

# YSQ-S1

Name:

Datum:

Bitte nehmen Sie sich genügend Zeit um den Fragebogen in Ruhe zu bearbeiten; legen Sie gegebenenfalls eine Pause ein.  
Lesen Sie jede Aussage genau durch und kreuzen an, wie gut eine Aussage Sie beschreibt.  
Wenn Sie sich nicht sicher sind, entscheiden Sie sich aufgrund ihres Gefühls, nicht aufgrund dessen, was Sie denken, was richtig sein könnte.

- |   | völlig unrichtig | überwiegend unrichtig | eher richtig als unrichtig | im großen und ganzen richtig | überwiegend richtig | völlig richtig |
|---|------------------|-----------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------|----------------|
| <b>ED</b>   |                  |                       |                            |                              |                     |                |
| 1. Die meiste Zeit hatte ich niemanden, der sich um mich kümmerte, sich mir mitteilte oder sich wirklich für alles interessierte, was mir widerfuhr.        | 1                | 2                     | 3                          | 4                            | 5                   | 6              |
| 2. Im Allgemeinen gab es in meinem Leben niemanden, der mir Wärme oder Halt gab oder mir seine Zuneigung gezeigt hat.                                       | 1                | 2                     | 3                          | 4                            | 5                   | 6              |
| 3. Für die meiste Zeit meines Lebens hatte ich nicht das Gefühl, für jemanden etwas Besonderes zu sein.   | 1                | 2                     | 3                          | 4                            | 5                   | 6              |
| 4. Meistens hatte ich niemanden, der mir wirklich zuhörte, mich verstand oder auf meine wahren Bedürfnisse und Gefühle eingegangen ist.                     | 1                | 2                     | 3                          | 4                            | 5                   | 6              |
| 5. Ich hatte kaum eine starke Person die mir einen guten Rat gegeben oder mir den richtigen Weg gezeigt hat, wenn ich mal nicht wusste, was ich tun sollte. | 1                | 2                     | 3                          | 4                            | 5                   | 6              |
| <b>AB</b>   |                  |                       |                            |                              |                     |                |
| 6. Ich klammere mich an die Leute, denen ich nahe bin, weil ich Angst habe, sie zu verlieren.   | 1                | 2                     | 3                          | 4                            | 5                   | 6              |
| 7. Ich brauche andere Leute so dringend, dass ich ständig Angst habe, sie zu verlieren.   | 1                | 2                     | 3                          | 4                            | 5                   | 6              |
| 8. Ich habe ständig Angst, dass Leute, denen ich mich nahe fühle, mich verlassen oder sich von mir abwenden könnten.  | 1                | 2                     | 3                          | 4                            | 5                   | 6              |
| 9. Wenn sich jemand, um den ich mich kümmere, sich von mir zurückzieht, werde ich ganz verzweifelt.   | 1                | 2                     | 3                          | 4                            | 5                   | 6              |
| 10. Manchmal habe ich so große Angst davor, dass mich Leute verlassen könnten, dass ich sie zurückweise.  | 1                | 2                     | 3                          | 4                            | 5                   | 6              |
| <b>MA</b>   |                  |                       |                            |                              |                     |                |
| 11. Ich habe das Gefühl, dass ich ausgenutzt werde.   | 1                | 2                     | 3                          | 4                            | 5                   | 6              |

völlig unrichtig  
überwiegend unrichtig  
eher richtig als unrichtig  
im großen und ganzen richtig  
überwiegend richtig  
völlig richtig

