Hinweise zum Fragebogen

- Bitte füllen Sie den Fragebogen selbständig und unter ruhigen Bedingungen aus.
- Bitte beantworten Sie jede der folgenden Aussagen, indem Sie jene Zahl einkreisen, die dem Grad Ihrer Zustimmung oder Ablehnung jeweils am besten entspricht. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.
- Arbeiten Sie zügig und denken Sie nicht zu lange über die exakte Bedeutung der jeweiligen Aussagen nach.
- Versuchen Sie, so genau wie möglich zu antworten.
- Sie haben jeweils sieben Antwortmöglichkeiten, die von 1(stimme absolut nicht zu) bis 7 (stimme absolut zu) reichen.
- Vielen Dank für Ihre Zeit und Ihr Interesse.

		Stimme absolut NICHT zu						Stimme absolut zu
1.	Fuer gewoehnlich bin ich in der Lage, andere Menschen zu führen	1	2	3	4	5	6	7
2.	Im Allgemeinen beachte ich die Emotionen von anderen nicht	1	2	3	4	5	6	7
3.	Wenn ich wunderbare Neuigkeiten erfahre, fällt es mir schwer, mich schnell wieder zu beruhigen	1	2	3	4	5	6	7
4.	Ich neige dazu, in jeder günstigen Gelegenheit eher Schwierigkeiten zu sehen, als dass ich schwierige Situationen als Chance erkenne	1	2	3	4	5	6	7
5.	Im Großen und Ganzen betrachte ich die meisten Dinge eher pessimistisch	1	2	3	4	5	6	7
6.	Ich habe nicht viele glückliche Erinnerungen	1	2	3	4	5	6	7
7.	Es fällt mir leicht, die Wünsche und Bedürfnisse anderer zu verstehen	1	2	3	4	5	6	7
8.	Grundsätzlich glaube ich, dass mein Leben recht gut verlaufen wird	1	2	3	4	5	6	7
9.	Es fällt mir oft schwer zu erkennen, was ich gerade fühle	1	2	3	4	5	6	7
10.	Mir fehlt es an sozialen Fähigkeiten	1	2	3	4	5	6	7
11.	Anderen meine Zuneigung auszudrücken, fällt mir schwer, auch wenn ich es manchmal gerne möchte	1	2	3	4	5	6	7
12.	Andere bewundern mich für meine Gelassenheit	1	2	3	4	5	6	7
13.	Ich denke selten über alte Freunde nach	1	2	3	4	5	6	7
14.	Es fällt mir im Allgemeinen recht leicht anderen zu sagen, wie viel sie mir bedeuten	1	2	3	4	5	6	7
15.	Grundsätzlich muss ich unter Druck stehen, damit ich wirklich hart arbeite	1	2	3	4	5	6	7
16.	Ich neige dazu, in Angelegenheiten verwickelt zu werden, mit denen ich später lieber nichts mehr zu tun hätte	1	2	3	4	5	6	7
17.	Die Gefühle der meisten Menschen sind ein offenes Buch für mich	1	2	3	4	5	6	7
18.	Gewöhnlich bin ich in der Lage, die Gefühle anderer Menschen zu beeinflussen	1	2	3	4	5	6	7
19.	Normalerweise fällt es mir schwer, verärgerte Menschen wieder zu beruhigen	1	2	3	4	5	6	7
