

Selbsteinschätzungs-Fragebogen (Gießen-Test)

Es geht in diesem Fragebogen darum, wie Sie sich selbst sehen und empfinden. Bitte tragen Sie Ihren Eindruck auf einer Skala ein. Die Skala hat ihren Mittelpunkt bei 0 und reicht jeweils von 1 bis 3 nach links oder rechts. Der Wert 0 bedeutet, dass Sie sich bzgl. der entsprechenden Haltung bzw. Einstellung im Vergleich zu anderen Menschen als neutral / unauffällig einstufen. Weicht Ihr Verhalten nach einer Seite hin ab, so kreuzen Sie bitte je nach Ausmaß 1, 2 oder 3 an.

- | | | | |
|----|--|---------------|---|
| 1 | Ich habe den Eindruck, ich bin eher ungeduldig | 3 2 1 0 1 2 3 | eher geduldig. |
| 2 | Ich glaube, ich suche eher | 3 2 1 0 1 2 3 | ich meide eher Geselligkeit. |
| 3 | Ich schätze, ich lege es eher darauf an, andere zu lenken | 3 2 1 0 1 2 3 | von anderen gelenkt zu werden. |
| 4 | Ich glaube, eine Änderung meiner äußeren Lebensbedingungen würde meine seelische Verfassung sehr stark | 3 2 1 0 1 2 3 | sehr wenig beeinflussen. |
| 5 | Ich habe den Eindruck, dass ich mir eher selten | 3 2 1 0 1 2 3 | eher besonders häufig über meine inneren Probleme Gedanken mache. |
| 6 | Ich schätze, dass ich eher dazu neige, meinen Ärger in mich hineinzufressen | 3 2 1 0 1 2 3 | meinen Ärger irgendwie abzureagieren. |
| 7 | Ich habe den Eindruck, ich bin sehr stark | 3 2 1 0 1 2 3 | kaum daran interessiert, andere zu übertreffen. |
| 8 | Ich halte mich für sehr wenig | 3 2 1 0 1 2 3 | besonders ängstlich. |
| 9 | Ich habe den Eindruck, dass andere mit meiner Arbeitsleistung im allgemeinen eher besonders zufrieden | 3 2 1 0 1 2 3 | eher unzufrieden sind. |
| 10 | Ich glaube, ich habe zu anderen Menschen eher besonders viel | 3 2 1 0 1 2 3 | besonders wenig Vertrauen. |
| 11 | Ich habe den Eindruck, ich zeige sehr viel | 3 2 1 0 1 2 3 | sehr wenig von meinen Bedürfnissen nach Liebe. |
| 12 | Ich glaube, ich meide eher | 3 2 1 0 1 2 3 | suche eher sehr engen Anschluss an einen anderen Menschen. |
| 13 | Ich glaube, ich kann im Vergleich zu anderen eher gut | 3 2 1 0 1 2 3 | eher schlecht mit Geld umgehen. |
| 14 | Ich halte mich selten | 3 2 1 0 1 2 3 | oft für sehr bedrückt. |
| 15 | Ich habe den Eindruck, ich gebe im allgemeinen viel | 3 2 1 0 1 2 3 | sehr wenig von mir preis. |
| 16 | Ich schätze, es gelingt mir eher schwer | 3 2 1 0 1 2 3 | eher leicht, mich beliebt zu machen. |
| 17 | Ich glaube, ich habe es eher leicht | 3 2 1 0 1 2 3 | eher schwer, mich für lange Zeit an einen anderen Menschen zu binden. |
| 18 | Ich glaube, ich bin mit der Wahrheit eher großzügig | 3 2 1 0 1 2 3 | eher übergenu. |
| 19 | Ich habe den Eindruck, ich gehe eher leicht | 3 2 1 0 1 2 3 | eher schwer aus mir heraus. |
| 20 | Ich glaube, im Vergleich zu meinen Altersgenossen wirke ich in meinem Benehmen eher jünger | 3 2 1 0 1 2 3 | eher älter. |
| 21 | Ich habe den Eindruck, ich bin eher sehr wenig ordentlich | 3 2 1 0 1 2 3 | eher überordentlich. |
| 22 | Ich schätze, ich gerate besonders häufig | 3 2 1 0 1 2 3 | Besonders selten in Auseinandersetzungen mit anderen Menschen. |
| 23 | Ich glaube, ich bin eher darauf eingestellt, dass man mich für minderwertig | 3 2 1 0 1 2 3 | für wertvoll hält. |

24	Ich habe den Eindruck, ich schaffe mir im Leben eher besonders viel Mühe	3 2 1 0 1 2 3	eher Bequemlichkeit.
25	Ich denke, ich fühle mich den anderen Menschen eher sehr fern	3 2 1 0 1 2 3	eher sehr nahe.
26	Ich glaube, ich habe im Vergleich zu anderen eher besonders viel	3 2 1 0 1 2 3	eher wenig Phantasie.
27	Ich glaube, ich lege kaum	3 2 1 0 1 2 3	sehr viel Wert darauf, schön auszusehen.
28	Ich habe den Eindruck, es fällt mir eher schwer	3 2 1 0 1 2 3	eher leicht, mit anderen eng zusammenzuarbeiten.
29	Ich denke, ich mache mir selten	3 2 1 0 1 2 3	immer Selbstvorwürfe.
30	Ich glaube, ich kann einem Partner außerordentlich viel	3 2 1 0 1 2 3	wenig Liebe schenken.
31	Ich glaube, ich benehme mich im Vergleich zu anderen besonders fügsam	3 2 1 0 1 2 3	besonders eigensinnig.
32	Ich glaube, ich mache mir verhältnismäßig selten	3 2 1 0 1 2 3	verhältnismäßig oft große Sorgen um andere Menschen.
33	Ich habe den Eindruck, es gelingt mir eher schlecht	3 2 1 0 1 2 3	eher gut, meine Interessen im Lebenskampf durchzusetzen.
34	Ich glaube, ich bin im Vergleich zu anderen in der Liebe intensiv	3 2 1 0 1 2 3	wenig erlebnisfähig.
35	Ich denke, ich habe sehr gute	3 2 1 0 1 2 3	sehr schlechte schauspielerische Fähigkeiten.
36	Ich glaube, dass man mich im allgemeinen eher als stark	3 2 1 0 1 2 3	eher als schwach einschätzt.
37	Ich habe den Eindruck, ich habe es sehr schwer	3 2 1 0 1 2 3	sehr leicht, auf andere anziehend zu wirken.
38	Ich glaube, ich habe es im Vergleich zu anderen eher leicht	3 2 1 0 1 2 3	eher schwer, bei einer Sache zu bleiben.
39	Ich glaube, ich kann sehr schwer	3 2 1 0 1 2 3	sehr leicht ausgelassen zu sein.
40	Ich fühle mich im Umgang mit dem anderen Geschlecht unbefangen	3 2 1 0 1 2 3	sehr befangen.

Name: _____

Beruf: _____

Geburtsdatum: _____

Testdatum: _____