

Fragebogen zur Selbstunsicherheit

Name:

Datum:

Wenn der Platz nicht ausreicht, schreiben Sie bitte auf der Rückseite weiter!

Waren Sie im Leben – ohne dass Sie es sich gewünscht haben – längere Zeit (über 1 Jahr)

- ohne Arbeit (oder haben bessere Jobs ausgeschlagen), ja nein
- ohne Freunde, ja nein
- ohne Partner, ja nein
- ohne Freizeitaktivitäten (Hobbys), ja nein

weil Sie die Befürchtung hatten, dass andere Menschen Sie kritisieren, missbilligen, lächerlich machen oder ablehnen könnten?

Wenn ja, geben Sie bitte zu jedem Bereich (Arbeit, Freunde, Partner, Freizeit) Beispiele, bei denen Sie aus Furcht vor Kritik, Missbilligung, Blamage oder Ablehnung ohne Arbeit (bzw. besseren Job), ohne Freunde, ohne Partner oder ohne Freizeitaktivitäten (Hobbys) waren:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

	<i>Kindheit</i>	<i>Jugend</i>	<i>Erwachsenenalter</i>
Ich habe diese Schwierigkeiten im Bereich Arbeit seit:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe diese Schwierigkeiten im Bereich Freundschaften seit:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe diese Schwierigkeiten im Bereich Partnerschaft seit:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe diese Schwierigkeiten im Bereich Freizeit (Hobby) seit:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Waren Sie im Leben – ohne dass Sie es sich gewünscht haben – längere Zeit (über 1 Jahr)

- ohne Arbeit (oder haben bessere Jobs ausgeschlagen) oder ja nein
- ohne Freunde oder ja nein
- ohne Partner oder ja nein
- ohne Freizeitaktivitäten (Hobbys), ja nein

weil Sie sich als sozial unbeholfen, persönlich unattraktiv, lächerlich oder im Vergleich mit anderen als minderwertig gefühlt haben?

Wenn ja, geben Sie bitte Beispiele, bei denen Sie längere Zeit ohne Arbeit (bzw. besseren Jobs ausgeschlagen), ohne Freunde, ohne Partner oder ohne Freizeitaktivitäten (Hobbys) waren, weil sie sich als sozial unbeholfen, persönlich unattraktiv, lächerlich oder im Vergleich mit anderen als minderwertig gefühlt haben:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

	<i>Kindheit</i>	<i>Jugend</i>	<i>Erwachsenenalter</i>
Ich habe diese Schwierigkeiten im Bereich Arbeit seit:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe diese Schwierigkeiten im Bereich Freundschaften seit:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe diese Schwierigkeiten im Bereich Partnerschaft seit:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe diese Schwierigkeiten im Bereich Freizeit (Hobby) seit:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>