20.	Ich finde es schwierig, familiäre Situationen in den Griff zu bekommen	1	2	3	4	5	6	7
21.	Im Allgemeinen hoffe ich immer das Beste	1	2	3	4	5	6	7
22.	Andere sagen mir, dass sie mich für meine Anständigkeit / Rechtschaffenheit bewundern	1	2	3	4	5	6	7
23.	Ich habe wirklich keine Lust, mir die Probleme meiner Freunde anzuhören	1	2	3	4	5	6	7
24.	Normalerweise kann ich mich gut in jemand anderen hineinversetzen und seine / ihre Emotionen wahrnehmen	1	2	3	4	5	6	7
25.	Ich glaube, ich habe viele Schwächen	1	2	3	4	5	6	7
26.	Ich finde es schwierig Dinge aufzugeben, die mir vertraut sind und die ich mag	1	2	3	4	5	6	7
27.	Ich finde immer Mittel und Wege, meine Zuneigung anderen gegenüber zum Ausdruck zu bringen, wenn ich es möchte	1	2	3	4	5	6	7
28.	Ich denke, dass ich viele gute Eigenschaften besitze	1	2	3	4	5	6	7
29.	Ich neige dazu, mich übereilt in Dinge zu stürzen, ohne sie großartig vorher zu planen	1	2	3	4	5	6	7
30.	Selbst mit meinen engsten Freuden fällt es mir schwer, über meine intimen Gefühle zu sprechen	1	2	3	4	5	6	7
31.	Ich kann Dinge nicht so gut erledigen, wie die meisten Menschen	1	2	3	4	5	6	7
32.	Ich bin mir nie wirklich sicher, was ich gerade fühle	1	2	3	4	5	6	7
33.	Wenn ich es möchte, finde ich Mittel und Wege, meine Gefühle auszudrücken	1	2	3	4	5	6	7
34.	Wenn ich anderer Meinung bin, fällt es mir in der Regel recht leicht, es zu sagen	1	2	3	4	5	6	7
35.	Gewöhnlich fällt es mir schwer, meine Motivation aufrechtzuerhalten	1	2	3	4	5	6	7
36.	Ich weiß, wie ich aus meinen negativen Stimmungen wieder herauskommen kann	1	2	3	4	5	6	7
37.	Im Großen und Ganzen fällt es mir schwer, meine Gefühle zu beschreiben	1	2	3	4	5	6	7
38.	Es macht mich traurig, wenn mir jemand erzaehlt, dass Ihm/Ihr etwas Schlimmes passiert ist	1	2	3	4	5	6	7
39.	Wenn mich etwas überrascht, fällt es mir schwer, es wieder aus meinem Kopf zu bekommen	1	2	3	4	5	6	7
40.	Oft mache ich eine Pause und denke über meine Gefühle nach	1	2	3	4	5	6	7
41.	Ich neige dazu, das Glas eher halb leer als halb voll zu sehen	1	2	3	4	5	6	7
42.	Es fällt mir oft schwer, Situationen aus dem Blickwinkel einer anderen Person zu betrachten	1	2	3	4	5	6	7
43.	Ich bin eher ein Mitläufer / eine Mitläuferin und kein Anführer / keine Anführerin	1	2	3	4	5	6	7
44.	Nahe stehende Personen beschweren sich oft, dass ich sie nicht richtig behandle	1	2	3	4	5	6	7
45.	Ich kann oft nicht herausfinden, welche Gefühle ich empfinde	1	2	3	4	5	6	7

