportlich

Schwächen

Schwächen	
albern	Rechthaberei
Alleinunterhalter	phantasielos
Angst vor der Nähe des anderen	polarisieren
ängstlich	ich rede manchmal schneller als ich denke
Ausstoßungsprozesse in Gruppen verursachen	rücksichtslos
beliebt machen müssen	rührselig
blenden	ich habe sadistische Gedanken
dickköpfig	sage nicht was ich will
distanzlos	schlampig
egoistisch	schröff
eifersüchtig	schüchtern
ein wenig fanatisch	sexistisch (behauptet man)
erpresserisch	spitzfindig
ewige Selbstzweifel	störend
feige	taktlos

fühle mich minderwertig	Tollpatsch
gefühllos	träge
gegeneinander ausspielen	Tratschtante
gierig	trödeln
habe keine eigene Meinung	überheblich
ich habe viele Vorurteile (sagen andere)	umständlich sagen andere, ich meine gründlich
ich sei hinterhältig (hält man mir vor)	ungerecht
humorlos (sagt man)	ungeschickt im Umgang mit anderen
ich neige zum jammern	unhöflich
intrigant	unpünktlich
jähzornig	unterwürfig
kann mich nicht öffnen	unzuverlässig
keine Geduld	Verräter(in)
Langweiler(in)	verschwenderisch
linkisch	weinerlich
ich mäkele an anderen herum sagt man mir	wirke farblos und grau sagt man mir
manuell ungeschickt	zänkisch
ungeschickt im Sozialverhalten	zappelig
masochistische Impulse	zickig
Miesmacher(in)	ziemlich starrsinnig
misstrauisch	zögerlich
Moralapostel	zu gefühlsbetont
nachtragend	zu passiv
naiv	zu unruhig
Pessimist(in)	zu wenig Gelassenheit
neige dazu mich anzupassen	

Wertesystem

Wertesystem	
aggressiv	angepasst
in der Opposition angepasst	Angst vor Unterdrückung
anspruchslos	aufdringlich
ausdauerhaft	ich will stets autark sein
autoritär	autoritativ
bescheiden	demokratisch
diszipliniert	schmutzig
ehrgeizig	ehrlich
elastisch	faul
fleißig	fordern
friedfertig	für Neues offen
ich gebe gern	ich bin gegen klauen
gehorsam	genau
ungenau	genießen
ich bin ein gerechter Mensch	gerechtigkeitsliebend
gewissenhaft	hart gegen mich
häuslich	In Sorge um andere
intrigant	klauen ist o.k.
kollegial	Konflikte gemeinsam lösen
konstruktiv	kooperativ
kreativ	kriminell
kritisch	unkritisch, naiv
loyal	wer Macht hat, hat recht
maßlos	Menschen verachtend
misstrauisch	Mitleid
Moralapostel	nehmen
ordentlich	plichtbewusst
pflichttreu	planlos
prinzipienhaft	pünktlich

regelmäßig, starr	religiös
ich habe Risikobereitschaft	sachlich
gefühlbetont	sauber
Schwache sind selbst schuld	Schwachen helfen
selbstkritisch	selbst überheblich
selbstlos	selbstsüchtig
sozial	ich verhalte mich sozial verantwortlich
sparsam	ich suche stets nach einem Ausgleich
treu	triebhaft (erotisch)
unabhängig	unbestechlich
unstet	Angst vor eigener Verantwortung
verantwortungsbewusst	verbindlich
verlässlich	verständnisvoll
vertrauenswürdig	Neigung zu verzichten
vorsichtig	zurückhaltend
zuverlässig	unordentlich
Taktiker	Strategie
Tolpatsch	unpünktlich
überpünktlich	zeitlos
atheistisch	geizig
verschwenderisch	schlampig
Ich übernehme gern Verantwortung	Ich drücke mich vor sozialer Verantwortung
autoritär	gläubig

