

## Überblick AD-H-Gesamt Testpaket

Diagnostisches Standard-Angebot 2006 zur Beurteilung und Bewertung einer möglichen AD-H-D-Ausprägung (14.4.6) .....	Seite	2
Preisliste (Bausteinprinzip) .....	Seite	2
AD-H-D-Test Informationen (Version 2006) .....	Seite	3
Zusatz - falls – Computerauswertungsauftrag .....	Seite	4
AD-H-D-Test .....	Seite	5
DSM-IV-Rückblick und Zusatzfragen zur Kindheit .....	Seite	18
Andere Auffälligkeiten oder Besonderheiten in der Kindheit .....	Seite	19
Auswirkungs- und Störungsanalyse Ihres möglichen AD-H-D im Lebensalltag .....	Seite	20
Befindlichkeitsanalyse BA .....	Seite	21
Kopfdaten zur Statistik und Forschung .....	Seite	21
Testinformation BA Befindlichkeitsanalyse .....	Seite	21
Vitalität (Ichstärke) .....	Seite	21
Psychosomatische Belastung (PSB) .....	Seite	22
Gefühle und Stimmungen (GVS) .....	Seite	23
Zufriedenheits-Skalen Information .....	Seite	23
Lebens-Zufriedenheits-Skala (LZS) .....	Seite	24
Selbst-Zufriedenheits-Skala (SZS) .....	Seite	25

## Diagnostisches Standard-Angebot 2006 zur Beurteilung und Bewertung einer möglichen AD-H-D-Ausprägung (14.4.6)

Die Standard-Diagnostik besteht aus folgenden Erhebungen (die Honorare<sup>1</sup> - Preise in Euro - gelten nur für eine Gesamtdiagnostik und für den Fall, dass kein Zusatzaufwand erforderlich ist: aktuelle Preisliste im Internet: <http://www.iec-verlag.de/adhd/service0.htm>):

- 1) **ADHD-Fragebogentest** mit 239 Fragen, woraus 460 Einzelwerte berechnet werden.  
Informationen zum Stand der Testentwicklung erfahren Sie umseitig ..... 45.00 €
- 2) **Rückblickende (kindheitsbezogene) DSM-IV-Analyse** (Fragen Extrablatt; je BeurteilerIn (meistens Selbst, aber auch Vater, Mutter oder Angehöriger möglich). Bitte die Felder für die Teilleistungsschwächen nicht vergessen, Angaben zur Geburt sinnvoll) ..... 11.00 €
- 3) **Grundschulzeugnisanalyse (vGZA)** (nur sinnvoll, wenn Ihre Grundschulzeugnisse schriftliche (verbale) Charakterisierungen und Bemerkungen enthalten, da es auf die Noten nicht ankommt: bitte die 8 Grundschulzeugnisse fotokopieren *keine* Originale schicken; pro zusätzlicher weiterer Zeugniskopie 2.00 €) ..... 16.00 €
- 4) **Befindlichkeitsanalyse<sup>2</sup>** (164 Items) zur Beurteilung, ob und wie sich Ihr AD-H-D-Syndrom - sofern Sie eines haben - auf Ihr Leben, Psychisches Befinden und Ihre Lebensqualität auswirkt<sup>3</sup> (Erhebung Ihrer Ich-Stärke oder Vitalität, Gefühle und Stimmungen, Ihrer Psychosomatischen Belastung, Lebens- und Selbstzufriedenheit) ..... 20.00 €
- 5) Eine **Gesamtzusammenfassung = Arztbrief und notwendig, d. h. Sie können auf ihn NICHT verzichten** für Ihre ÄrztIn/ TherapeutIn<sup>4</sup> auf einer Seite ..... 12.00 bis 18.00 €  
Grundhonorar 10.00. AD-H-D-Mittelwert und Komorbiditätsinformation 2.00 €  
DSM-IV-Analyse und anderer Auffälligkeiten 2.00 € Grundschulzeugnisanalyse 2.00 €  
Befindlichkeitsanalyse zur klinischen Beurteilung der AD-H-D-Ausprägung 2.00 €  
Gesamtbewertung im Grundhonorar enthalten. Standard-Gesamtpaket (Euro) ..... alles = **110.00 €**

### Preisnachlässe (zwei Varianten):

GeringverdienerInnen (Arbeitslose, Erwerbs- oder berufsunfähige, chronisch Kranke, StudentInnen, RentnerInnen, Gefangene, Zivildienst- oder Wehrdienstleistende u.a.) können Preisnachlässe von 50 % bis hin zur Kostenfreiheit erhalten:

**50%-Variante 1: Bis zu 50% Nachlass** können Sie erhalten, wenn Sie eine Kontrollgruppen-Persönlichkeit – die kein ADS haben darf – mit einer vollständigen Bearbeitung (AD-H-D Test, Fragebogen zur Kindheit im Verbund mit DSM-IV und Grundschulzeugnisse, soweit verwertbar und vorhanden) beibringen können.

**Kostenlose-Variante 2:** GeringstverdienerInnen können eine **kostenlose Auswertung** erhalten, wenn Sie und eine Kontrollgruppen-Persönlichkeit das Testpaket zwei mal im drei Tageabstand (2. Bearbeitung = Datum Erstbearbeitung + 3 Tage) bearbeiten. Damit wird fortlaufend die Reliabilität (Genauigkeit und Zuverlässigkeit der Testwerte) kontrolliert und der Kontrollgruppendatenbestand erweitert.

<sup>1</sup> Erste Honorarerhöhung seit 2002. Zahlreiche neue Leistungen: (04-2006): (1) Reliabilitätsstudie, (2) erste DSM-IV PilotProzentRANGnormen einer Kontrollgruppe, (3) Erweiterung des Fragebogens zur Kindheit im Verbund mit DSM-IV um 30 Fragen, (4) Analyse und ProzentRANGnormen des Bearbeitungsverhaltens, (5) ÄrztInnen-/ TherapeutInnenbrief von einer Seite auf zwei erweitert, (6) Forschungsleistungen.

Die AD-H-D-Test-Diagnostik ist eine **private heilkundliche Leistung** und kann nach Auskunft der Kassenärztlichen Vereinigung Mittelfrankens vom 17.5.1999 **nicht** im Rahmen der kassenärztlichen Versorgung (EBM) abgerechnet werden und darf der gesetzlichen Krankenversicherung auch **nicht** nachträglich vorgelegt werden.

