

www.testarchiv.eu

Open Test Archive

Repositorium für Open-Access-Tests

CorBel Core Belief-Skala

Mussel, P. (2023)

Mussel, P. (2023). CorBel. Core Belief-Skala [Verfahrensdokumentation, Fragebogen deutsch und englisch, Kurzversionen K1 und K2 auf Deutsch und Englisch, R-Skript]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.
<https://doi.org/10.23668/psycharchives.12703>

Alle Informationen und Materialien zu dem Verfahren finden Sie unter:

<https://www.testarchiv.eu/de/test/9008567>

Verpflichtungserklärung

Bei dem Testverfahren handelt es sich um ein Forschungsinstrument, das der Forschung, Lehre und Praxis dient. Es wird vom Testarchiv online und kostenlos zur Verfügung gestellt und ist urheberrechtlich geschützt, d. h. das Urheberrecht liegt weiterhin bei den AutorInnen.

Mit der Nutzung des Verfahrens verpflichte ich mich, die Bedingungen der [Creative Commons Lizenz CC BY-SA 4.0](#) zu beachten. Ich werde nach Abschluss meiner mit dem Verfahren zusammenhängenden Arbeiten mittels des [Rückmeldeformulars](#) die TestautorInnen über den Einsatz des Verfahrens und den damit erzielten Ergebnissen informieren.

Terms of use

The test instrument is a research instrument that serves research, teaching and practice. It is made available online and free of charge by the test archive and is protected by copyright, i.e. the copyright remains with the author(s).

By using this test, I agree to abide by the terms of the [Creative Commons License CC BY-SA 4.0](#). After completion of my work with the measure, I will inform the test authors about the use of the measure and the results I have obtained by means of the [feedback form](#).

CorBel

Core Belief Skala

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Glaubenssätzen. Glaubenssätze spiegeln wider, was Menschen über sich oder andere denken. Falls Ihnen die Aussagen nahe gehen sollten oder zu persönlich sind, können Sie die Bearbeitung jederzeit abbrechen.

Bitte geben Sie zu jeder Aussage an, inwieweit Sie diesen Glaubenssätzen zustimmen. Dafür steht Ihnen eine siebenstufige Skala zur Verfügung:

1: trifft gar nicht zu

2

3

4: teils/teils

5

6

7: trifft vollständig zu

	trifft gar nicht zu	teils/ teils	trifft voll- ständig zu
1. Was andere Menschen über mich denken, ist sehr wichtig.	1--2--3--4--5--6--7		
2. Ich bin auf die Hilfe und Unterstützung anderer angewiesen.	1--2--3--4--5--6--7		
3. Ich muss mich vor anderen schützen.	1--2--3--4--5--6--7		
4. Es ist besser, allein zu sein als mit anderen Menschen.	1--2--3--4--5--6--7		
5. Ich nehme mich selbst und meine Bedürfnisse ernst und respektiere gleichzeitig die Bedürfnisse anderer.	1--2--3--4--5--6--7		
6. Ich bin ganz allein.	1--2--3--4--5--6--7		
7. Ich bin zuversichtlich, dass ich mit unerwarteten Ereignissen effizient umgehen kann.	1--2--3--4--5--6--7		
8. Ich bin etwas Besonderes und sollte bestimmte Einschränkungen nicht akzeptieren müssen.	1--2--3--4--5--6--7		
9. Die Leute wollen mich ausnutzen.	1--2--3--4--5--6--7		
10. Ich halte mich für ziemlich gutaussehend.	1--2--3--4--5--6--7		
11. Ich habe viele Illusionen und Zukunftspläne.	1--2--3--4--5--6--7		
12. Ich kann mich schwer dazu zwingen, Dinge zu tun, die mir keinen Spaß machen, selbst wenn ich weiß, dass es zu meinem Besten ist.	1--2--3--4--5--6--7		
13. Ich könnte große Dinge erreichen, wenn mir andere nicht in die Quere kämen.	1--2--3--4--5--6--7		
14. Wenn die Leute wüssten, dass ich ängstlich bin, würden sie mich für schwach halten.	1--2--3--4--5--6--7		
15. Die Leute mögen mich.	1--2--3--4--5--6--7		
16. Ich habe Sorge, dass etwas passieren könnte.	1--2--3--4--5--6--7		
17. Ich strebe nach Lob und Anerkennung von anderen.	1--2--3--4--5--6--7		

