

ANTWORTBLATT

Skala S. E. R. T. H. U. A. L. *

Name:

Geschlecht: F ☐ M ☐

Alter:.....

Ausbildung:

Bewertungsdatum:/...../..... Prüfer:

Nachstehend finden Sie eine Liste von Erklärungen. Bitte kreuzen Sie bei 1 (ich stimme überhaupt nicht zu) und 5 (ich stimme voll und ganz zu) jeweils an, wie Sie sich derzeit selbst einschätzen. Versuchen Sie, alle Fragen wahrheitsgemäß zu beantworten. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Es gibt keine zeitliche Begrenzung für die Durchführung des Tests.

(1 = stimme überhaupt nicht zu; 5 = stimme voll und ganz zu)

1	Ich ärgere mich oft über mich selbst wegen der Dinge, die ich tue	1	2	3	4	5
2	Ich bin eine verantwortungsbewusste Person	1	2	3	4	5
3	Ich habe nur wenige eigene Werte und Normen	1	2	3	4	5
4	Ich finde es schwierig, meine Aggressivität zu kontrollieren.	1	2	3	4	5
5	Ich mag Menschen im Allgemeinen	1	2	3	4	5
6	Meine härtesten Kämpfe führe ich mit mir selbst.	1	2	3	4	5
7	Ich bin optimistisch	1	2	3	4	5
8	Ich bin sexuell attraktiv	1	2	3	4	5
9	Ich habe das Gefühl, dass es keine Hilfe für mich gibt	1	2	3	4	5
10	Ich kann in der Regel meine eigenen Entscheidungen treffen und mich an sie halten.	1	2	3	4	5
11	Meine Entscheidungen treffe ich nicht selbst	1	2	3	4	5
12	Ich fühle mich apathisch	1	2	3	4	5
13	Ich bin impulsiv	1	2	3	4	5
14	Ich bin ein rationaler Mensch	1	2	3	4	5
15	Ich habe das Gefühl, dass ich den Dingen nicht ins Auge blicke.	1	2	3	4	5
16	Ich bin tolerant	1	2	3	4	5
17	Ich bin ehrgeizig	1	2	3	4	5
18	Ich vermeide es, mich Krisen oder Schwierigkeiten zu stellen	1	2	3	4	5
19	Ich respektiere mich nicht	1	2	3	4	5
20	Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst	1	2	3	4	5
21	Ich bin durchsetzungsfähig (bejahend)	1	2	3	4	5
22	Ich finde es schwierig, Entscheidungen zu treffen	1	2	3	4	5
23	Ich bin ein Verlierer	1	2	3	4	5
24	Ich bin freundlich	1	2	3	4	5
25	Ich habe Angst vor Sex	1	2	3	4	5
26	Ich habe Angst, bei etwas zu versagen, das ich wirklich will.	1	2	3	4	5

27	Ich bin ein guter Arbeiter	1	2	3	4	5
28	Ich fühle mich emotional reif	1	2	3	4	5
29	Ich bin wirklich verärgert	1	2	3	4	5
30	Ich fühle mich unsicher über mich selbst	1	2	3	4	5
31	Ich bin intelligent	1	2	3	4	5
32	Ich fühle mich hoffnungslos	1	2	3	4	5
33	Ich bin ein Mensch, dem man nicht trauen kann	1	2	3	4	5
34	Ich bin ziemlich gesellig	1	2	3	4	5
35	Ich habe keinen Wert	1	2	3	4	5
36	Ich werde leicht wütend	1	2	3	4	5
37	Ich habe eine schöne körperliche Erscheinung	1	2	3	4	5
38	Ich fühle mich wohl in meiner Haut	1	2	3	4	5
39	Die anderen misstrauen mir	1	2	3	4	5
40	Ich werde mit mir selbst zufrieden sein, wenn ich große Dinge in meinem Leben erreichen kann.	1	2	3	4	5
41	Meine Chefs/Lehrer sind mit mir zufrieden	1	2	3	4	5
42	Ich glaube, ich bin nervös und angespannt	1	2	3	4	5
43	Ich bin sehr loyal gegenüber meinen Freundschaften	1	2	3	4	5
44	Ich bin stolz auf meinen Körper	1	2	3	4	5
45	Ich habe Vertrauen in mich selbst	1	2	3	4	5
46	Um mich besser zu fühlen, nehme ich Stimulanzien wie Kaffee, Tabak, Alkohol usw. zu mir.	1	2	3	4	5
47	Ich mag Gruppenaktivitäten	1	2	3	4	5
48	Schlechte berufliche/schulische Ergebnisse entmutigen mich leicht	1	2	3	4	5
49	Ich habe eine gute Meinung von mir selbst	1	2	3	4	5
50	Menschen langweilen sich in meiner Gesellschaft	1	2	3	4	5
51	Ich denke, alle Menschen sollten eine Rolle in der Gesellschaft haben.	1	2	3	4	5
52	Ich möchte mich an Solidaritätsbewegungen beteiligen	1	2	3	4	5
53	Ich habe Vertrauen in meine Zukunft	1	2	3	4	5
54	Am Arbeitsplatz/an der Universität suchen andere meine Gesellschaft	1	2	3	4	5
55	Ich habe den Eindruck, dass ich Dinge schlechter mache als andere.	1	2	3	4	5
56	Ich habe ein unattraktives Äußeres	1	2	3	4	5
57	In einer Gruppe ergreife ich gerne ein paar Initiativen	1	2	3	4	5
58	Ich bin zufrieden damit, wie sich mein Körper entwickelt	1	2	3	4	5
59	In den Gruppen habe ich das Gefühl der Isolation	1	2	3	4	5
60	Ich bin mit meinen beruflichen/schulischen Ergebnissen zufrieden	1	2	3	4	5