<sup>2</sup> Die Befindlichkeitsanalyse eignet sich sowohl zur Beurteilung und Bewertung von AD-H-D-Mittelwerten (Ausprägungs- und Syndrombeurteilung) als auch besonders zur Therapieplanung, zur Therapieerfolgskontrolle oder Qualitätssicherung, und ganz speziell auch zur Kontrolle der zwischenmenschlichen (interpsychischen) Symptomverschiebung: In ökosozialen Systemen, in Familien und bei Paaren kann sie auch von mehreren Personen bearbeitet werden, um zu kontrollieren, ob es, wenn es einem besser geht, dafür einem anderen schlechter geht.

<sup>3</sup> Es gibt Menschen mit hohen AD-H-D-Werten, die relativ gut zurecht kommen und Menschen, die mit mittleren AD-H-D-Werten erhebliche Probleme haben. Die Ausprägung des AD-H-D-Wertes allein sagt also noch nichts über seinen Störungswert.

<sup>4</sup> Zu jeder Testauswertung gibt es einen ÄrztInnen-/TherapeutInnenbrief.

### AD-H-D-Test Informationen (Version 2006)

Der Fragebogen-Test umfasst zur Zeit 239 Fragen zu 113 Dimensionen, die für die Diagnose und Differentialdiagnose von AD-H-D interessant oder wichtig sein können. Er beruht auf den statistischen Auswertungsdaten vom 06.01.2002 (Erstberechnung: 26.8.1999) und folgenden drei Vergleichsstichproben:

Mittelwerte, Streuungen, Minima und Maxima der 41 AD-H-D-Dimensionen in den drei statistischen Vergleichsstichproben: Neuberechnung: 06.01.2002 (Erstberechnung: 26.8.1999)

	AD-H-D=210 (92)	Fallgruppe=37 (30)	Ideal-Normgruppe=54 (36) <sup>5</sup>
Mittel ADHD-Mittelwert <sup>6</sup>	60,5 (62,3)	34,4 (35,1)	25,2 (25,7)
Sigma <sup>7</sup> um ADHD-Mittel	13,6 (13,2)	9,8 (10,2)	7,2 (7,2)
Mittleres Sigma ET	28,2 (27,5)	26,4 (26,5)	24,5 (24,3)
Minimum Mittel SP	20,1 (38,8)	13,8 (13,8)	8,9 (8,9)
Maximum Mittel SP	95,3 (95,3)	60,1 (60,1)	44,1 (44,1)

Die ganz wenigen hohen Werte in der Psychotherapie-Fallgruppe und in der Ideal-Norm-Gruppe relativ gesunder und zufriedener Menschen führen wir auf falsch, unzulänglich bzw. nicht erkannte AD-H-D-'TrägerInnen' zurück. Kritischer Grenzwert um AD-H-D Mittelwert = 45%. Fehlerbereich ca. 10% von AD-H-D-Testmittelwert, also liegt der kritische Bereich zwischen 40% und 50% beim AD-H-D-Testmittelwert über 41 Dimensionen auf der Basis von 87 Fragen mit einem Rohwertpunktbereich von 0-783.

**Neu (04-2006):** (1) Reliabilitätsstudie, (2) erste DSM-IV PilotProzentRANGnormen einer Kontrollgruppe, (3) Erweiterung des Fragebogens zur Kindheit im Verbund mit DSM-IV um 30 Fragen, (4) Analyse und ProzentRANGnormen des Bearbeitungsverhaltens, (5) ÄrztInnen-/TherapeutInnenbrief von einer Seite auf zwei erweitert, (6) Forschungsleistungen.

#### Auswertungsleistungen:

Es werden die Originalbearbeitungen in Bearbeitungsscores übertragen und in den Computer eingegeben. Dieser berechnet unter Berücksichtigung der Polung die 239 Item-Testrohwerter, ordnet sie den 113 Dimensionen (Untertests, Skalen) zu und berechnet die Ausprägungen in diesen, zusätzlich Mittelwert und Standardabweichung über die 41 AD-H-D-Dimensionen, also 115 Werte. Für alle 115 Werte werden sodann die ProzentRANGnormen der drei Vergleichsstichproben für die individuellen Testwerte herausgesucht und zugeordnet, so dass insgesamt 460 Werte ermittelt werden.

**Wichtig: Bitte beachten Sie folgende allgemeine Erklärung:** Trotz großer Sorgfalt bei der Konstruktion, Dateneingabe, Auswertung und Interpretation können Fehler nicht ausgeschlossen und auch keine Haftung übernommen werden. Alle für wichtig befundenen Testergebnisse bedürfen daher der Bestätigung durch eine Heilfachkundige in einer persönlichen Begegnung. In Zweifelsfällen wird auch eine Testwiederholung nach einigen Tagen oder Wochen empfohlen, um zufällige Einflüsse, Tagesschwankungen und Sonderbefindlichkeiten auszuschließen. Sie bestätigen, dass Sie die Testergebnisse mit einer Heilfachkundigen besprechen könnten.

#### Internetquellen- und Hilfen:

Überblick AD-H-D-Informationen: <http://www.sgipt.org/gipt/hypak/info0.htm>.

FAQ zur Testbearbeitung: [http://www.sgipt.org/prax\\_irs/adhd/testfaq.html](http://www.sgipt.org/prax_irs/adhd/testfaq.html).

Testpaket für auswertungsinteressierte (Betroffene): [http://www.sgipt.org/prax\\_irs/adhd/adhd\\_itp.pdf](http://www.sgipt.org/prax_irs/adhd/adhd_itp.pdf).

Der Streit um das Ritalin: [http://www.sgipt.org/gipt/hypak/ritalin/rit\\_inf0.htm](http://www.sgipt.org/gipt/hypak/ritalin/rit_inf0.htm).

Diagnostik und Therapie-Info: <http://www.sgipt.org/gipt/hypak/eb010307.htm>.

Literatur- und Linkliste: <http://www.sgipt.org/gipt/hypak/addlili.htm>.

Hauptergebnisse Reliabilitätsstudie „Reli05“: [http://www.sgipt.org/gipt/hypak/e\\_reli05.htm](http://www.sgipt.org/gipt/hypak/e_reli05.htm).

Testpaket-Infos für bezugsberechtigte Heilfachkundige: <http://www.iec-verlag.de/adhd/adhdtest.htm>.

<sup>5</sup> Stichprobe überwiegend relativ gesunder und zufriedener Menschen. Kontrollgruppe für alle Fallgruppen.

<sup>6</sup> Statistische KennerInnen ahnen die Hochsignifikanz > \*\*\* zwischen den Mittelwerten:  $t_{12} = 10.35$ ,  $f=120$ ;  $t_{23} = 4.424$ ,  $f=64$  (Datenbezug: Erstberechnung 26.8.1999).

<sup>7</sup> Standardabweichung des Mittelwerts aller AD-H-D-Mittelwerte. Zu unterscheiden von der Standardabweichung im Einzeltest. Der Mittelwert ist über die AD-H-D-Einzeltestmittelwerte gebildet, also ein Mittelwert über Mittelwerte.