Umgang mit Leistung und Arbeit

Arbeit und Leistung	
am liebsten würde ich mich vor jeder Arbeit drücken	Arbeit ist bei mir stark an Unlust gekoppelt
meine Arbeit wird nie fertig, aus Sorge, es könnte „Mist“ werden.	die Arbeit füllt den größten Teil meines Lebens aus
ich arbeite gern länger	ich arbeite ohne Pause
ich ärgere mich über die Regelmäßigkeit und Zwangsläufigkeit des Arbeitsprozesses	ich bin extrem fleißig
ich bringe immer massiven Einsatz	ich erlebe Leistung als abzulehnende Forderung
ich kann mich nicht unbeschwert der Arbeit hingeben	ich lasse mich ständig überfordern.
ich mache alles erst auf den „letzten Drücker“	ich rede auch in der Freizeit noch von meiner Arbeit
ich verzettele mich in Einzelheiten, verliere leicht den Überblick über das Ganze	ich werde immer wieder krank wegen der Arbeit
man sagt, ich überbewerte die Arbeit	man sagt, ich unterbewerte Leistung
mich überfällt manchmal Arbeitswut	

Umgang mit der Zeit

Umgang mit der Zeit	
ich bin verlässlich	ich bin pünktlich
ich bin unorientiert	ich bin unpünktlich
ich bin zeitlos	ich komme immer ungefähr zur richtigen Zeit
ich nehme das Prinzip von Zeit nicht an	Zeit ist messbar und kontrollierbar
Zeit spielt bei mir eine große Rolle	ich bin unzuverlässig

Ordnung

Ordnung	
ich bin ordentlich	ich bin pedantisch
ich bin penibel	ich bin schlampig
ich bin unordentlich	ich kann Ordnungsprinzipien nicht realisieren
ich lehne die Ordnungsprinzipien ab	Ordnung ist mir gleichgültig

Sauberkeit

Sauberkeit	
ich bin eher schmutzig	ich bin ein Putzteufel
ich bin extrem sauber	ich bin sauber
man sagt ich neige zu mangelnder Körperpflege	man sagt ich neige zu übertriebener Körperpflege
oberflächlich ist alles sauber, nur darf man nicht genauer hinschauen	Sauberkeit ist mir gleichgültig

Geld/Besitz

Geld und Besitz	
mein Besitz und Geld sind das wichtigste im Leben	ich bin auf Reserven und Sicherheit bedacht
ich bin geizig	ich bin leichtsinnig
ich bin sparsam	ich bin unkontrolliert im Umgang mit Geld
ich bin verschwenderisch	man wirft mir vor, mir sei Geld wichtiger als Liebe und Freundschaft
ich verschenke gern	ich verzichte gern zu Gunsten anderer

Umgang mit Essen

Umgang mit dem Essen	
beim Essen habe ich besondere Abneigungen	beim Essen habe ich besondere Vorlieben
essen bessert meine Stimmung	essen ist für mich Kontakt zu anderen
essen ist für mich nebensächlich	essen vertreibt manchmal meine Aggressionen
essen vertreibt gelegentlich meine Kampfpulse	essen vertreibt oft meine sexuellen Wünsche
essen vertreibt gelegentlich meine Zankimpulse	ich bin beim essen gierig
ich esse nur unregelmäßig	ich esse streng regelmäßig
ich kann essen genießen	ich möchte essen allzu gern verweigern
ich neige zu Magersucht	Ich neige zur Fresssucht
ich schlinge mein Essen herunter	Ich bin mäkelig
schweigend miteinander essen ist wie ein tiefes Gespräch	

Umgang mit Genussmitteln/Sucht

Umgang mit Genussmitteln und Sucht	
Arbeit wurde bei mir zur Sucht	fast alles was ich anfangs, wird von mir extrem betrieben
ich bin süchtig nach Sex	ich bin süchtig nach Macht
ich lehne Genussmittel ab	ich neige dazu, bestimmte Dinge extrem überzubewerten, sodass anderes zu kurz kommt
ich neige vielleicht zu süchtigem Gebrauch von Genussmitteln	ich nutze Genussmittel verantwortungsvoll
ich verdamme bestimmte Genussmittel	sammeln ist bei mir zur Sucht geworden
Sport ist bei mir zur Sucht geworden	ich kann von meiner Sucht nicht lassen
Leider rede ich mir mein süchtiges Verhalten schön	das ist alles Quatsch. Sucht gibt es gar nicht