		trifft gar nicht zu	teils/ teils	trifft voll- ständig zu
18.	Nur wenn ich etwas erreichen, bin ich es wert, geschätzt zu werden.	1--2--3--4--5--6--7		
19.	Ich gehöre dazu.	1--2--3--4--5--6--7		
20.	Ich kann mich selbst dazu bringen, auch Aufgaben zu erledigen, die ich nicht gerne tue.	1--2--3--4--5--6--7		
21.	Ich bin ehrgeizig.	1--2--3--4--5--6--7		
22.	Manchmal ist es notwendig, andere auszunutzen, um zu bekommen, was man will.	1--2--3--4--5--6--7		
23.	Wenn ich meine Gefühle zeige, mache ich mich lächerlich.	1--2--3--4--5--6--7		
24.	Ich bin offen und fühle mich wohl dabei, meine Gefühle zu zeigen.	1--2--3--4--5--6--7		
25.	Ich kann meine Emotionen kontrollieren.	1--2--3--4--5--6--7		
26.	Ich bin eher ein Außenseiter.	1--2--3--4--5--6--7		
27.	Ich bin begabt.	1--2--3--4--5--6--7		
28.	Viele Dinge sind am Ende eine Frage von Glück oder Pech.	1--2--3--4--5--6--7		
29.	Ich setze mir viel höhere Ziele als die meisten Menschen.	1--2--3--4--5--6--7		
30.	Ich habe das Gefühl, dass das, was in meinem Leben passiert, hauptsächlich von mächtigen anderen bestimmt wird.	1--2--3--4--5--6--7		
31.	Es ist mir möglich, mit anderen Menschen enge und liebevolle Gefühle zu haben.	1--2--3--4--5--6--7		
32.	Ich muss nicht perfekt sein, ich kann "gut genug" akzeptieren.	1--2--3--4--5--6--7		
33.	Ich glaube, dass die meisten Dinge, die in meinem Leben passieren, gerecht sind.	1--2--3--4--5--6--7		
34.	Ich bin leicht zu mögen.	1--2--3--4--5--6--7		
35.	Ich kann es nicht ertragen, bei wichtigen Aufgaben schlecht abzuschneiden, und es ist unerträglich, zu versagen.	1--2--3--4--5--6--7		
36.	Ich bin genauso gut wie die meisten anderen Menschen.	1--2--3--4--5--6--7		
37.	Wenn ich darüber nachdenke, kann ich mich sehr glücklich schätzen.	1--2--3--4--5--6--7		
38.	Ich bin der Beste.	1--2--3--4--5--6--7		
39.	Viele Dinge an mir sind gut.	1--2--3--4--5--6--7		
40.	Manchmal habe ich nicht das Gefühl, die Kontrolle zu haben.	1--2--3--4--5--6--7		
41.	Es gibt keinen Grund für mich, hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken.	1--2--3--4--5--6--7		
42.	Die Dinge werden sich in der Zukunft gut für mich entwickeln.	1--2--3--4--5--6--7		
43.	Ich bin uninteressant.	1--2--3--4--5--6--7		
44.	Ich kann mir eine Meinung bilden und sie durchsetzen.	1--2--3--4--5--6--7		
45.	Jeder Makel oder Fehler in der Leistung kann zu einer Katastrophe führen.	1--2--3--4--5--6--7		
46.	Um das zu bekommen, was ich will, muss ich diesen Leuten gefallen, die über mir stehen.	1--2--3--4--5--6--7		