**Zusatz - falls - Computerauswertungsauftrag**  
**Fragebogen zur Aufmerksamkeits- oder / und**  
**Überaktivitäts-(Hyperaktivitäts-) Störung (AD-H-D<sup>8</sup>)**  
Selbstbild-Version 05a Info vom 16.9.02 (Items 29.1.1999)

Copyright 1999 Dipl.-Psych. Dr. phil. Rudolf Sponsel,  
Stubenlohstr. 20 D-91052 Erlangen Tel. 09131-27111 Fax 27115 E-Mail: irs@sgipt.org  
Homepage zu AD-H-D: <http://www.sgipt.org/gipt/hypak/info0.htm> Service: <http://www.iec-verlag.de>

Wenn Sie in Therapie sind, fragen Sie bitte vorher Ihre TherapeutIn, ob Sie mit Ihrer Bearbeitung und dass Sie eine Auswertung erhalten, einverstanden ist. Die Auswertung kann auch an Ihre TherapeutIn geschickt werden, wenn Ihre TherapeutIn und Sie das wünschen. Die Bearbeitung Ihrer Daten unterliegt a) der Schweigepflicht, b) dem Datenschutzgesetz der Bundesrepublik Deutschland und c) den berufsethischen Verpflichtungen für PsychologInnen und PsychotherapeutInnen.

Ihr persönliches Codewort, es dient dazu, wenn Sie sich die Auswertung an eine andere Adresse schicken lassen wollen, um selbst anonym bleiben zu können. Falls Ja an die Adresse:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

c/ o Name  
Straße

PLZ 

--	--	--	--	--	--

 Ort:

**Beachten Sie bitte folgende Allgemeine Erklärung und Haftungsausschluss:**

(1) Trotz großer Sorgfalt bei der Konstruktion, Dateneingabe, Auswertung und Interpretation können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Alle für wichtig befundenen Testergebnisse bedürfen der Bestätigung durch eine Heilfachkundige in einer persönlichen Begegnung.

(2) In Zweifelsfällen wird auch eine Testwiederholung nach ca. 4-6 Wochen empfohlen, um zufällige Einflüsse, Tagesschwankungen und Sonderbefindlichkeiten auszuschließen.

(3) DirektabnehmerInnen erklären, dass sie sich einer Auswertung und Interpretation psychisch gewachsen fühlen und bei Bedarf eine PsychotherapeutIn, PsychologIn, ÄrztIn oder einer andere Heilfachkundige zu Rate ziehen oder zur Unterstützung beanspruchen können.

(4) Auswertungen erfolgen grundsätzlich nur gegen Vorkasse (Scheck oder Überweisung) und bei **vollständiger** Bearbeitung. Heilkundlich motivierte Auswertungen erfordern *keine* Mehrwertsteuer<sup>9</sup>: Postscheckamt Nürnberg BLZ 760 100 85 Kto. 118 54 858. Eine Abrechnung ist derzeit nur privat möglich<sup>10</sup>.

<sup>8</sup> AD-H-D =: engl. Kürzel für Attention Deficit - and Hyperactivity - Disorder. ICD-10: F90.0=ADHD bzw. F98.8=ADD

<sup>9</sup> Nicht heilkundlich motivierte Auswertungen erfordern den üblichen vollen Mehrwertsteuersatz und sind deshalb gesondert anzufragen.

<sup>10</sup> Von der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns, Bezirk Mittelfranken wurde mir zur Abrechnungsmöglichkeit für VertragsbehandlerInnen der KV am 17.5.1999 u. a. folgendes mitgeteilt:

“2. Die Aufnahme eines Testverfahrens in die vertragsärztliche Gebührenordnung EBM setzt eine Beurteilung des sog. NUB-Ausschusses (Ausschuss für neue Behandlungs- und Untersuchungsverfahren in der vertragsärztlichen Versorgung) voraus. Wir bitten hierzu über Ihren Fach- bzw. Berufsverband initiativ zu werden. Eine analoge Abrechnung ist für den EBM nicht vorgesehen.” ...

“5. Leistungen, die nicht der vertragsärztlichen Versorgung unterfallen, können unter den Voraussetzungen des § 18 Bundesmantelvertrag privat abgerechnet werden. Das heißt, es bedarf einer schriftlichen und unterschriebenen Vereinbarung mit dem Patienten, dass er eine Privatbehandlung wünscht, diese privat bezahlt und eine Kostenerstattung durch gesetzliche Krankenkassen nicht erfolgt.”

## AD-H-D-Test ©Kopfdaten

Copyright 1999 Dipl.-Psych. Dr. phil. Rudolf Sponsel, Postfach 3147 D-91019 Erlangen Tel. 09131-27111

**Allgemeine Angaben** Name oder Code: .....

Straße ..... PLZ ..... Wohnort .....

Alter  Geschlecht Män  Wei  Abw<sup>1)</sup>  Datum der Bearbeitung

Schulbildung (1=SonderS 2=VolksS 3=HauptS 4=MIR 5=ABI): S-Bil=

Anzahl verheiratet =  Anzahl geschieden =  Anzahl verwitwet =

Anzahl wichtigerer (= mind. 3 Monate Dauer, Ende war schmerzlich) Partnerschaften =

Derzeit habe ich eine **PartnerIn** (Ja, Nein, unklar) =

Alter 'eigener' Kinder

Ich habe  ältere Brüder  jüngere Brüder Zwilling: eineiig zweieiig  
Anzahl  ältere Schwestern  jüngere Schwestern Mehrling: .....

Schulbildung .....

Ausbildungen .....

Erlerner Beruf ..... Ausgeübter Beruf .....

Für Hausfrauen/männer ist der Haushalt, für SchülerInnen die Schule, für StudentInnen die Universität und für RentnerInnen oder PensionärInnen das Alltagsleben der „Arbeitsplatz“.

### Spezielle Angaben

Lebensgefühl bei Testbearbeitung =

1=Sehr gut 2=Gut 3=Befriedigend 4=Gemischt 5=Schlecht 6=Sehr schlecht

### Aktuelles Befinden bei Testbearbeitung (Mehrfachnennungen möglich):

Interessiert  Motiviert  Fit  Gutes Befinden  Sonst .....

**Medikamente, Drogen, Alkohol bei Testbearbeitung:** .....

**Wie sind Sie darauf gekommen, dass Sie AD-H-D haben könnten?** .....

**Festgestellte Störungen** (Diagnosen, wichtig erscheinende Krankheiten, Probleme, bei vergangenen wichtigeren bitte Schätzung des Jahres):

.....  
.....  
.....