		Stimme absolut NICHT zu						Stimme absolut zu
46.	Selbst wenn ich es wollte, könnte ich die Gefühle anderer nicht beeinflussen	1	2	3	4	5	6	7
47.	Wenn ich auf jemanden neidisch oder eifersüchtig bin, verhalte ich mich ihm / ihr gegenüber zumeist mies	1	2	3	4	5	6	7
48.	Mich belasten Situationen, die andere Menschen als angenehm empfinden	1	2	3	4	5	6	7
49.	Es fällt mir schwer, die Ängste und Sorgen von anderen Menschen nachzuempfinden	1	2	3	4	5	6	7
50.	Ich habe mich in der Vergangenheit schon mal mit fremden Lorbeeren geschmückt	1	2	3	4	5	6	7
51.	Im Großen und Ganzen kann ich effektiv mit Veränderungen umgehen	1	2	3	4	5	6	7
52.	Es scheint, als hätte ich überhaupt keinen Einfluss auf die Gefühle anderer	1	2	3	4	5	6	7
53.	Ich habe viele Gründe, um nicht leichtfertig aufzugeben	1	2	3	4	5	6	7
54.	Ich investiere gerne auch Anstrengungen in Dinge, die nicht wirklich wichtig sind	1	2	3	4	5	6	7
55.	Ich übernehme immer die Verantwortung, wenn ich etwas falsch mache	1	2	3	4	5	6	7
56.	Ich neige dazu, häufig meine Meinung zu ändern	1	2	3	4	5	6	7
57.	Wenn ich mit jemandem streite, kann ich nur meinen eigenen Standpunkt sehen	1	2	3	4	5	6	7
58.	Am Ende wendet sich alles zum Guten	1	2	3	4	5	6	7
59.	Wenn ich mit jemanden nicht einer Meinung bin, bleibe ich im Allgemeinen lieber ruhig, als eine Szene zu machen	1	2	3	4	5	6	7
60.	Wenn ich wollte, könnte ich jemanden leicht dazu bringen, sich schlecht zu fühlen	1	2	3	4	5	6	7
61.	Ich würde mich selbst als eine ruhige Person beschreiben	1	2	3	4	5	6	7
62.	Es fällt mir oft schwer, mir nahe stehenden Personen meine Zuneigung zu zeigen	1	2	3	4	5	6	7
63.	Es gibt viele Gründe, im Leben mit dem Schlimmsten zu rechnen	1	2	3	4	5	6	7
64.	Gewöhnlich fällt es mir schwer, mich klar auszudrücken	1	2	3	4	5	6	7
65.	Es macht mir nichts aus, meinen Tagesablauf häufig zu verändern	1	2	3	4	5	6	7
66.	Die meisten Menschen sind beliebter als ich	1	2	3	4	5	6	7
67.	Mir nahe stehende Menschen beklagen sich selten darüber, wie ich mich ihnen gegenüber verhalte	1	2	3	4	5	6	7
68.	Ich finde es gewöhnlich schwierig, meine Gefühle so auszudrücken, wie ich es gerne möchte	1	2	3	4	5	6	7
69.	Im Allgemeinen kann ich mich neuen Umgebungen anpassen	1	2	3	4	5	6	7
70.	Es fällt mir oft schwer, mein Leben an die gegebenen Umstände anzupassen	1	2	3	4	5	6	7
71.	Ich würde mich selbst als guten Verhandlungspartner / gute Verhandlungspartnerin bezeichnen	1	2	3	4	5	6	7
72.	Ich kann gut mit Menschen umgehen	1	2	3	4	5	6	7
73.	Im Großen und Ganzen bin ich eine hoch motivierte Person	1	2	3	4	5	6	7
74.	Ich habe als Kind Dinge gestohlen	1	2	3	4	5	6	7