		trifft gar nicht zu	teils/ teils	trifft voll- ständig zu
47.	Wenn ich nicht so gut bin wie andere, bedeutet das, dass ich ein minderwertiger Mensch bin.	1--2--3--4--5--6--7		
48.	Wenn ich einen Fehler mache, kann ich mir normalerweise verzeihen.	1--2--3--4--5--6--7		
49.	Andere Leute missachten mich.	1--2--3--4--5--6--7		
50.	Ich bin unsympathisch.	1--2--3--4--5--6--7		
51.	Manchmal denke ich, dass ich überhaupt nicht gut bin.	1--2--3--4--5--6--7		
52.	Normalerweise stören mich die Dinge nicht.	1--2--3--4--5--6--7		
53.	Ich bin in den meisten Dingen, die ich tue, inkompetent.	1--2--3--4--5--6--7		
54.	Ich bin nutzlos.	1--2--3--4--5--6--7		
55.	Es ist wichtig, bei allem perfekt zu sein.	1--2--3--4--5--6--7		
56.	Ich bin ein unzureichender Mensch.	1--2--3--4--5--6--7		
57.	Wenn ich nicht sehr vorsichtig bin, wird etwas Schlimmes passieren.	1--2--3--4--5--6--7		
58.	Ich bin ein schwacher Mensch.	1--2--3--4--5--6--7		
59.	Ich denke zu viel an andere und zu wenig an mich selbst.	1--2--3--4--5--6--7		
60.	Ich habe die Kontrolle über die Richtung, die mein Leben nimmt.	1--2--3--4--5--6--7		
61.	Wenn Menschen, von denen ich möchte, dass sie mich mögen, mich missbilligen, weiß ich, dass ich trotzdem ein wertvoller Mensch bin.	1--2--3--4--5--6--7		
62.	Ich glaube an mich selbst.	1--2--3--4--5--6--7		
63.	Ich bin in der Lage, mit den meisten meiner Probleme fertig zu werden.	1--2--3--4--5--6--7		
64.	Ich kann gut auf Herausforderungen reagieren.	1--2--3--4--5--6--7		
65.	Ich habe kein Vertrauen in meine Fähigkeit, alltägliche Probleme zu lösen, die auftauchen.	1--2--3--4--5--6--7		
66.	Menschen, die mir nahestehen, werden mich nicht verlassen oder aufgeben.	1--2--3--4--5--6--7		
67.	Ich habe das Gefühl, dass ich mich auf andere Menschen verlassen kann.	1--2--3--4--5--6--7		
68.	Wenn ich einen Fehler mache, verdiene ich es, bestraft zu werden.	1--2--3--4--5--6--7		
69.	Ich habe etwas, auf das ich stolz sein kann.	1--2--3--4--5--6--7		
70.	Genügend ist nicht gut genug.	1--2--3--4--5--6--7		
71.	Ich kann mich der Entscheidung anderer anschließen auch wenn ich etwas anderes wollte.	1--2--3--4--5--6--7		
72.	Ich bin dumm.	1--2--3--4--5--6--7		
73.	Ich bin autark und selbstbestimmt.	1--2--3--4--5--6--7		
74.	Im Vergleich zu anderen bin ich eher unattraktiv.	1--2--3--4--5--6--7		
75.	Was ich von mir selbst denke, ist mir wichtiger als das, was andere von mir denken.	1--2--3--4--5--6--7		

		trifft gar nicht zu	teils/ teils	trifft voll- ständig zu
76.	Ich kann es nicht ertragen, von Menschen, die mir wichtig sind, nicht gemocht zu werden.	1--2--3--4--5--6--7		
77.	Ich bin unzulänglich.	1--2--3--4--5--6--7		
78.	Wenn ich jemanden als zu beherrschend empfinde, kann ich seine Forderungen ignorieren.	1--2--3--4--5--6--7		
79.	Ich verdiene es nicht, geliebt zu werden.	1--2--3--4--5--6--7		
80.	Es wird etwas Schreckliches passieren.	1--2--3--4--5--6--7		
81.	Wenn ich andere Menschen nicht unterhalte oder beeindrücke, bin ich ein Nichts.	1--2--3--4--5--6--7		
82.	Ich habe wenig Wert als Mensch.	1--2--3--4--5--6--7		
83.	Ich bin vertrauenswürdig.	1--2--3--4--5--6--7		
84.	Ich glaube, dass ich normalerweise bekomme, was ich verdiene.	1--2--3--4--5--6--7		
85.	Menschen, die mir nahestehen, werden mich im Stich lassen.	1--2--3--4--5--6--7		
86.	Problematische Situationen meide ich.	1--2--3--4--5--6--7		
87.	Wenn ich bei einer Aufgabe versage, bin ich als Mensch ein Versager.	1--2--3--4--5--6--7		
88.	Ich wünschte, ich wäre irgendwo anders.	1--2--3--4--5--6--7		
89.	Wenn die Leute mir nahekomen, werden sie mein "wirkliches" Ich entdecken und mich ablehnen.	1--2--3--4--5--6--7		
90.	Nichts kann mir helfen, meine Probleme zu lösen.	1--2--3--4--5--6--7		
91.	Andere Menschen sind kompetenter als ich selbst.	1--2--3--4--5--6--7		
92.	Mein Beitrag ist von Bedeutung.	1--2--3--4--5--6--7		
93.	Forderungen zu erfüllen und mich anzupassen, verletzt meinen Stolz und meine Selbstständigkeit.	1--2--3--4--5--6--7		
94.	Ich bin wertvoll.	1--2--3--4--5--6--7		
95.	Ich bin mir nicht sicher, ob ich gute Entscheidungen für mich selbst treffen kann.	1--2--3--4--5--6--7		
96.	Ich bin sehr zufrieden mit der Art von Mensch, die ich bin.	1--2--3--4--5--6--7		
97.	Wenn ich mich anstrengte, schaffe ich es meistens gut.	1--2--3--4--5--6--7		
98.	Verglichen mit anderen bin ich ziemlich überlegen.	1--2--3--4--5--6--7		
99.	In meinem Leben gibt es nichts mehr, worauf ich mich freuen könnte.	1--2--3--4--5--6--7		
100.	Ich schätze meine eigenen Leistungen, auch wenn andere Menschen sie nicht bemerken.	1--2--3--4--5--6--7		
101.	Ich berücksichtige die Wünsche anderer bei meinen Entscheidungen.	1--2--3--4--5--6--7		
102.	Mein Wert als Mensch hängt stark davon ab, was andere von mir denken.	1--2--3--4--5--6--7		
103.	Ich bin auf die Hilfe anderer angewiesen, um meine täglichen Aufgaben zu bewältigen.	1--2--3--4--5--6--7		
104.	Ich binde mich nicht gerne an Menschen.	1--2--3--4--5--6--7		