1) Anmerkung: Zwei kleine Veränderungen hat es bei der Endversion 05 gegeben: 1. Zusätzlich zu Männlich oder Weiblich: Abw = Abweichende Geschlechtsidentität, z. B. ein Mann, der sich eher weiblich, eine Frau, die sich eher männlich fühlt. 2. In 232 wurde ein *mir* eingebaut.

## AD-H-D und andere Störungen in der *biologischen* Familie

AD-H-D der **eigenen** Kinder? Kind1= ..... Kind2= ..... Kind3= ..... Kind4 .....  
Nein=N Weiss nicht=? Unklar / Verdacht=1 ADD=2 AD-H-D=3 ADHD=4

### AD-H-D, Depression, Borderline, sonstige hier möglicherweise relevante Störungen

Geschwister: .....

Vater: .....

Großvater (väterlicherseits) .....

Großmutter (väterlicherseits): .....

Mutter: .....

Großvater (mütterlicherseits): .....

Großmutter (mütterlicherseits): .....

Sonst. *biol.* Verwandte: .....

### ANTWORTMÖGLICHKEITEN Beantworten Sie bitte nach dem Sinn und Geist der Frage

- |  |
|--|
| A = Stimmt genau   |
| B = Stimmt fast  |
| C = Stimmt und stimmt nicht<br>weder-noch, sowohl als auch |
| D = Überwiegend falsch                                     |
| E = Völlig falsch  |
| ? = Weiss nicht,<br>nicht beantwortbar                     |
| N = Ich möchte <b>nicht</b> antworten<br>(zu persönlich)   |

Bitte achten Sie bei den Fragen auch auf solche Worte wie „**sehr**“, „**oft**“, „**manchmal**“, „**meist**“. Sind mehrere Merkmale in einer einzigen Frage mit „**und**“ zusammengefasst, so ist die ganze Aussage zu beurteilen.

Beispiel: Ich esse gern Braten **und** trinke dazu gern Bier.

Diese Aussage stimmt nur dann **genau**, wenn Sie tatsächlich gern Braten essen **und** gern Bier dazu trinken.

Bei „**oder**“ genügt es, wenn ein Teil der Verknüpfung erfüllt ist, z. B. ich lese gern **oder** schaue gern fern.

**Aufzählungen** wie z. B. Frage 010: Alle 4 richtig = A, 3 von 4 richtig = B, 2 von 4 richtig = C, 1 von 4 richtig = D, 0 von 4 richtig = E. Wenn Sie mehrere wichtigere und unterschiedlichere Bedeutungen in einer Frage sehen, können Sie durch eine zusätzliche Bemerkung deutlich machen, welcher Bedeutung Sie Ihre Antwort zu Grunde legen. Auch wenn Ihnen einige Fragen seltsam vorkommen, weil sie psychiatrische Sachen erheben, stören Sie sich bitte nicht daran. Die Aufmerksamkeits-Defizit- und Überaktivitätsstörung hat zahlreiche Überschneidungen mit anderen Störungen, die nicht übersehen werden dürfen oder auch abgegrenzt werden müssen. Sie können auch zusätzliche Erläuterungen, Ergänzungen, Kritik, Anregungen anfügen.

**Bitte keine Mehrfachkennzeichnungen, also jeweils nur eins aus ABCDE?N unterstreichen   , durchstreichen \, einkringeln  oder ankreuzen X.**

### Ergänzungen, Kritik, Anregungen, Vorschläge:

.....  
.....

**Wichtig:** Der folgende Fragebogen ist *nicht schablonengerecht*. Er dient der Information und gegebenenfalls der Übertragung zur Computer-Auswertung.

	A =Stimmt genau	B =Stimmt fast	C =Stimmt & nicht	D =fast falsch	E =falsch	? =weiss nicht	N =Ich möchte nicht
000 Ich bin bereit, diese Fragen sorgfältig und gewissenhaft zu bearbeiten.	A	B	C	D	E	?	N
001 Obwohl in meinem Leben ziemlich viel los ist, z. B. auch hohe Anforderungen und Hektik, habe ich doch keine andauernden und stärkeren Konzentrations- und Ausdauerprobleme.	A	B	C	D	E	?	N
002 Manchmal könnte ich alles kurz und klein schlagen.	A	B	C	D	E	?	N
003 Ich kann sehr gut auf meine Umgebung eingehen.	A	B	C	D	E	?	N
004 Persönliche Freiheit und auch innere Unabhängigkeit bedeutet mir sehr viel.	A	B	C	D	E	?	N
005 Angst spielt in meinem Leben eine untergeordnete Rolle.	A	B	C	D	E	?	N
006 Meine Probleme mit Aufmerksamkeit, nicht warten können und Langeweile traten schon in der Grundschulzeit auf.	A	B	C	D	E	?	N
007 Ich fühle mich gefühlsmäßig leer, freud- und lustlos, innerlich unruhig und getrieben, aber meine Energie hat keinerlei Richtung.	A	B	C	D	E	?	N
008 Ich fühle mich sehr gut, voller Tatendrang und könnte Bäume ausreißen.	A	B	C	D	E	?	N
009 Ich tue mich - auch in alltäglichen Angelegenheiten - ziemlich schwer, warten zu müssen.	A	B	C	D	E	?	N
010 Es fehlt mir an Befriedigung, Lust, Freude und Zufriedenheit.	A	B	C	D	E	?	N
011 Ich bin oft voller Unruhe und zugleich ist alles grau und leer.	A	B	C	D	E	?	N
012 Oft bin ich Feuer und Flamme für jemand oder verdamme in Bausch und Bogen als ob mir irgendwie die Zwischentöne fehlten.	A	B	C	D	E	?	N
013 Ich kann meine Freizeit und Ferien öfter <b>nicht</b> so richtig genießen oder nutzen, wie ich das möchte.	A	B	C	D	E	?	N
014 Ich habe Angst, die Kontrolle über mich zu verlieren, weil für mich selbst Seltsames und Fremdes in mir geschieht.	A	B	C	D	E	?	N
015 Ich leide seit meiner Jugend an Muskelzuckungen und Bewegungs-Tics.	A	B	C	D	E	?	N
016 Ich bin manchmal ziemlich aggressiv.	A	B	C	D	E	?	N
017 Ich bin oft gefühlsmäßig hin- und hergerissen und kann mich dann kaum entscheiden.	A	B	C	D	E	?	N
018 Auf mich strömt oft viel zu viel oder zu schnell ein, so dass ich Mühe habe, auszuwählen und mich für eines zu entscheiden.	A	B	C	D	E	?	N
019 Ich kann meine Aufmerksamkeit sehr gut auf ein Ziel verdichten.	A	B	C	D	E	?	N
020 Ich fühle mich ganz selten schuldig.	A	B	C	D	E	?	N
021 Manche Menschen kann ich gar nicht leiden.	A	B	C	D	E	?	N