Hobbys/Freizeit

Hobby und Freizeit	
das Privatleben ist für mich das wichtigste im Leben	Freizeit ist für mich Last und Leere
die Gestaltung der Freizeit ist in Qualität und Quantität ausgeglichen	das Hobby meines Partners ist ein Partnerschafts-killer
das Hobby verbindet in der Partnerschaft	ich gehe sinnvoll mit meiner / unserer Freizeit um
ich habe viel zu viele Interessen	ich habe viele Interessen
ich habe wenig eigene Interessen	Ich / wir planen unsere Freizeit
mein Partner erlebt mein Hobby als Partnerschaftskiller	das Privatleben spielt keine große Rolle bei mir
meine Freizeit gestalten andere wie Freunde oder Partner	meine Freizeit wird von mir / uns spontan gestaltet

Allgemeine Wirkung auf andere

Wirkung auf andere	
absonderlich	angepasst
anhänglich	anpassungsfähig
anspruchslos	auf Ausgleich bedacht
aufdringlich	beherrscht
belästigend	bereit zu verzichten
bescheiden	dankbar
egozentrisch	eher langweilig
eher unbeweglich	fleißig
friedfertig	geduldig
gezwungen	hilfsbereit
in der Vitalität gebremst	interessiert an anderen
konsequent	konstant
kontrolliert	kühl
lärmend	laut
lebendig	liebesunfähig
prinzipientreu	regelmäßig
selbstkritisch	selbstlos
spontan	starr
still	strahle Wärme aus
überlegt	unpersönlich
verantwortungsbewusst	verbindlich
verletzend	versöhnungsbereit
warmherzig	zuverlässig

Sozialverhalten/ Soziale Verhaltensweisen

Allgemein

Allgemeines Sozialverhalten	
alles soll sich um mich drehen	am liebsten habe ich nur Zweierbeziehungen
am liebsten möchte ich von allen gemocht werden	am liebsten würde ich mich oft zurückziehen
auf mir zustehendes verzichte ich nicht	aus Mitleid vermeide ich manch notwendige Entscheidung
durch mich entstehen manchmal Untergruppen	für mich ist wichtig, was mir der andere nützt
ich bin anklammernd	ich bin leider schroff im Umgang sagt man
Ich neige zum zanken	ich achte andere Menschen
Ich bin eher distanziert	ich bevorzuge die Sachbezüge
ich bin eher destruktiv (zerstörerisch), stifte Unruhe	ich bin eher konstruktiv
ich bin anderen gegenüber leicht feindselig	ich bin Anführer(in)
ich bin die Moralinstanz der Gruppe	ich bin eher aggressiv
Ich bemühe mich Vorbildfunktion zu übernehmen	ich bin eher ein(e) Zyniker(in)
ich bin eher konfliktscheu	ich bin eher kühl
ich bin eher so ein(e) Mitläufer(in)	ich bin ehrgeizig
ich bin ein(e) Einzelgänger(in)	ich bin ein Herdentier
ich bin ein recht rationaler Mensch	ich bin einfühlsam
ich bin fähig zu tiefer Freundschaft	ich bin gern der/die Fachmann/ Fach-frau
ich bin hart gegen mich, verlange das auch von anderen	ich bin hilfsbereit
ich bin höflich, wenn es sinnvoll ist	ich bin humorlos
ich bin immer höflich	ich bin immer höflich, auch wenn ich Angst habe
ich bin selbst dann höflich, wenn ich wütend bin	ich bin kritiklos
ich bin kritisch	ich bin leicht verkrampft
ich gerate immer wieder in eine leitende Funktion	ich bin misstrauisch
ich bin Mitläufer(in)	ich bin naiv
ich bin offen	ich bin verschlossen
ich werde immer wieder ein(e) Oppositionsführer(in)	ich bin recht eitel
ich bin rücksichtslos	ich bin rücksichtsvoll
ich bin unterwürfig	zanken mag ich nicht
ich bin vertrauensvoll	ich bin warmherzig
ich bin Wortführer(in)	ich bin zu vertrauensselig
ich bleibe gern unscheinbar	ich bleibe stets verbindlich