	trifft gar nicht zu	teils/ teils	trifft voll- ständig zu
105. Ich bin lieber allein als mit anderen Menschen.	1--2--3--4--5--6--7		
106. Ich Sorge für mich selbst in Einklang mit den Bedürfnissen der anderen.	1--2--3--4--5--6--7		
107. Ich bin ganz auf mich allein gestellt.	1--2--3--4--5--6--7		
108. Dank meines Einfallsreichtums weiß ich, wie man mit unvorhergesehenen Situationen umgeht.	1--2--3--4--5--6--7		
109. Da ich so überlegen bin, habe ich Anspruch auf besondere Behandlung und Privilegien.	1--2--3--4--5--6--7		
110. Wenn Menschen freundlich sind, versuchen sie vielleicht, mich zu benutzen oder auszunutzen.	1--2--3--4--5--6--7		
111. Im Vergleich zu anderen bin ich attraktiver.	1--2--3--4--5--6--7		
112. Ich habe viele tolle Ideen.	1--2--3--4--5--6--7		
113. Es fällt mir schwer, mich zu mühsamen Tätigkeiten zu zwingen, um ein langfristiges Ziel zu erreichen.	1--2--3--4--5--6--7		
114. Andere Menschen stehen zwischen mir und meinen Zielen.	1--2--3--4--5--6--7		
115. Wenn die Leute wüssten, wie angespannt ich bin, würden sie auf mich herabsehen.	1--2--3--4--5--6--7		
116. Ich bin beliebt bei Leuten in meinem Alter.	1--2--3--4--5--6--7		
117. Ich fühle mich unsicher.	1--2--3--4--5--6--7		
118. Anerkennung von anderen ist mir sehr wichtig, um mich selbst zu bestätigen.	1--2--3--4--5--6--7		
119. Um ein wertvoller Mensch zu sein, muss ich etwas Herausragendes leisten.	1--2--3--4--5--6--7		
120. Ich bin eingebunden.	1--2--3--4--5--6--7		
121. Ich bin in der Lage, mich zu disziplinieren, um Routineaufgaben oder langweilige Aufgaben zu erledigen.	1--2--3--4--5--6--7		
122. Ich bin sehr gut darin, meine Anstrengungen auf das Erreichen eines Ziels zu konzentrieren.	1--2--3--4--5--6--7		
123. Zu Gleichaltrigen nett zu sein, zählt sich nicht aus, wenn es darum geht, im Leben weiterzukommen.	1--2--3--4--5--6--7		
124. Ich verstecke immer meine Emotionen.	1--2--3--4--5--6--7		
125. Ich kann anderen meine positiven Gefühle zeigen, wenn ich es will.	1--2--3--4--5--6--7		
126. Ich kann mich sehr gut beruhigen, wenn ich verärgert bin.	1--2--3--4--5--6--7		
127. Ich fühle mich isoliert und von anderen abgegrenzt.	1--2--3--4--5--6--7		
128. Ich bin ein fähiger Mensch.	1--2--3--4--5--6--7		
129. Mein Leben wird zu einem großen Teil von Zufällen bestimmt.	1--2--3--4--5--6--7		
130. Ich stelle an mich selbst unvorstellbar hohe Anforderungen.	1--2--3--4--5--6--7		
131. Ich habe meistens das Gefühl, dass andere mich unter Druck setzen.	1--2--3--4--5--6--7		
132. Andere Menschen können mir gegenüber aufrichtig liebevoll sein.	1--2--3--4--5--6--7		