A =Stimmt genau B =Stimmt fast C =Stimmt & nicht D =fast falsch E =falsch ? =weiss nicht N =Ich möchte nicht

022	Ich wünsche mir oft, mehr beachtet und anerkannt zu werden.	A B C D E ? N
023	Nach dem Schlafen bin ich meist gut ausgeruht und erholt.	A B C D E ? N
024	Manchmal erschrecke ich davor, wie grenzenlos wütend und zornig ich gegenüber Menschen fühlen kann.	A B C D E ? N
025	Ich erlebe ziemlich viel Angst.	A B C D E ? N
026	Ich habe mit einer Vielzahl von Symptomen zu kämpfen, die zeitweise wieder völlig verschwunden sind und ganz unterschiedlich auftreten.	A B C D E ? N
027	Ich habe ziemlich viel Stress, aber keine Probleme mit aufmerksam sein.	A B C D E ? N
028	Ich möchte ziemlich viel erleben, machen und erreichen.	A B C D E ? N
029	Ich gebe anderen genügend Liebe und Zuwendung.	A B C D E ? N
030	Ich kann meine Aufmerksamkeit, auch wenn ich nicht allein bin, sehr gut lenken und konzentrieren.	A B C D E ? N
031	Ich weiss sehr gut, was geht und was nicht geht, wie die Welt funktioniert.	A B C D E ? N
032	Ich fühle mich oft kraftlos und erschöpft.	A B C D E ? N
033	Ich gehöre zu den Menschen, die sich schwer tun, das zu wollen, was sie sollen.	A B C D E ? N
034	An Wagemut fehlt es mir nicht.	A B C D E ? N
035	In Gruppen unter mehreren kann ich mich nur ganz schwer einem einzigen zuwenden und höre meist auch andern zu.	A B C D E ? N
036	Ich brauche sehr viel Bewegung.	A B C D E ? N
037	Ich muss vieles auf meine Art erledigen können, sonst geht es oft nur unter großer Anstrengung und im letzten Moment.	A B C D E ? N
038	Ich kann meine Interessen gut ausdrücken und behaupten.	A B C D E ? N
039	Ich erlebe genügend positive Gefühle und Wohlbefinden.	A B C D E ? N
040	Ich kann mich oft nur schwer kontrollieren.	A B C D E ? N
041	Ich weiss wer ich bin, was ich kann und kenne meine Grenzen.	A B C D E ? N
042	Es ist mir wichtig, gut dazustehen, einen guten Ruf zu haben.	A B C D E ? N
043	Nicht selten ist alles wie grau und tot und in mir ist nur Leere.	A B C D E ? N
044	Ich hasse es, meine Aufmerksamkeit auf eines zu beschränken.	A B C D E ? N

A =Stimmt genau B =Stimmt fast C =Stimmt & nicht D =fast falsch E =falsch ? =weiss nicht N =Ich möchte nicht

045 Ich fühle mich unsicher und ratlos, weil sich mein Ich (mein Wesen) für mich unverständlich verändert.	A B C D E ? N
046 Ich weiss, was mir gefällt und interessant für mich ist.	A B C D E ? N
047 Es fällt mir schwer, Ordnung zu halten.	A B C D E ? N
048 Es fiel mir nie leicht, Freunde zu gewinnen und zu halten.	A B C D E ? N
049 Ich leide oft unter sehr zwiespältigen Gefühlen und Wünschen.	A B C D E ? N
050 Meine Stimmung ist morgens oft schlecht und verbessert sich im Laufe des Tages und wird gegen Abend meist besser.	A B C D E ? N
051 Ich vergesse ziemlich viel.	A B C D E ? N
052 Ich bin fast immer fair und objektiv.	A B C D E ? N
053 Ich bestimme gern, was gemacht wird, übernehme gerne die Führung.	A B C D E ? N
054 Es fällt mir oft schwer, was in mir geschieht, für mich zu behalten.	A B C D E ? N
055 Ich lasse meine Umgebung wissen, was ich fühle, mag und denke.	A B C D E ? N
056 Ich habe mich mit dem Thema der eigenen Selbsttötung noch nie befasst.	A B C D E ? N
057 Es fällt mir leicht, im Hintergrund abzuwarten und meine Interessen zurückzustellen.	A B C D E ? N
058 Ich hatte schon öfter länger dauernde Depressionen.	A B C D E ? N
059 Ich kann mich selbst ziemlich gut lenken.	A B C D E ? N
060 Eigensinnig oder trotzig bin ich gar nicht.	A B C D E ? N
061 Ich verstehe oft gar nicht, was in anderen Menschen meiner Umgebung vorgeht.	A B C D E ? N
062 Ich habe öfter mit körperlichen Beschwerden (Atmung, Kreislauf, Verdauung, Schmerz, Fieber usw.) zu tun, ohne dass die ÄrztInnen etwas finden und die ich mir auch nicht erklären kann.	A B C D E ? N
063 Niemand kann sich richtig in mich einfühlen.	A B C D E ? N
064 Ich kann meist einhalten, was ich mir vornehme.	A B C D E ? N
065 Mein Sexual- und Liebesleben ist in Ordnung.	A B C D E ? N
066 Ich kann gut akzeptieren, dass vieles nicht so einfach geht und Zeit braucht.	A B C D E ? N
067 Auf Termine reagiere ich oft mit trödeln und aufschieben, womit ich noch mehr in Schwierigkeiten gerate.	A B C D E ? N

A =Stimmt genau B =Stimmt fast C =Stimmt & nicht D =fast falsch E =falsch ? =weiss nicht N =Ich möchte nicht