75.	Im Großen und Ganzen bin ich mit meinem Leben zufrieden	1	2	3	4	5	6	7
76.	Wenn ich besonders glücklich bin, fällt es mir schwer, mich zu beherrschen	1	2	3	4	5	6	7
77.	Manchmal habe ich das Gefühl, gute Leistungen ohne große Anstrengung erbringen zu können	1	2	3	4	5	6	7
78.	Wenn ich eine Entscheidung treffe, bin ich mir immer sicher, dass es die Richtige ist	1	2	3	4	5	6	7
79.	Wenn ich zu einem Blind Date ginge, wäre die andere Person von meinem Aussehen enttäuscht	1	2	3	4	5	6	7
80.	Im Allgemeinen fällt es mir schwer, mein Verhalten auf Menschen, mit denen ich zusammen bin, abzustimmen	1	2	3	4	5	6	7
81.	Im Großen und Ganzen kann ich mich mit anderen identifizieren	1	2	3	4	5	6	7
82.	Ich versuche Belastungen zu regulieren, um mein Stressniveau besser kontrollieren zu können	1	2	3	4	5	6	7
83.	Ich denke nicht, dass ich ein nutzloser Mensch bin	1	2	3	4	5	6	7
84.	Es fällt mir gewöhnlich schwer, meine Emotionen zu regulieren	1	2	3	4	5	6	7
85.	Ich kann mit den meisten Schwierigkeiten in meinem Leben auf ruhige und gefasste Art und Weise umgehen	1	2	3	4	5	6	7
86.	Wenn ich es wollte, wäre es einfach für mich, jemanden zu verärgern	1	2	3	4	5	6	7
87.	Im Großen und Ganzen mag ich mich	1	2	3	4	5	6	7
88.	Ich glaube, ich habe viele Stärken	1	2	3	4	5	6	7
89.	Im Allgemeinen finde ich das Leben nicht besonders erfreulich	1	2	3	4	5	6	7
90.	Gewöhnlich kann ich mich schnell wieder beruhigen, wenn ich auf jemanden böse war	1	2	3	4	5	6	7
91.	Selbst wenn ich ausgesprochen glücklich bin, kann ich ruhig bleiben	1	2	3	4	5	6	7
92.	Im Allgemeinen kann ich andere nicht gut trösten, wenn sie sich schlecht fühlen	1	2	3	4	5	6	7
93.	Ich kann gewöhnlich Streitereien schlichten	1	2	3	4	5	6	7
94.	Bei mir kommt das Vergnügen nie vor der Arbeit	1	2	3	4	5	6	7
95.	Es ist für mich kein Problem, mich in die Lage eines anderen hineinzuversetzen	1	2	3	4	5	6	7
96.	Ich benötige ein hohes Maß an Selbstkontrolle, um mich von Problemen fern zu halten	1	2	3	4	5	6	7
97.	Es ist einfach für mich, die richtigen Worte zu finden, um meine Gefühle zu beschreiben	1	2	3	4	5	6	7
98.	Ich erwarte, dass das meiste in meinem Leben erfreulich sein wird	1	2	3	4	5	6	7
99.	Ich bin ein ganz gewöhnlicher Durchschnittsmensch	1	2	3	4	5	6	7
100.	Ich neige dazu, mich leicht mitreißen zu lassen	1	2	3	4	5	6	7
101.	Gewöhnlich versuche ich, negative Gedanken abzuwenden und über positive Alternativen nachzudenken	1	2	3	4	5	6	7
102.	Ich mag es nicht im Voraus zu planen	1	2	3	4	5	6	7
103.	Ich brauche mir jemanden nur anzusehen und kann nachvollziehen, was er / sie fühlt	1	2	3	4	5	6	7
104.	Das Leben ist schön	1	2	3	4	5	6	7