	trifft gar nicht zu	teils/ teils	trifft voll- ständig zu
133. Ich kann ein Erfolgsgefühl empfinden, ohne perfekt sein zu müssen.	1--2--3--4--5--6--7		
134. Ich werde normalerweise von anderen Menschen fair behandelt.	1--2--3--4--5--6--7		
135. Es macht Spaß, mit mir zusammen zu sein.	1--2--3--4--5--6--7		
136. Wenn jemand eine Aufgabe besser macht als ich, dann habe ich das Gefühl, dass ich bei der ganzen Aufgabe versagt habe.	1--2--3--4--5--6--7		
137. Selbst wenn ich mich angespannt, nervös oder unwohl fühle, weiß ich, dass ich genauso viel wert bin wie andere Menschen.	1--2--3--4--5--6--7		
138. Ich bin ein Glückspilz.	1--2--3--4--5--6--7		
139. Ich bin ein guter Mensch.	1--2--3--4--5--6--7		
140. Ich habe das Gefühl, mein Leben nicht unter Kontrolle zu haben.	1--2--3--4--5--6--7		
141. Ich denke gerne an die guten Dinge, die vor mir liegen.	1--2--3--4--5--6--7		
142. Ich bin langweilig.	1--2--3--4--5--6--7		
143. Normalerweise folgen die Leute meinen Ideen.	1--2--3--4--5--6--7		
144. Wenn ich bei Dingen, die wichtig sind, nicht gut abschneide, ist das eine Katastrophe.	1--2--3--4--5--6--7		
145. Ich muss mich dem Druck von Autoritäten widersetzen, aber gleichzeitig ihre Zustimmung und Akzeptanz erhalten.	1--2--3--4--5--6--7		
146. Ich kann mich nicht mit anderen messen.	1--2--3--4--5--6--7		
147. Wenn ich etwas falsch mache, mache ich mich deswegen nicht fertig.	1--2--3--4--5--6--7		
148. Die Leute respektieren mich nicht.	1--2--3--4--5--6--7		
149. Ich bin kein sympathischer Mensch.	1--2--3--4--5--6--7		
150. Ich bin nicht gut.	1--2--3--4--5--6--7		
151. Es gibt keinen Grund, sich ständig Sorgen zu machen, die Dinge laufen im Allgemeinen ganz gut.	1--2--3--4--5--6--7		
152. Im Vergleich zu anderen bin ich ziemlich inkompetent.	1--2--3--4--5--6--7		
153. Ich fühle mich manchmal wirklich nutzlos.	1--2--3--4--5--6--7		
154. Um ein wertvoller Mensch zu sein, muss ich in allem, was ich tue, perfekt sein.	1--2--3--4--5--6--7		
155. Ich bin so enttäuscht von mir selbst.	1--2--3--4--5--6--7		
156. Wenn ich nicht besonders aufpasse, könnte ich eine schwere Katastrophe erleben oder verursachen.	1--2--3--4--5--6--7		
157. Ich bin völlig hilflos.	1--2--3--4--5--6--7		
158. Ich bin ein guter Mensch, weil ich mehr an andere denke als an mich selbst.	1--2--3--4--5--6--7		
159. Ich bestimme, was in meinem Leben passieren soll.	1--2--3--4--5--6--7		
160. Ich bin mir meiner selbst ziemlich sicher.	1--2--3--4--5--6--7		
161. Ich kann normalerweise auf mich selbst aufpassen.	1--2--3--4--5--6--7		
162. Wenn ich mit einem Problem konfrontiert werde, kann ich normalerweise mehrere Lösungen finden.	1--2--3--4--5--6--7		