12. Wenn ich nicht vorsichtig bin, werden mir andere weh tun. 1 2 3 4 5 6
13. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis jemand mein Vertrauen missbraucht. 1 2 3 4 5 6
14. Hinsichtlich der Motive anderer bin ich sehr misstrauisch. 1 2 3 4 5 6
15. Ich halte gewöhnlich nach den Hintergedanken anderer Ausschau. 1 2 3 4 5 6
- SI**
16. Ich passe zu niemanden. 1 2 3 4 5 6
17. Ich bin von anderen Menschen grundsätzlich verschieden. 1 2 3 4 5 6
18. Ich gehöre zu niemanden; ich bin ein Einzelgänger. 1 2 3 4 5 6
19. Ich fühle mich von anderen Menschen entfremdet. 1 2 3 4 5 6
20. In Gruppen fühle ich mich immer als Außenseiter. 1 2 3 4 5 6
- DS**
21. Niemand den ich begehre, könnte mich lieben, wenn er meine Fehler kennen würde. 1 2 3 4 5 6
22. Niemand den ich begehre, würde sich wünschen mir näher zu sein, wenn er mich wirklich kennen würde. 1 2 3 4 5 6
23. Ich bin der Liebe, der Aufmerksamkeit und der Anerkennung anderer nicht würdig. 1 2 3 4 5 6
24. Ich fühle mich nicht liebenswert. 1 2 3 4 5 6
25. Im Grunde bin ich anderen Menschen nicht zumutbar, um mich ihnen zu öffnen. 1 2 3 4 5 6
- FA**
26. Fast nichts was ich auf der Arbeit (in der Schule/ Universität) mache, ist so gut, wie das andere Menschen tun könnten. 1 2 3 4 5 6
27. Ich bin unfähig, wenn es um Leistung geht. 1 2 3 4 5 6
28. Die meisten Leute sind fähiger als ich wenn es um Arbeit und Leistung geht. 1 2 3 4 5 6
29. Ich bin nicht so begabt wie die meisten bei ihrer Arbeit. 1 2 3 4 5 6
30. Ich bin nicht so intelligent wie die meisten Leute wenn es um die Arbeit (oder Schule) geht. 1 2 3 4 5 6

völlig unrichtig  
überwiegend unrichtig  
eher richtig als unrichtig  
im großen und ganzen richtig  
überwiegend richtig  
völlig richtig

**DI**

31. Generell fühle ich mich unfähig, alleine durch den Alltag zu kommen. 1 2 3 4 5 6
32. Ich halte mich für eine abhängige Person, wenn es um die Erfüllung alltäglicher Aufgaben geht. 1 2 3 4 5 6
33. Mir mangelt es an gesundem Menschenverstand. 1 2 3 4 5 6
34. Auf mein Urteil ist in Alltags-Situationen kein Verlass. 1 2 3 4 5 6
35. Ich habe kein Vertrauen in meine Fähigkeiten, alltägliche Probleme zu lösen. 1 2 3 4 5 6

**VH**

36. Ich werde das Gefühl nicht los, dass etwas Schlimmes passiert. 1 2 3 4 5 6
37. Ich habe das Gefühl, jeden Moment könnte eine Katastrophe (Natur, Verbrechen, Geld, Krankheit) eintreten. 1 2 3 4 5 6
38. Ich befürchte, dass ich angegriffen werde. 1 2 3 4 5 6
39. Ich befürchte, dass ich mein ganzes Geld verliere und hilflos werde. 1 2 3 4 5 6
40. Ich befürchte, dass sich bei mir eine ernsthafte Krankheit entwickelt, obwohl nichts ernsthaftes von einem Arzt bei mir diagnostiziert wurde. 1 2 3 4 5 6

**EM**

41. Ich war nicht in der Lage mich von meinen Eltern zu trennen, so wie das anderen in meinem Alter gelungen ist. 1 2 3 4 5 6
42. Meine Eltern und ich neigen dazu, in das Leben und in die Probleme voneinander verwickelt zu sein. 1 2 3 4 5 6
43. Für meine Eltern und mich ist es sehr schwierig intime Einzelheiten voreinander zurückzuhalten, ohne sich betrogen oder schuldig zu fühlen. 1 2 3 4 5 6
44. Ich fühle mich oft als würden meine Eltern durch mich leben – ich habe kein eigenes Leben. 1 2 3 4 5 6
45. Ich habe oft das Gefühl, dass ich keine eigene Identität unabhängig von meinen Eltern oder von meinem Partner habe. 1 2 3 4 5 6

**SB**

46. Wenn ich das tue was ich möchte, dann bringt das nur Ärger. 1 2 3 4 5 6
47. Ich denke oft, dass ich keine andere Wahl habe außer in die Wünsche anderer einzuwilligen, ansonsten werden die sich an mir rächen oder mich zurückweisen. 1 2 3 4 5 6

völlig unrichtig  
überwiegend unrichtig  
eher richtig als unrichtig  
im großen und ganzen richtig  
überwiegend richtig  
völlig richtig