Ich brauche Unabhängigkeit	ich diene lieber als zu führen
ich ecke immer mal wieder an	ich eigne mich als Einpeitscher(in)
ich erlebe die anderen oft als frustrierend	ich erlebe manchmal die anderen als feindlich
ich erlebe mich immer wieder als abhängig	ich erotisiere Situationen ungewollt
ich erstrebe in Gruppen die Leitungsposition	ich fördere die Sachebene
ich fördere Kooperation	ich füge mich
ich füge mich in Gruppen ein	ich fühle mich niemandem gegenüber zu etwas verpflichtet
ich fühle mich von meinem Umfeld abhängig	ich gebe leider immer wieder nach
ich gebe schon mal Informationen gezielt weiter	ich gelte als Querulant(in)
ich glaube, ich reagiere immer gleich	ich grenze mich ab
ich habe Ausstrahlungskraft	ich habe Angst vor Gruppen
ich habe ein starkes Geltungsstreben	ich habe ein starkes Verantwortungsgefühl auch für andere
ich habe eine demokratische Einstellung	ich habe eine eher autoritäre Einstellung
ich habe gewisse intrigante Züge	ich habe Interesse an anderen
ich habe Probleme Angst oder Schwäche zuzugeben	um gemocht zu werden möchte ich anderen alle Wünsche erfüllen
Angst und Fehler zuzugeben ist Zeichen von Stärke	ich kann im Interesse der Allgemeinheit verzichten
ich kann anderen schwer etwas abschlagen	ich kann ganz schön ruppig sein
ich kann meine Bedürfnisse nicht durchsetzen	ich kann mich in Gruppen angepasst verhalten
ich kann mich nicht einfügen	ich kann mich nicht mitteilen
Ich kann mir nichts nehmen	ich kann nur schwer Wünsche äußern oder gar Forderungen stellen
ich kann schon mal erpressen	ich kann schon auch mies machen
vor sozialen Kontakten habe ich eher Angst	ich kann Verantwortung übernehmen
ich kann Vertrauen vermitteln	ich kehre Spannung unter den Teppich
wird es gefährlich, gehe ich in Deckung	ich konkurriere gern
ich konkurriere ungern	ich kritisiere gern sagt man
ich lasse mich immer wieder überfordern	ich mag beliebt sein
ich mag meine eigenen Fehler ungern zur Kenntnis nehmen	ich mag nicht auf andere angewiesen sein
ich mag verwöhnen	ich meide jede Form von Abhängigkeit
ich meine anpassungsbereites Verhalten macht beliebt	ich missbrauche manchmal Logik und Vernunft um Ziele zu erreichen
ich möchte immer im Zentrum stehen	ich möchte imponieren
ich möchte mir die Umwelt dienstbar machen	ich möchte, dass die anderen sich fügen sollen
ich motiviere andere gern	ich muss engere Beziehungen aus Angst vermeiden
ich nehme manchmal zu schnell und zu offen Kontakt auf	ich neige dazu Vermutungen anzustellen anstatt zu klären
ich neige dazu auch mal Verräter(in) zu sein	ich neige dazu mich anzupassen
ich neige dazu vorschnell Aufgaben zu übernehmen	ich neige zu Selbstlosigkeit
ich neige zu Vertraulichkeit	vertrauliches ist bei mir gut aufgehoben
ich neige zum protestieren	ich neige zum taktieren
ich neige zur Friedfertigkeit	ich opfere mich gern für die anderen auf
ich passe mich im Prinzip an	ich passe mich ungern an
ich plane gern und gut	ich polarisiere Gruppen immer wieder
ich reagiere leicht empfindlich	oft reagiere ich automatisch
ich rivalisiere auch mit Freunden	ich rivalisiere nicht mit Freunden
ich säe Misstrauen	ich schließe mich gern aus
ich schmiede gern Bündnisse	ich sehne mich nach Wärme und Geborgenheit
ich setze mich für andere ein	Ich denke vorwiegend an m ich
ich Sorge dafür, dass manche aus der Gruppe entfernt werden	ich spiele mit der Doppeldeutigkeit der Sprache
ich spiele schon mal den einen gegen den anderen aus	überevorteilen ist manchmal sinnvoll
ich stelle mich gern dar	ich störe manchmal das Geschehen
ich strahle Autorität aus	ich strahle emotionale Wärme aus
ich strahle Kühle aus	ich wirke streng
ich stürze mich aus Begeisterung manchmal in Abenteuer	ich suche die Nähe von einem oder wenigen anderen
ich taktiere nie	ich wirke eher unverbindlich
ich übersehe leider manche Konflikte	ich bin zu leichtgläubig
Ich vermeide Auseinandersetzungen	ich mache in anderen immer wieder Gefühle die ich nicht will
ich weiche Konflikten gern aus	ich werde gern übersehen