	trifft gar nicht zu	teils/ teils	trifft voll- ständig zu
163. Ich habe normalerweise Zweifel an den einfachen alltäglichen Dingen, die ich tue.	1--2--3--4--5--6--7		
164. Ich vertraue darauf, dass andere mich nicht verlassen.	1--2--3--4--5--6--7		
165. Ich kann mich in den meisten Dingen auf andere Menschen verlassen.	1--2--3--4--5--6--7		
166. Wenn ich mich irre, verdiene ich es, bestraft zu werden.	1--2--3--4--5--6--7		
167. Ich bin stolz darauf, wer ich bin.	1--2--3--4--5--6--7		
168. Ich kann mich nicht mit "gut genug" abfinden.	1--2--3--4--5--6--7		
169. Ich bin töricht.	1--2--3--4--5--6--7		
170. Ich bin ein unabhängiger Mensch.	1--2--3--4--5--6--7		
171. Ich bin nicht so gutaussehend wie die meisten Menschen.	1--2--3--4--5--6--7		
172. Meine eigene Meinung über mich ist wichtiger als die Meinung anderer über mich.	1--2--3--4--5--6--7		
173. Es ist schrecklich, von Menschen, die mir wichtig sind, nicht gemocht zu werden.	1--2--3--4--5--6--7		
174. Ich bin unfähig.	1--2--3--4--5--6--7		
175. Wenn jemand übermäßig herrschsüchtig ist, habe ich das Recht, seine Anordnungen abzulehnen.	1--2--3--4--5--6--7		
176. Ich bin ungeliebt.	1--2--3--4--5--6--7		
177. Schreckliche Dinge könnten mir passieren.	1--2--3--4--5--6--7		
178. Wenn ich die Leute unterhalte, werden sie meine Schwächen mich nicht bemerken.	1--2--3--4--5--6--7		
179. Ich bin wertlos.	1--2--3--4--5--6--7		
180. Andere Menschen verlassen sich auf mich.	1--2--3--4--5--6--7		
181. In der Regel bekomme ich, was ich verdiene.	1--2--3--4--5--6--7		
182. Menschen, die ich mag, werden sich von mir abwenden.	1--2--3--4--5--6--7		
183. Ich sollte unangenehme Situationen um jeden Preis vermeiden.	1--2--3--4--5--6--7		
184. Die Leute sehen mich als totalen Versager.	1--2--3--4--5--6--7		
185. Ich wünschte, ich könnte einfach verschwinden.	1--2--3--4--5--6--7		
186. Wenn die Leute sehen könnten, wer ich wirklich bin, würden sie mich ablehnen.	1--2--3--4--5--6--7		
187. Ich fühle mich nicht in der Lage, mein Leben zu ändern.	1--2--3--4--5--6--7		
188. Andere Menschen haben bessere soziale Fertigkeiten als ich.	1--2--3--4--5--6--7		
189. Ich kann etwas beitragen.	1--2--3--4--5--6--7		
190. Wenn ich die Regeln so befolge, wie es die Leute erwarten, schränkt das meine Handlungsfreiheit ein.	1--2--3--4--5--6--7		
191. Ich habe einen Wert als Person.	1--2--3--4--5--6--7		
192. Wenn ich unsicher bin, kann ich nicht weitergehen.	1--2--3--4--5--6--7		
193. Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst.	1--2--3--4--5--6--7		
194. Wenn ich hart arbeite, werde ich Erfolg haben.	1--2--3--4--5--6--7		

	trifft gar nicht zu	teils/ teils	trifft voll- ständig zu
195. Ich will wissen, was andere über mich denken.	1--2--3--4--5--6--7		
196. Um meine Ziele zu erreichen, brauche ich die Hilfe anderer, die mich unterstützen.	1--2--3--4--5--6--7		
197. Ich meide andere Menschen, weil sie mich verletzen könnten.	1--2--3--4--5--6--7		
198. Ich fühle mich wohler, wenn ich allein bin, als wenn ich mit anderen Menschen zusammen bin.	1--2--3--4--5--6--7		
199. Ich versuche, ein Gleichgewicht zwischen meinen eigenen Bedürfnissen und den Bedürfnissen anderer zu finden.	1--2--3--4--5--6--7		
200. Ich habe niemanden, der mir zuhört.	1--2--3--4--5--6--7		
201. Ich kann mich an neue Situationen anpassen.	1--2--3--4--5--6--7		
202. Andere Menschen sollten anerkennen, wie besonders ich bin.	1--2--3--4--5--6--7		
203. Wenn andere Menschen Dinge über mich herausfinden, werden sie sie gegen mich verwenden.	1--2--3--4--5--6--7		
204. Ich bin gutaussehend.	1--2--3--4--5--6--7		
205. Ich will noch eine Menge über die Welt lernen.	1--2--3--4--5--6--7		
206. Ich kann mich nur schwer dazu bringen, unangenehme Dinge zu tun, auch wenn sie getan werden müssen.	1--2--3--4--5--6--7		
207. Egal, was ich tue, andere machen es mir schwer, das zu bekommen, was ich brauche.	1--2--3--4--5--6--7		
208. Wenn die Leute wüssten, wie nervös ich bin, würden sie mich für seltsam halten.	1--2--3--4--5--6--7		
209. Ich bin liebenswert.	1--2--3--4--5--6--7		
210. Ich denke, dass mir etwas zustoßen könnte.	1--2--3--4--5--6--7		
211. Ich will von vielen Menschen bewundert werden.	1--2--3--4--5--6--7		
212. Ich muss etwas erreichen, um Wertschätzung zu erlangen.	1--2--3--4--5--6--7		
213. Ich bin Teil einer Gemeinschaft.	1--2--3--4--5--6--7		
214. Ich bin in der Lage, mich auf Aufgaben zu konzentrieren und sie zu erledigen, auch wenn sie nicht sehr interessant sind.	1--2--3--4--5--6--7		
215. Ich bin ein Erfolgsmensch.	1--2--3--4--5--6--7		
216. Mein Streben nach Erfolg kann schon mal auf Kosten anderer gehen.	1--2--3--4--5--6--7		
217. Ich darf meine wahren Gefühle nicht zeigen.	1--2--3--4--5--6--7		
218. Ich bin in der Lage, meine Emotionen ausdrucksvoll und spontan zu zeigen.	1--2--3--4--5--6--7		
219. Ich kann mein Temperament bei Auseinandersetzungen unter Kontrolle halten.	1--2--3--4--5--6--7		
220. Ich bin eher außen vor.	1--2--3--4--5--6--7		
221. Wenn es um Leistung geht, halte ich mich für einen kompetenten Menschen.	1--2--3--4--5--6--7		
222. Am Ende entscheidet das Schicksal über mein Leben.	1--2--3--4--5--6--7		
223. Ich habe extrem hohe Ziele.	1--2--3--4--5--6--7		