48. In Beziehungen lasse ich immer dem anderen die Oberhand. 1 2 3 4 5 6
49. Ich habe immer andere für mich entscheiden lassen, ich weiß gar nicht, was ich wirklich will. 1 2 3 4 5 6
50. Ich habe große Schwierigkeiten einzufordern, dass meine Rechte respektiert und meine Gefühle beachtet werden. 1 2 3 4 5 6
- SS**
51. Letztlich bin ich gewöhnlich derjenige, der sich um die Leute kümmert, mit denen man sich nahe steht. 1 2 3 4 5 6
52. Ich bin ein guter Mensch, denn ich denke mehr an andere als an mich. 1 2 3 4 5 6
53. Ich bin so sehr damit beschäftigt, etwas für die Leute zu tun um die ich mich kümmere, dass ich nur noch wenig Zeit für mich selber habe. 1 2 3 4 5 6
54. Ich war immer derjenige, der sich die Probleme anderer angehört hat. 1 2 3 4 5 6
55. Andere Leute sind der Meinung, dass ich zu viel für andere tue und zu wenig für mich selber. 1 2 3 4 5 6
- EI**
56. Ich bin zu befangen, um positive Gefühle anderen gegenüber zu zeigen (z.B. Zuneigung, Besorgnis). 1 2 3 4 5 6
57. Es bringt mich in Verlegenheit, meine Gefühle gegenüber anderen auszudrücken. 1 2 3 4 5 6
58. Ich finde es schwer, herzlich und spontan zu sein. 1 2 3 4 5 6
59. Ich kontrolliere mich so stark selber, dass andere mich für gefühllos halten. 1 2 3 4 5 6
60. Die Leute halten mich für emotional angespannt. 1 2 3 4 5 6
- US**
61. Ich muss in fast allem was ich tue der Beste sein; ich kann es nicht akzeptieren, der Zweite zu sein. 1 2 3 4 5 6
62. Ich versuche mein Bestes zu geben; ich kann mich nicht damit abfinden "gut genug" zu sein. 1 2 3 4 5 6
63. Ich muss alle meine Verantwortlichkeiten erfüllen. 1 2 3 4 5 6
64. Ich spüre einen ständigen Druck etwas zu leisten und alles erledigt zu bekommen. 1 2 3 4 5 6

	völlig unrichtig	überwiegend unrichtig	eher richtig als unrichtig	im großen und ganzen richtig	überwiegend richtig	völlig richtig
65. Ich kann mich nur sehr schwer aus Verantwortlichkeiten lösen oder mich für meine Fehler entschuldigen.	1	2	3	4	5	6
<b>ET</b>						
66. Ich habe große Schwierigkeiten ein "Nein" als Antwort zu akzeptieren, wenn ich etwas von anderen möchte.	1	2	3	4	5	6
67. Ich bin etwas besonderes und muss viele Beschränkungen nicht akzeptieren, die für andere gelten.	1	2	3	4	5	6
68. Ich hasse es eingeschränkt zu werden oder davon zurückgehalten zu werden, was ich gerne tun möchte.	1	2	3	4	5	6
69. Ich bin der Meinung, dass ich nicht die normalen Regeln und Richtlinien befolgen muss, wie es andere Menschen tun.	1	2	3	4	5	6
70. Ich bin der Meinung, dass ich mehr zu bieten habe als andere Menschen.	1	2	3	4	5	6
<b>IS</b>						
71. Ich kann mich nicht dazu bringen, Routine- oder langweilige Aufgaben zu erledigen.	1	2	3	4	5	6
72. Wenn ich ein Ziel nicht erreichen kann, werde ich schnell frustriert und gebe auf.	1	2	3	4	5	6
73. Mir fällt es sehr schwer, eine sofortige Belohnung aufzuschieben, nur um langfristige Ziele zu erreichen.	1	2	3	4	5	6
74. Ich kann mich nicht zwingen, Dinge zu tun an denen ich kein Spaß habe, auch wenn es für mein eigenes Wohl ist.	1	2	3	4	5	6
75. Ich war selten in der Lage, bei meinen Entscheidungen zu bleiben.	1	2	3	4	5	6