ich wirke verspannt	ich werde von andern geachtet
ich werde von meinen Mitmenschen gebraucht und gefordert	ich will Verantwortung übernehmen
ich trete manchmal als Verführer(in) auf	ich werde nicht selten zum Außenseiter
ich wünsche mir Rücksichtnahme	ich wünsche mir Verständnis
ich ziehe mich manchmal beleidigt zurück	ich zögere oft um keine Fehler zu machen
nicht immer kann ich Wunsch und Wirklichkeit sicher auseinander halten	Man sagt mir störendes bis zerstörenden Einfluss auf Personen oder Situationen nach
in Gruppen bin ich kaum wahrnehmbar	Man wirft mir eine sexistische Einstellung vor
in Gruppen falle ich immer auf	in meinem Verhalten bin ich recht festgefahren
Intimitäten anderer machen mich neugierig	jeder bemerkt mich
man nennt mich eine ‚Tratschtante‘	man nennt mich einen Clown
In Gruppen bin ich ängstlich	In Gruppen bin ich unruhig
man wirft mir schon einmal vor, die anderen nicht richtig zu berücksichtigen	manche behaupten ich sei selbstüberheblich
manche halten mich für die geheime Nachrichtenquelle	manche werfen mir vor, ich sei ein Stimmungsvergifter
manche werfen mir vor, ich wäre ein(e) Blender(in)	manchmal gebe ich Versprechen, die ich dann später nicht einhalten kann
manchmal hole ich mir Verbündete von außerhalb	manchmal nehme ich Kontakt auf, ziehe mich verängstigt zurück
manchmal setze ich Lügen ein	mein Verhalten ist geplant
mein zögern macht andere ärgerlich	mit schwächeren habe ich Mitleid
Ich bin fast immer ernst	oft fühle ich mich durch andere überfordert

Partnerschaft/Familie/Ehe

Partnerschaft, Familie, Ehe	
alles wurde zur Routine	ich bin am anderen interessiert
am liebsten rede ich selber	ich bin angepasst
Angst allein zu sein?	ich habe Angst betrogen zu werden
Angst dem anderen etwas wegzunehmen?	ich habe Angst mich anzuvertrauen
Angst mich hinzugeben?	ich habe Angst nicht recht zu bekommen
Angst übervorteilt zu werden?	ich habe Angst vor dem Durchbruch von aggressiven Impulsen bei anderen
Angst vor den eigenen lebendigen Impulsen	ich habe Angst vor der Nähe
Angst vor Unterdrückung?	ich habe Angst zu kurz zu kommen
Ich bin anhänglich	ich bin anspruchslos
Ich opfere mich auf	Wir sind beide berufstätig
ich bin friedfertig	Ich bin bescheiden
ich bin dankbar für alles was mir gelingt	der andere gehört mir
Ehe ist Vertrag mit Bindungen	ich bin eher passiv
ich bin eher planlos und unstet?	ich bin eifersüchtig
einer hat bei uns die Hosen an	man sagt ich sei ein(e) Erpresser(in)
es sind bei uns immer die gleichen Antworten	es sind immer die gleichen Fragen
es sind bei uns immer die gleichen Themen	Man behauptet ich sei eher feindselig
ich neige zum festhalten am alten, bekannten	bin bereit, mich nach Auseinandersetzungen zu versöhnen
fühle mich als Überlegene(r)	ich fühle mich als Unterlegener
Furcht vor den lebendigen Impulsen der anderen	ich erlebe einen Mangel an Intimität
wir leben gegeneinander	wir haben ein Zweckbündnis
wir betreiben gemeinsame Konfliktbearbeitung	ich bin hart gegen den anderen hart gegen mich selbst?
Konfliktbearbeitung ist bei uns selten	wir machen den Haushalt gemeinsam
ich bin häuslich	ich bin hörig
ich gehöre dem anderen, muss gehorchen	ich habe den Führungsanspruch in der Partnerschaft
ich habe die Übermacht wird behauptet	ich bin ständig in Sorge um den anderen
ich habe Angst vor Übermacht	ich bin intrigant
Jeder macht immer dasselbe	ich bin kooperativ