		Stimme absolut NICHT zu						Stimme absolut zu
105.	Normalerweise fällt es mir leicht, mich zu beruhigen, nachdem ich mich erschrocken habe	1	2	3	4	5	6	7
106.	Ich möchte über Dinge bestimmen	1	2	3	4	5	6	7
107.	Gewöhnlich fällt es mir schwer, die Meinungen anderer zu verändern	1	2	3	4	5	6	7
108.	Im Allgemeinen kann ich ganz gut „Small Talks“ führen	1	2	3	4	5	6	7
109.	Meinen eigenen Antrieb zu kontrollieren, ist kein großes Problem für mich	1	2	3	4	5	6	7
110.	Mein Aussehen mag ich wirklich nicht	1	2	3	4	5	6	7
111.	Ich neige dazu, mich klar und deutlich auszudrücken	1	2	3	4	5	6	7
112.	Im Großen und Ganzen bin ich nicht damit zufrieden, wie ich mit Stress umgehe	1	2	3	4	5	6	7
113.	Meistens weiß ich genau, warum ich mich wie fühle	1	2	3	4	5	6	7
114.	Es fällt mir schwer, mich zu beruhigen, nachdem ich sehr überrascht wurde	1	2	3	4	5	6	7
115.	Im Großen und Ganzen würde ich mich als durchsetzungsfähig beschreiben	1	2	3	4	5	6	7
116.	Im Großen und Ganzen bin ich kein besonders glücklicher Mensch	1	2	3	4	5	6	7
117.	Wenn mich jemand beleidigt, kann ich normalerweise ruhig bleiben	1	2	3	4	5	6	7
118.	Die meisten Sachen, die ich sehr gut mache, verlangen mir große Anstrengungen ab	1	2	3	4	5	6	7
119.	Ich habe noch nie gelogen, um die Gefühle eines anderen zu schonen	1	2	3	4	5	6	7
120.	Es fällt mir schwer, gute Beziehungen zu Menschen aufzubauen, sogar wenn diese mir nahe stehen	1	2	3	4	5	6	7
121.	Ich berücksichtige alle Vor- und Nachteile, bevor ich eine Entscheidung treffe	1	2	3	4	5	6	7
122.	Ich weiß nicht, wie man andere aufmuntert, wenn sie es brauchen	1	2	3	4	5	6	7
123.	Gewöhnlich fällt es mir schwer, meine Einstellungen und Ansichten zu verändern	1	2	3	4	5	6	7
124.	Andere sagen mir, dass ich selten darüber spreche, wie ich mich fühle	1	2	3	4	5	6	7
125.	Im Großen und Ganzen bin ich mit meinen engen Beziehungen zufrieden	1	2	3	4	5	6	7
126.	Ich kann meine eigenen Emotionen schon im Ansatz richtig erkennen	1	2	3	4	5	6	7
127.	Für gewöhnlich stelle ich die Interessen von anderen über meine eigenen	1	2	3	4	5	6	7
128.	An den meisten Tagen finde ich es toll, am Leben zu sein	1	2	3	4	5	6	7
129.	Es macht mir meist viel Freude, wenn ich etwas gut gemeistert habe	1	2	3	4	5	6	7
130.	Es ist für mich sehr wichtig, dass ich mit allen meinen engen Freunden / Freundinnen und Familienmitgliedern gut auskomme	1	2	3	4	5	6	7
131.	Ich habe häufig glückliche Gedanken	1	2	3	4	5	6	7
132.	Ich habe viele heftige (verbale) Auseinandersetzungen mit Menschen, die mir nahe stehen	1	2	3	4	5	6	7
133.	Ich habe kein Problem damit, meine Emotionen in Worte zu fassen	1	2	3	4	5	6	7
134.	Es fällt mir schwer, Freude am Leben zu haben	1	2	3	4	5	6	7
135.	Gewöhnlich bin in der Lage, andere Menschen zu beeinflussen	1	2	3	4	5	6	7
136.	Wenn ich unter Druck stehe, komme ich leicht aus der Ruhe	1	2	3	4	5	6	7
137.	Gewöhnlich fällt es mir schwer, mein Verhalten zu verändern	1	2	3	4	5	6	7
138.	Andere schauen zu mir auf	1	2	3	4	5	6	7
139.	Andere sagen mir, dass ich mich leicht “stressen” lasse	1	2	3	4	5	6	7
140.	Wenn ich es möchte, finde ich gewöhnlich Mittel und Wege, um meine Emotionen zu kontrollieren	1	2	3	4	5	6	7
141.	Ich glaube, dass ich ein Verkaufstalent bin	1	2	3	4	5	6	7
142.	Ich verliere ziemlich schnell das Interesse an Dingen, mit denen ich mich gerade beschäftige	1	2	3	4	5	6	7
143.	Im Großen und Ganzen bin ich ein Gewohnheitsmensch	1	2	3	4	5	6	7
144.	Normalerweise stehe ich zu meiner Meinung, auch wenn ich sie gegenüber wichtigen Personen verteidigen muss	1	2	3	4	5	6	7
145.	Ich würde mich als einen flexiblen Menschen beschreiben	1	2	3	4	5	6	7
146.	Im Allgemeinen brauche ich viele Anreize, um mein Bestes zu geben	1	2	3	4	5	6	7
147.	Auch wenn ich mit anderen streite, bin ich gewöhnlich in der Lage ihre Sicht der Dinge wahrzunehmen	1	2	3	4	5	6	7
148.	Im Großen und Ganzen kann ich mit Stress umgehen	1	2	3	4	5	6	7
149.	Ich versuche Menschen zu meiden, die mich „stressen“ könnten	1	2	3	4	5	6	7
150.	Ich gebe Versuchungen oft nach, ohne ueber die Konsequenzen nachzudenken	1	2	3	4	5	6	7
151.	Selbst wenn ich weiß, dass ich Recht habe, neige ich dazu, nachzugeben	1	2	3	4	5	6	7
152.	Es fällt mir schwer, berufliche Situationen in den Griff zu bekommen	1	2	3	4	5	6	7
153.	Einige meiner Antworten in diesem Fragebogen waren nicht zu 100% ehrlich	1	2	3	4	5	6	7