	trifft gar nicht zu	teils/ teils	trifft voll- ständig zu
224. Mein Leben wird vor allem von mächtigen anderen kontrolliert.	1--2--3--4--5--6--7		
225. Ich erhalte Wärme, Halt und Zuneigung von anderen.	1--2--3--4--5--6--7		
226. Ich will gut sein, aber ich muss nicht der Beste sein.	1--2--3--4--5--6--7		
227. Ich glaube, dass wichtige Entscheidungen, die mich betreffen, in der Regel gerecht sind.	1--2--3--4--5--6--7		
228. Ich bin ein geselliger Mensch.	1--2--3--4--5--6--7		
229. Ich hasse es, bei irgendetwas zu versagen.	1--2--3--4--5--6--7		
230. Ich bin genauso gut wie andere Menschen, die ich kenne.	1--2--3--4--5--6--7		
231. Wenn ich mein Leben betrachte, stelle ich fest, dass die Zufälle für mich gut gelaufen sind.	1--2--3--4--5--6--7		
232. Ich glaube, ich bin besser als die meisten Menschen.	1--2--3--4--5--6--7		
233. Im Allgemeinen bin ich gern so, wie ich bin.	1--2--3--4--5--6--7		
234. Ich habe nicht das Gefühl, dass ich die Ereignisse, die mir widerfahren, unter Kontrolle habe.	1--2--3--4--5--6--7		
235. Es gibt nichts, worauf ich mich in den kommenden Jahren freuen könnte.	1--2--3--4--5--6--7		
236. Ich glaube, dass sich alles zum Guten wenden wird.	1--2--3--4--5--6--7		
237. Die Leute denken, ich sei langweilig.	1--2--3--4--5--6--7		
238. Wenn ich etwas zu sagen habe, sage ich es normalerweise auch.	1--2--3--4--5--6--7		
239. Mängel, Defekte oder Fehler sind unerträglich.	1--2--3--4--5--6--7		
240. Ich muss den Wünschen anderer Menschen nachgeben, sonst würden sie sich revanchieren oder mich ablehnen.	1--2--3--4--5--6--7		
241. Im Vergleich zu anderen bin ich eher minderwertig.	1--2--3--4--5--6--7		
242. Wenn ich Fehler mache, bin ich in der Regel nachsichtig mit mir selbst.	1--2--3--4--5--6--7		
243. Meine Rechte und Gefühle werden nicht respektiert.	1--2--3--4--5--6--7		
244. Es ist schwierig, mich zu mögen.	1--2--3--4--5--6--7		
245. Ich habe eine niedrige Meinung von mir selbst.	1--2--3--4--5--6--7		
246. Über die meisten Dinge rege ich mich nicht auf.	1--2--3--4--5--6--7		
247. Ich bin inkompetent, wenn es um Leistung geht.	1--2--3--4--5--6--7		
248. Ich bin zu nichts gut.	1--2--3--4--5--6--7		
249. Ich muss so lange arbeiten, bis ich es perfekt ist.	1--2--3--4--5--6--7		
250. Irgendetwas stimmt nicht mit mir.	1--2--3--4--5--6--7		
251. Ich muss besonders vorsichtig sein, weil man nie weiß, was als nächstes passieren kann.	1--2--3--4--5--6--7		
252. Ich bin bedürftig und schwach.	1--2--3--4--5--6--7		
253. Ich tue zu viel für andere und zu wenig für mich selbst.	1--2--3--4--5--6--7		
254. Letztendlich bestimme ich selbst, welche Ereignisse in meinem Leben passieren werden.	1--2--3--4--5--6--7		