bei uns herrscht Langeweile	ich kann mich leicht an harte Lebensbedingungen anpassen
wir haben eine Liebesbeziehung	ich würde vieles in den falschen Hals bekommen, sagt man
ich bin manchmal starr	ich kann zuhören
mein(e) Partner(in) hat die Übermacht	ich bin mimosenhaft empfindlich
ich muss mich und andere ständig kontrollieren	mein Partner will die Führungsposition
ich bin misstrauisch	wir haben Kinder
wir leben miteinander	ich habe schnell Mitleid
ich bin ein Moralapostel	wir leben nebeneinander
ich neige zum Erröten	ich kann nicht loslassen
ich bin neugierig auf Gedanken und Wünsche des anderen	wir können Neues nur nach reiflicher Abwägung gegebenenfalls zulassen
ich bin nörglerisch, wirft man mir vor	ich bin risikofreudig
nur einer von uns ist berufstätig	wir haben keine Kinder
ich bin partnerschaftlich eingestellt	ich bin Pessimist(in)
man sagt, ich sei prinzipienhaft	ich bin recht subjektiv
ich bin nur am Körper/Sex interessiert	ich bin schüchtern
ich habe Angst vor dem Durchbruch aggressiver Impulse bei mir	ich habe eine schwache erotische Bindung
ich bin selbständig	ich bin selbstkritisch
ich bin selbstlos	ich kann mich nicht gehen lassen
ich neige zu Spitzfindigkeit wirft man mir vor	mich prägen spontanes Fühlen und Handeln
bei uns herrscht ein ständiger Machtkampf	ich bin stark nach außen orientiert
ich bin stark im Setzen von neuen Impulsen	bei mir besteht eine starke Regelhaftigkeit
ich habe eine starke sexuelle Bindung	ich suche nach Ausgleich
ich bin treu	ich bin ein(e) Tyrann(in) sagt man
man sagt, ich neige zu übertriebener Hygiene	ich bin übertrieben skeptisch
ich bin unabhängig	ich bin unbeweglich
unsere Partnerschaft ist für uns wichtig	unsere Partnerschaft ist innerlich leer
ich bin unterwürfig	ich bin untreu
ich bin unzuverlässig	ich bin verantwortungsbewusst
ich verbreite Optimismus	ich bin ein verlässliche(r) Partner(in)
ich bin verlässlich	ich verzichte gern
ich kann verzichten ohne deshalb frustriert zu sein	ich betreibe eine Vogel-Strauß-Politik
ich bin oft von momentanen Gefühlen geleitet	wir arbeiten an unserer Partnerschaft
wir haben bestimmte gemeinsame Interessen	wir haben einiges gemeinsames
wir haben festgefahrene Gewohnheiten	mein(e) Partner(in) fühlt sich durch mich oft missverstanden, fehlinterpretiert
wir klären Probleme miteinander	es gibt Zankereien
wir nehmen uns gegenseitig ernst	wir sind aneinander interessiert
wir sind offen für neue Entwicklungen	wir vermeiden Routine
wir führen eine Wochenendehe	meine Wünsche verlangen nach sofortiger Befriedigung

Arbeitsplatz

Arbeitsplatz	
andere ärgern sich, weil ich zu viel tue	ich bin bei allen beliebt
ich bin hilfsbereit	ich bin bei uns Außenseiter(in)
ich bin die Stimmungskanone	ich bin ehrgeizig
ich bin ein Faulpelz	ich und die Kollegen sind eine Gemeinschaft
ich gerate immer wieder in Streit mit Kollegen	ich habe Konflikte mit Kollegen
ich komme mit dem Rivalisieren anderer nicht klar	ich muss gegen Vorgesetzte protestieren
ich nehme anderen schon mal Arbeit ab	ich neige dazu zu fleißig zu sein
ich rivalisiere mit anderen	ich säge am Stuhl meines Vorgesetzten
ich stütze stets die Position des Vorgesetzten	ich tue, was Vorgesetzte wollen
ich verbünde mich mit einigen gegen andere	ich lege mich mit Vorgesetzten an
ich werde immer wieder zum Prügelknaben	ich werde von anderen angegriffen

ich betreibe Profilierung auf Kosten anderer sagt man	man wirft mir Drückebergerei vor
man wirft mir sexistische Anwandlungen vor	manche halten mich für einen Schmarotzer
manche verbünden sich gegen mich	ich habe viele Kontakte zu Kollegen
ich habe wenige Kontakte zu Kollegen	wir sind lauter Einzelkämpfer