Fragen zu SEKTION 2 (Beachten Sie bitte, dass Sie Sektion 2 auführlich beantworten)

Persönliche Fragen

Geschlecht?
☐ männlich ☐ weiblich

Sind sie von Geburt an:
☐ Rechtshänder ☐ Linkshänder

Familienstand?
☐ ledig
☐ zusammen lebend
☐ verheiratet (keine schulpflichtigen Kinder)
☐ verheiratet (mit schulpflichtigen Kinder)
☐ geschieden / getrennt lebend
☐ verwitwet
☐ Andere

Wann sind Sie geboren?

_____

Wie ist Ihre familiäre Rangfolge:
☐ erst ☐ zweit ☐ dritt ☐ viert
☐ fünft ☐ sechst Geborene(r)

Ihre aktuelle Tätigkeit / Beruf?
☐ Privatwirtschaft/Gewerbetreibende(r)
☐ Privatwirtschaft/ DienstleistungsU
☐ Bundeswehr
☐ Gesundheitssektor
☐ Andere / Staatliche Organisatoren
☐ Stiftungen / Verbände
☐ Universität / Lehrtätigkeit
☐ Selbstständig
☐ Arbeit suchend
☐ Andere / Student

Wo sind Sie überwiegend aufgewachsen?
☐ Grossstadt ☐ Stadt ☐ Land ☐ Andere

Mit wie vielen Geschwistern sind sie aufgewachsen?
☐ keine ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 5+

Ihr Bildungslevel?
☐ Mittlere Reife
☐ Abitur / Fachabitur
☐ Bachelor
☐ Diplom
☐ Master
☐ MBA
☐ PhD / Dr
☐ Other

Wenn Sie im Moment in Aus/Weiterbildung stehen, nennen Sie den Bereich Ihres Studiums:

_____

Ethnische Herkunft?
☐ Weiss (britische Herkunft)
☐ Weiss (andere)
☐ Pakistan
☐ Bangladesch
☐ Indien
☐ Schwarz (afrikanische Herkunft)
☐ Schwarz (karibische Herkunft)
☐ China
☐ Andere

Mit welcher Religion sind Sie aufgewachsen?
☐ Evangelisch
☐ Römisch-katholisch
☐ Christen (andere)
☐ Muslim
☐ Hindu
☐ Jüdisch
☐ Buddhist
☐ Andere Glaubensrichtung
☐ Keine Religionszugehörigkeit

Welcher Religion gehören Sie an?

☐ Evangelisch
☐ Römisch-katholisch
☐ Christen (andere)
☐ Muslim
☐ Hindu
☐ Jüdisch
☐ Buddhist
☐ Andere Glaubensrichtung
☐ Keine Religionszugehörigkeit

Wie hoch ist Ihr jährliches Einkommen?
☐ weniger als 5000 Euro
☐ 5000 - 10000
☐ 10000 - 15000
☐ 15000 - 20000
☐ 20000 - 25000
☐ 25000 - 30000
☐ 30000 - 35000
☐ 35000 - 40000
☐ 41000 - 45000
☐ 45000 - 50000
☐ Mehr als 50000

Wie würden Sie Ihre Religösität beschreiben: auf einer Skala von 1-7?
1 (überhaupt nicht)
4 (durschnittlich)
7 (sehr religiös)

_____

Wie ist Ihre politische Orientierung: Auf einer Skala von 1-7?
1 (stark links orientiert)
4 (keine von beiden)
7 (stark rechts orientiert)

_____

Wie glücklich sind Sie in Ihrem Beruf / Tätigkeit?
Auf einer Skala von 1-7
1 (überhaupt nicht glücklich)
4 (durchschnittlich)
7 (sehr glücklich)

_____

Wie gut würden Sie Ihre eigene Arbeitsleistung beurteilen?
Auf einer Skala von 1-7
1 (nicht besonders)
4 (durchschnittlich)
7 (besonders gut)

_____

Wie viele Stunden pro Monat verbringen Sie mit freiwilliger Öffentlichkeitsarbeit oder Ehrenämtern?

_____Stunden

Ist Englisch Ihre Muttersprache?

☐ Ja ☐ Nein

Was ist Ihre Berufsbezeichnung?

_____