	trifft gar nicht zu	teils/ teils	trifft voll- ständig zu
255. Ich brauche nicht viel Lob oder Komplimente von anderen, um das Gefühl zu haben, dass ich ein wertvoller Mensch bin.	1--2--3--4--5--6--7		
256. Ich vertraue auf mein eigenes Urteilsvermögen.	1--2--3--4--5--6--7		
257. Ich kann normalerweise mit allem umgehen, was auf mich zukommt.	1--2--3--4--5--6--7		
258. Ich kann gut mit schwierigen Situationen umgehen.	1--2--3--4--5--6--7		
259. Ich fühle mich die meiste Zeit unsicher.	1--2--3--4--5--6--7		
260. Menschen, die mir nahestehen, werden loyal sein und mich nicht verraten.	1--2--3--4--5--6--7		
261. Ich habe das Gefühl dass ich anderen vertrauen kann.	1--2--3--4--5--6--7		
262. Wenn ich meine Arbeit nicht richtig mache, verdiene ich es, bestraft zu werden.	1--2--3--4--5--6--7		
263. Insgesamt habe ich viel, auf das ich stolz sein kann.	1--2--3--4--5--6--7		
264. Es reicht mir nicht, nur ausreichend zu sein.	1--2--3--4--5--6--7		
265. Ich kann mich nach den Wünschen anderer richten, auch wenn ich etwas anderes wollte.	1--2--3--4--5--6--7		
266. Ich bin blöd.	1--2--3--4--5--6--7		
267. Ich bin selbständig und unabhängig.	1--2--3--4--5--6--7		
268. Ich bin hässlich.	1--2--3--4--5--6--7		
269. Es ist mir egal, was andere von mir denken.	1--2--3--4--5--6--7		
270. Es ist enttäuschend, wenn ich von Menschen, die ich mag, nicht gemocht werde.	1--2--3--4--5--6--7		
271. Ich bin mangelhaft.	1--2--3--4--5--6--7		
272. Wenn sich jemand übermäßig autoritär verhält, habe ich das Recht, seine Anweisungen abzulehnen.	1--2--3--4--5--6--7		
273. Ich bin nicht liebenswert.	1--2--3--4--5--6--7		
274. Etwas Schlimmes wird passieren.	1--2--3--4--5--6--7		
275. Wenn ich nichts Interessantes sage, wird man mich nicht mögen.	1--2--3--4--5--6--7		
276. Ich bin kein wertvoller Mensch.	1--2--3--4--5--6--7		
277. Ich bin ein verantwortungsvoller Mensch.	1--2--3--4--5--6--7		
278. Ich denke, dass ich in der Regel das bekomme, was meinen Bemühungen entspricht.	1--2--3--4--5--6--7		
279. Menschen, die mir nahestehen, verlassen mich vielleicht wieder.	1--2--3--4--5--6--7		
280. Schwierigen Situationen gehe ich aus dem Weg.	1--2--3--4--5--6--7		
281. Wenn ich alles in Betracht ziehe, denke ich, dass ich ein Versager bin.	1--2--3--4--5--6--7		
282. Ich empfinde eine große Last und würde der aktuellen Situation gerne entfliehen, um sie loszuwerden.	1--2--3--4--5--6--7		
283. Ich muss mich bedeckt halten, damit andere nicht sehen, wie ich wirklich bin.	1--2--3--4--5--6--7		
284. Mir kann nichts Gutes mehr passieren.	1--2--3--4--5--6--7		

	trifft gar nicht zu	teils/ teils	trifft voll- ständig zu
285. Die meisten anderen Menschen sind in den Bereichen Arbeit und Leistung fähiger als ich.	1--2--3--4--5--6--7		
286. Ich bin wichtig.	1--2--3--4--5--6--7		
287. Ich sollte mich nicht an die normalen Regeln und Konventionen halten müssen.	1--2--3--4--5--6--7		
288. Ich habe das Gefühl, dass ich eine wertvolle Person bin.	1--2--3--4--5--6--7		
289. Ich kann nicht darauf vertrauen, dass ich das Richtige tun werde.	1--2--3--4--5--6--7		
290. Ich bin zufrieden, wie es mir geht.	1--2--3--4--5--6--7		
291. Ich schaffe es gut, wenn ich mein Bestes gebe.	1--2--3--4--5--6--7		