Straßenverkehr

Straßenverkehr	
bei dichtem Verkehr bekomme ich Platzangst	es gibt viele Schlafmützen unter den Autofahrern
Frauen können nicht Auto fahren	ich bin begeisterter und schneller Fahrer
ich bin eher ängstlich	ich bin eher defensiv
ich bin ein(e) sportliche(r) Fahrer(in)	ich bin Kavalier am Steuer
ich bin stets diszipliniert	ich bin vorsichtig
ich finde, viele fahren zu aggressiv	ich kämpfe um mein Recht
ich lasse mich nicht abdrängen	ich schimpfe schon mal im Auto über die anderen
ich setze mein Recht schon durch	ich versuche anderen richtiges Verhalten beizubringen
Männer sind am Lenkrad Rüpel	viele Autofahrer sind unverschämt
viele Autofahrer können nicht fahren	viele Autofahrer schleichen
als Radfahrer nehme ich die Regeln nicht so ernst	ich bin ein korrekter Radfahrer
An Haltestellen drängele ich mich schon mal vor	Ich lasse gern den anderen den Vortritt

Freundeskreis

Freundeskreis	
aggressives Verhalten stört mich sehr	am liebsten hätte ich Zweiertreffen, mehr macht mich unsicher
Freunde sollten sich nicht übervorteilen	für Freunde verzichte ich schon mal
ich bin warmherzig	ich bin als Fachmann/Fachfrau geschätzt
ich bin Anführer(in) im Freundeskreis	ich bin eher distanziert
ich bin gern mal misstrauisch	ich bin gern Wortführer(in)
ich bin immer höflich zu Freunden	ich bin immer offen
ich bin leicht aggressiv	ich bin manchmal etwas empfindlich
ich bin manchmal schroff im Umgang, auch zu Freunden	ich bin selbstlos
ich bleibe gern im Hintergrund	ich bleibe immer eher sachlich
ich bringe Dinge gern auf den Punkt	man sagt, ich brächte oft Unruhe in den Kreis
ich finde es einfacher auf andere zu hören	ich fördere den Zusammenhalt der Freunde
ich füge mich eher	ich fühle mich niemandem gegenüber zu etwas verpflichtet
ich fühle mich von anderen abhängig	ich gelte als ‚Tratschtante‘
ich gelte als Querulant(in)	ich grenze mich gern etwas ab
ich habe Angst vor Abhängigkeit	ich habe Interesse an den anderen
ich habe Mitleid mit Freunden	ich helfe den anderen gern
ich kann anderen nur schwer etwas abschlagen	ich kann mich recht schlecht in Gruppen einfügen
ich kann mich schlecht mitteilen	ich kann nicht nachgeben
ich kann schon mal Bündnisse schmieden	ich mag Stimmungsvergifter(innen) nicht
ich kritisiere gern	ich mache fast alles mit
ich mache schon mal aus Neid mies	ich mache manchmal Ärger
ich mag Freunde nicht, die einen gegen den anderen ausspielen	ich mag keine Bündnisse anderer
ich mag petzen nicht	ich konkurriere mit anderen
ich mag verwöhnt werden	übervorteilen schadet nichts
ich neige dazu mich anzuklammern	ich neige dazu mich beliebt zu machen
ich neige zu zanken	ich neige zum Rückzug
ich neige zum taktieren	ich neige zur Nachgiebigkeit
ich opponiere gern	meine Meinung und Vorstellungen werden von den meisten geschätzt
ich passe mich oft an	ich plane gern gemeinsame Aktivitäten
ich rege gern an	ich setze mich für andere ein

ich Sorge für eine gewisse erotische Komponente	ich spiele schon mal den einen gegen den anderen aus
ich spinne gelegentlich Intrigen	ich stoße gern Aktivitäten an
ich strahle emotionale Wärme aus	ich suche gern Nähe von einem oder wenigen anderen
ich suche immer Leute, die meiner Meinung sind	ich traue mich oft nicht Forderungen zu stellen
ich verderbe manchmal die Stimmung	ich vermeide Auseinandersetzungen
ich versuche Zankereien zu beenden	ich verwöhne um zu bekommen
ich wirke leicht verspannt	Konflikte mag ich nicht aufkommen lassen
Konflikte möchte ich übersehen	mies machen finde ich schlimm
Leute die ich nicht mag sollen gehen	man behauptet ich würde Lügen verbreiten
manchmal bin ich eine geheime Nachrichtenquelle	manchmal bin ich ruppig
manchmal gibt es wegen mir Sand im Getriebe	manchmal werde ich als Störer erlebt