068	Mein Vater (Vaterfigur) hat mich verstanden und akzeptiert. Erläuterung: Vaterfigur heißt der Mensch, der die Vateraufgaben übernommen hat, kann auch ein Onkel, Stiefvater oder eine Oma gewesen sein. Auch Frauen können väterliche Aufgaben erfüllen.	A B C D E ? N
069	Ich schlafe meist gut durch.	A B C D E ? N
070	Manche Wünsche, Bedürfnisse oder Ideen entstehen so schnell, dass ich sie kaum bremsen kann.	A B C D E ? N
071	Ich habe einen sehr guten Kontakt zu meinem Körper und Gefühlen.	A B C D E ? N
072	Ich liebe und brauche immer wieder Neues.	A B C D E ? N
073	Ich bin ziemlich unbeständig und wechselhaft.	A B C D E ? N
074	Ich sage nicht immer die Wahrheit.	A B C D E ? N
075	Bestimmte Lebensmittel und Getränke beeinflussen mein Befinden und meine Konzentration sehr.	A B C D E ? N
076	Ich kann mich unheimlich aufregen und ausrasten.	A B C D E ? N
077	Ich muss fast alles sofort haben oder tun können und kann schlecht warten.	A B C D E ? N
078	Manchmal bin ich mir nicht sicher, ob ich wirklich das erlebt habe, was ich meine.	A B C D E ? N
079	Manchmal fiebere ich geradezu nach Erregung, dem „Kick“.	A B C D E ? N
080	Ich habe mich noch nie absichtlich selbst verletzt.	A B C D E ? N
081	Ich bin oft sehr ungeduldig und vieles geht mir nicht schnell genug.	A B C D E ? N
082	Ich akzeptiere mich so wie ich bin.	A B C D E ? N
083	Ich ertappe mich oft dabei, dass ich ganz woanders bin.	A B C D E ? N
084	Verbotenes reizt mich gelegentlich so sehr, dass ich nicht widerstehen kann.	A B C D E ? N
085	Ich weiss, was für mich schön, angenehm und befriedigend ist.	A B C D E ? N
086	Manchmal komme ich mir selbst ziemlich extrem vor.	A B C D E ? N
087	Ich denke, erlebe und wahrnehme oft so schnell, dass ich mit der Verarbeitung Probleme bekomme.	A B C D E ? N
088	Ich pflege meinen Körper und bewege mich ausreichend.	A B C D E ? N
089	Ich träume gern davon, ein besonders herausragender Mensch zu sein.	A B C D E ? N

A =Stimmt genau B =Stimmt fast C =Stimmt & nicht D =fast falsch E =falsch ? =weiss nicht N =Ich möchte nicht	
090 Ich hatte schon einmal Halluzinationen (Wahrnehmungen ohne äußere Wahrnehmungsquelle, z. B. etwas sehen, was nicht da ist).	A B C D E ? N
091 Manchmal muss ich mir Schmerzen zufügen, damit sich etwas entlädt und ich erlebe, dass ich lebe.	A B C D E ? N
092 Ich bekomme von anderen genügend Liebe und Zuwendung.	A B C D E ? N
093 Am leistungsfähigsten bin ich, wenn ich die Dinge auf meine Art erledigen kann und nicht fremd bestimmt werde.	A B C D E ? N
094 Ich kann mich nur dann sehr gut konzentrieren, wenn mir etwas gefällt.	A B C D E ? N
095 Ich glaube, ich bin körperlich viel weniger empfindlich oder zimperlich als der Durchschnitt.	A B C D E ? N
096 Ich bin sehr impulsiv und möchte ganz schnell zum Zuge kommen.	A B C D E ? N
097 Ich bin oft innerlich unruhig oder nervös.	A B C D E ? N
098 Ich kontrolliere ziemlich viel, weil ich oft so zerstreut bin.	A B C D E ? N
099 Ich kann mich gut konzentrieren, auch wenn ich etwas tun soll, was mir nicht so entspricht.	A B C D E ? N
100 Ich fühle mich sehr wohl, bin voller Schwung und traue mir alles zu.	A B C D E ? N
101 Ich koche manchmal ganz schnell vor Wut.	A B C D E ? N
102 Ich kann so sehr von etwas überzeugt sein, dass mich nichts und niemand, keine Macht der Welt davon abbringen kann, auch wenn alle andern sagen, dass ich mich irre.	A B C D E ? N
103 Ich bin schon öfter mit den Sitten und Gebräuchen (Normen) der Gesellschaft oder ihren Gesetzen in Konflikt geraten .	A B C D E ? N
104 Es fällt mir öfters sehr schwer, mich selbst zu beschäftigen.	A B C D E ? N
105 Auch wenn ich mich oft nicht aufraffen kann und die Dinge vor mir herschiebe, kann ich doch sehr leistungsfähig sein.	A B C D E ? N
106 Es gibt Momente, wo ich mich vielen anderen überlegen fühle.	A B C D E ? N
107 Ich kann mich ziemlich gut durchsetzen.	A B C D E ? N
108 Ich gehe gern nach Plan vor.	A B C D E ? N
109 In Gruppen fühle ich mich eher als Außenseiter.	A B C D E ? N
110 Als „Kapitän“ meines Lebens bin ich ganz zufrieden.	A B C D E ? N

A =Stimmt genau B =Stimmt fast C =Stimmt & nicht D =fast falsch E =falsch ? =weiss nicht N =Ich möchte nicht	
111 Mein Verhalten wird sehr von Ausgewogenheit und Angemessenheit gelenkt.	A B C D E ? N
112 Es fehlt mir oft an Lust oder Interesse.	A B C D E ? N
113 Ich bin eher kritisch und misstrauisch.	A B C D E ? N
114 Ich bin ein ziemlich temperamentvoller Mensch.	A B C D E ? N
115 Ich gehöre nur mir und mein Innerstes geht niemand etwas an.	A B C D E ? N
116 Bei mir herrscht eher Durcheinander und Unordnung.	A B C D E ? N
117 Bei Schwierigkeiten, Problemen oder Konflikten kann ich leicht körperlich mit allerlei Symptomen oder Beschwerden reagieren.	A B C D E ? N
118 Ich kenne meine Fähigkeiten und Grenzen sehr gut.	A B C D E ? N
119 Ich kann oft nicht leicht ruhig sitzen.	A B C D E ? N
120 Ich kann sehr gut empfinden, fühlen und spüren, was in mir ist.	A B C D E ? N
121 Ich bekomme genügend Beachtung und Anerkennung.	A B C D E ? N
122 Ich kann gut Risiken eingehen.	A B C D E ? N
123 Meine Mutter (Mutterfigur) hat mich verstanden und akzeptiert. Erläuterung: Mutterfigur heißt der Mensch, der die Mutteraufgaben übernommen hat, kann auch eine Tante oder ein Opa gewesen sein. Auch Männer können mütterliche Aufgaben erfüllen.	A B C D E ? N
124 Ich kann meist schnell und gut einschlafen.	A B C D E ? N
125 Es fällt mir meist nicht schwer, die Menschen in für mich eindeutig gute oder schlechte einzuordnen.	A B C D E ? N
126 Ich schiebe Unangenehmes lange vor mir her.	A B C D E ? N
127 Ich vermute, dass ich in meiner Umgebung eher als ichbezogen („egozentrisch“) gelte.	A B C D E ? N
128 Ich kann meine Gefühle, Wünsche und Meinung klar ausdrücken.	A B C D E ? N
129 Ich habe öfter Gewissensbisse, ob ich alles richtig gemacht habe.	A B C D E ? N
130 Ich bin - besonders in Gruppen - oft leicht ablenkbar.	A B C D E ? N
131 Ich bin im Grunde sehr eigenwillig.	A B C D E ? N
132 Ich bin meist voller Energie und Tatendrang.	A B C D E ? N