Politik

Politik	
ich bin an berufspolitischen Dingen interessiert	ich engagiere mich in der Politik
ich kämpfe gegen den Versuch die Bevölkerung unmündig zu halten	ich kämpfe gegen Korruption
ich kämpfe gegen Verlogenheit der Politiker(innen)	ich kämpfe nur soweit es mir Vorteile bringt
ich setze mich für Gerechtigkeit ein	ich setze mich für Gleichberechtigung ein
interessiert mich nicht	

Typische Rollen / -stereotypen

Typische Rollen, Rollenstereotypen	
ich bin das arme Opfer	der/die alles verzeihende
der/die bedeutende Künstler(in)	der/die ewig ausgebeutete
der/die Fachmann/Fachfrau	der/die fähige Anführer(in)
der/die Gerechte	der/die große Helfer(in)
der/die große Macher(in)	der/die große Verführer(in)
der/die immer erfolgreiche	der/die immer friedfertige
der/die kompetente Alleswisser(in)	der Macho
der/die Nörgler(in)	der Radfahrertyp
der/die Rechthaber(in)	der/die schwer Kranke
der/die sensible	der smarte Bursche
der/die stille Dulder(in)	der Streithammel
der Tollpatsch	der Vamp
der/die verständnisvolle	der verwöhnte Kronprinz
der/die Zauderer/Zauderin	die allseits verehrte Schönheit
die Circe	die verwöhnte Prinzessin
die große liebevolle Mutter	die große Vaterfigur
die Nixe	die emanzipierte Frau
Supersportler	Genie

Ausstrahlungskraft

Ausstrahlungskraft	
ich bin kompetent, keiner nimmt das zur Kenntnis	ich bin überzeugend
ich erfahre oft Ablehnung	ich falle nirgends auf
ich kann mich schlecht verständlich machen	ich langweile die anderen
ich reiße andere mit	ich werde überall bemerkt
man möchte mir Verantwortung übertragen	man trägt mir Aufgaben an
man traut mir Dinge zu von denen ich keine Ahnung habe, selbst dann wenn ich darauf hinweise	Ich werde ohne bewusstes Zutun meinerseits immer wieder zum Leiter des Geschehens
man übersieht mich oft	Menschen flüchten meine Nähe
Menschen suchen meine Nähe	man traut mir wenig zu
Ich wirke offensichtlich erotisch recht anziehend	Ich scheine bei anderen Ablehnung zu provozieren

Überzeugungskraft

Überzeugungskraft	
allein mein Auftreten überzeugt oft schon	die anderen hängen an meinen Lippen
durch meine innere Unsicherheit wirke ich nicht überzeugend	durch meine stille und gebremste Art habe ich kein Gewicht
ich ermüde meine Zuhörer	ich glaube, ich könnte den anderen auch den Mond verkaufen
Es fällt mir schwer die notwendige Aufmerksamkeit zu bekommen	Mein Auftreten sorgt dafür, dass andere an mir zweifeln
ich wirke oft gelangweilt, sagt man	Ich kann Interesse wecken und fesseln
selbst was ich spannend finde, kann ich nicht vermitteln	um zu überzeugen muss ich mich ziemlich abmühen

Führungsqualitäten

Führungsqualitäten	
meine Gefühle kann ich schlecht steuern	ich besitze planerische Kompetenz
ich besitze Überzeugungskraft	ich bin durchsetzungsfähig
ich bin selbstsicher	ich lasse mich gern überzeugen
ich bleibe fast immer gelassen	ich kann ganz schön stur sein
ich höre gern zu	ich habe Geschick im Umgang mit Menschen
ich habe Organisationstalent	ich kann mich neuen Situationen anpassen
ich kann sehr engagiert sein	ich muss alles selbst erledigen
ich verfüge über ‚kontrollierte Spontaneität‘	ich verfüge über autoritative Fähigkeiten
ich kann Verantwortlichkeiten delegieren	ich kann strategisch und taktisch denken
ich zeige Einsatzbereitschaft	ich bestimme die Nähe
Ich habe einen geringen Angstlevel	Ich bin zielstrebig
Meine Meinung setze ich eher selten durch	Ich habe eine positive Ausstrahlung
ich verfüge über Flexibilität	Ich besitze fachliche Kompetenz