A =Stimmt genau B =Stimmt fast C =Stimmt & nicht D =fast falsch E =falsch ? =weiss nicht N =Ich möchte nicht

133 Ich habe schon Sachen gedacht oder gewünscht, die man besser für sich behält. A B C D E ? N

134 Ich hatte oft starke Probleme, mich in der Grundschule „richtig“ d. h. erwartungsgemäß zu verhalten. A B C D E ? N

135 Manche im Vergleich zu anderen übertriebenen Bedürfnisse oder Verhaltensweisen sind für mein Befinden sehr wichtig (fast wie eine Sucht). A B C D E ? N

136 Ich kann es oft nur ganz schwer aushalten, zu warten. A B C D E ? N

137 Ich kann mich nur ganz schwer ein- und unterordnen. A B C D E ? N

138 Ich kenne meine Stärken und Schwächen. A B C D E ? N

139 Ich bin meist sehr im Einklang mit mir selbst. A B C D E ? N

140 Aufpassen und Einordnen in der Schule ist mir sehr schwer gefallen. A B C D E ? N

141 Nägel kauen, zupfen oder beißen kenne ich bei mir. A B C D E ? N

142 Ich bin eher anspruchsvoll und nicht leicht zufrieden zu stellen. A B C D E ? N

143 Ich kann in etwas total aufgehen, aber nur, wenn es mich sehr interessiert A B C D E ? N

144 Ich brauche die Aufregung oder das Abenteuer. A B C D E ? N

145 Ich leide in meinem Sexual- und Liebesleben unter vom Durchschnitt „abweichenden“ Wünschen (hinsichtlich Liebesobjekt /Liebespraktik). A B C D E ? N

146 Ich falle seelisch ab und zu wie in ein tiefes schwarzes Loch, habe dann keine Zuversicht, alles ist schwer, geht nur mühsam und langsam, ein schrecklicher Zustand. A B C D E ? N

147 Andere haben mich nie richtig verstehen können. A B C D E ? N

148 In einer Gruppe oder wenn mehrere zusammen sind, kann ich mich besonders schwer konzentrieren. A B C D E ? N

149 Ich bin nicht so beliebt und anerkannt wie ich das brauche. A B C D E ? N

150 Ich bin ein ziemlich spontaner Mensch. A B C D E ? N

151 Die meisten Menschen meiner Umgebung interessieren mich nicht besonders. A B C D E ? N

152 Ich brauche manche Stoffe wie Alkohol, Nikotin oder Drogen für mein gutes Befinden und kann ohne sie nur schwer leben. A B C D E ? N

153 Beziehungen einzugehen oder zu halten ist nicht einfach für mich. A B C D E ? N

A =Stimmt genau B =Stimmt fast C =Stimmt & nicht D =fast falsch E =falsch ? =weiss nicht N =Ich möchte nicht		
154	In meinen Denk- oder Handlungsgewohnheiten bin ich ziemlich festgelegt oder starr und kann nur schwer davon abweichen.	A B C D E ? N
155	Mir ist öfter langweilig und das finde ich kaum erträglich.	A B C D E ? N
156	Der Gedanke, wie es wäre, wenn ich nicht mehr lebe, hat mich schon öfter beschäftigt.	A B C D E ? N
157	Schon als Kind wirkte ich öfter verträumt oder geistesabwesend und das geht mir heute noch manchmal so.	A B C D E ? N
158	Ich kann ziemlich gut genießen.	A B C D E ? N
159	Ich bin ein eher zurückhaltender, äußerlich ruhig wirkender Mensch.	A B C D E ? N
160	Ohne dass ich es will oder beherrschen kann, widerfahren mir Ausfälle mit Worten wie Scheiße, Ficken, Arschloch, Drecksau usw.	A B C D E ? N
161	Ich bin ein ziemlich vertrauensvoller Mensch.	A B C D E ? N
162	Ich übertreibe öfters, wenn ich mich mal überwinde.	A B C D E ? N
163	Ich bin ziemlich leicht und schnell erregbar.	A B C D E ? N
164	Ich bin ziemlich schmerzunempfindlich .	A B C D E ? N
165	Ich lebe ziemlich gesund und natürlich.	A B C D E ? N
166	Ich kann sehr konsequent und ausdauernd bei einer Sache bleiben.	A B C D E ? N
167	Ich spüre öfter, wie es in mir unruhig arbeitet, ohne dass ich es „greifen“ oder benennen könnte.	A B C D E ? N
168	Ich bin oft sehr ungeduldig und leicht enttäuscht („frustriert“).	A B C D E ? N
169	Ich zweifle öfter an mir und bin unsicher.	A B C D E ? N
170	Was in mir ist, drängt meist sofort zur Umsetzung.	A B C D E ? N
171	Ich mag es nicht, wenn mir die Menschen zu nahe kommen.	A B C D E ? N
172	Ich bin oft recht zerstreut.	A B C D E ? N
173	Ich gehe oft unangenehmen Sachen mehr aus dem Weg als gut ist.	A B C D E ? N
174	Ich mache oft das Gleiche mehrfach, weil ich durch meine geistigen Abwesenheiten oft nicht mehr genau weiss, was ich gemacht habe.	A B C D E ? N
175	Ich bin in manchen Meinungen, im Unterschied zu allen anderen Menschen, so voll unerschütterlicher Gewissheit, dass es nichts gibt, was mich davon abbringen könnte.	A B C D E ? N

A = Stimmt genau B = Stimmt fast C = Stimmt & nicht D = fast falsch E = falsch ? = weiss nicht N = Ich möchte nicht

176	Es ist mir ziemlich unwichtig, wie andere über mich denken.	A B C D E ? N
177	Ich denke, vieles in mir geschieht schneller als bei anderen.	A B C D E ? N
178	Ich bin oft unsicher über mich, mein Verhalten und Handeln.	A B C D E ? N
179	Ich brauche ziemlich viel Anregung.	A B C D E ? N
180	Ich muss oft etwas auf eine gewisse Weise tun, wie ein Zwang.	A B C D E ? N
181	Ich ernähre mich sehr ausgewogen und sehr gesundheitsbewusst.	A B C D E ? N
182	Ich leide unter Alpträumen.	A B C D E ? N
183	Insgeheim beziehe ich viel mehr auf mich, was andere sagen oder tun, als ich nach außen zu erkennen gebe.	A B C D E ? N
184	Meine persönliche Selbstbestimmung bedeutet mir sehr viel.	A B C D E ? N
185	Ich sehe oft nur das Negative.	A B C D E ? N
186	Ich kann sehr schnell umschalten.	A B C D E ? N
187	Ich kann mich nur schwer beherrschen, etwas auszudrücken oder abzuziehen (z. B. Grinde, Haut, Pickel).	A B C D E ? N
188	Ich bin ein ziemlich leistungsfähiger Mensch.	A B C D E ? N
189	Ich muss öfter auch an seltsame Dinge denken, an die ich gar <b>nicht</b> denken will.	A B C D E ? N
190	Ich habe genügend Freunde und Bekannte.	A B C D E ? N
191	Ich habe manchmal rechte Stimmungsschwankungen.	A B C D E ? N
192	Ich erlebe oft sehr starke Angst.	A B C D E ? N
193	Obwohl ich mich sehr stark nach Nähe und Beziehung sehne, kann ich sehr irritiert und abweisend werden, wenn ich mich darauf einlassen könnte.	A B C D E ? N
194	Ich erlebe Zeiten, da traue ich mir fast alles zu, da scheint mir fast nichts unmöglich.	A B C D E ? N
195	Ich kann ziemlich leicht explodieren.	A B C D E ? N
196	Ich nehme die Verantwortung für mein Leben voll und ganz an.	A B C D E ? N
197	Ich achte oft und besorgt auf meine körperlichen Regungen, damit mir keine Krankheitszeichen entgehen.	A B C D E ? N
198	In meinen zwischenmenschlichen Beziehungen gibt es meist einen herausragenden „Favoriten“, der die andern dann in den Hintergrund drängt.	A B C D E ? N

A = Stimmt genau B = Stimmt fast C = Stimmt & nicht D = fast falsch E = falsch ? = weiss nicht N = Ich möchte nicht

199	Ich habe Vertrauen in mich und in meine Zukunft.	A B C D E ? N
200	Obwohl mein Innenleben zeitweise recht dramatisch und chaotisch verläuft, gibt es dann wieder Zeiten, wo ich keinerlei Beschwerden habe und mich gesund und gut fühle.	A B C D E ? N
201	Ich gebe und helfe gern.	A B C D E ? N
202	Ich grübele ziemlich viel über Dinge, die geschehen könnten.	A B C D E ? N
203	Es fällt mir meist leicht, mich in andere einzufühlen.	A B C D E ? N
204	Ich hatte schon öfter Selbstmordgedanken.	A B C D E ? N
205	Ich habe genügend befriedigende Kontakte.	A B C D E ? N
206	Ich muss öfter kontrollieren, ob ich alles richtig, z. B. abgeschlossen, ausgemacht oder beendet habe.	A B C D E ? N
207	Auch wenn ich gerade mitten in einer Beschäftigung bin, kann ich mich ganz plötzlich etwas anderem zuwenden.	A B C D E ? N
208	Ich bin <b>nicht</b> mehr um mögliche Krankheiten besorgt als die meisten anderen Menschen auch.	A B C D E ? N
209	Ich bin ziemlich pessimistisch.	A B C D E ? N
210	Es fällt mir <b>nicht</b> schwer, die Menschen in ihrer Vielfalt, Widersprüchlichkeit und Unvollkommenheit anzunehmen.	A B C D E ? N
211	Ich mache mir über ziemlich vieles Sorgen.	A B C D E ? N
212	Haare, Härchen oder Wimpern ausreißen ist ein Problem bei mir.	A B C D E ? N
213	Ich kann und ich will etwas für mein Wohlbefinden tun.	A B C D E ? N
214	Auch wenn es mir oft <b>nicht</b> so besonders geht, verliere ich doch nicht die Zuversicht.	A B C D E ? N
215	Wenn ich explodiere, dann meist heftig.	A B C D E ? N
216	Ich habe oft viel Mitgefühl und Verständnis für andere.	A B C D E ? N
217	Zurückweisungen können bei mir sehr starke negative Gefühle auslösen.	A B C D E ? N
218	Ich kann sehr schnell und radikal Beziehungen beenden, wenn ich mich enttäuscht fühle.	A B C D E ? N
219	Manchmal bin ich über Tage hinweg ziemlich gereizt und missmutig, ohne dass ich wüsste warum.	A B C D E ? N
220	Es ist mir manchmal, als ob ich etwas schon einmal erlebt oder gesehen hätte, obwohl ich <b>sicher</b> bin, dass das <b>nicht</b> gewesen sein kann.	A B C D E ? N

A =Stimmt genau B =Stimmt fast C =Stimmt & nicht D =fast falsch E =falsch ? =weiss nicht N =Ich möchte nicht

221 Ich bin mit dem, was ich kann und leiste, gar **nicht** zufrieden. A B C D E ? N

222 Ich habe ein sehr feines Gespür für Stimmungen und Atmosphärisches. A B C D E ? N

223 In meiner Kindheit hatte ich Menschen, denen ich etwas bedeutete und die mir etwas bedeutet haben. A B C D E ? N

224 Nur bearbeiten, wenn Sie an ständigem Bluthochdruck leiden:  
Ich habe **ständigen** Bluthochdruck **und** manchmal Angstzustände **und** psychosomatische Erscheinungen wie z. B. Nervosität, Kopfschmerzen, Herzklopfen, Schwitzen oder Blässe (wenn ja: InternistIn aufsuchen). A B C D E ? N

225 Ich brauche extrem viel Kaffee, Cola oder ähnliche Anregungsmittel. A B C D E ? N

226 Ich kann sehr stur sein und bin es auch öfter. A B C D E ? N

227 Es fällt mir schwer mich anzupassen. A B C D E ? N

228 Ich habe ziemlich viel Stress und Durcheinander, der aber weniger durch mich entsteht und mehr durch Einflüsse von außen kommt. A B C D E ? N

229 Ich kann mich sehr gut beherrschen. A B C D E ? N

*Der Sprung von 229 auf 232 hat seine Richtigkeit. 230 und 231 müssen am Ende stehen. Dies hat seinen Ursprung darin, dass von Version 04 auf Version 05 noch einige Fragen (Items) dazu gekommen sind.*

232 Ich fühle mich manchmal mir selbst ganz fremd (als ob ich neben mir stünde). A B C D E ? N

233 Ich wäre in der Lage, wenn nötig, aus meinem Bekannten- oder Freundeskreis einen „Trainer“ oder „Coach“ (z. B. vier Wochen lang täglich 3 Minuten über Telefon) für meine Problembewältigung zu gewinnen. A B C D E ? N

234 Ich fühle mich relativ gesund und bin relativ zufrieden mit meinem Leben. A B C D E ? N

235 Ich weiss, wie einige meiner Hauptprobleme realistisch und wirklich zu lösen sind. A B C D E ? N

236 Manchmal erscheint mir meine Umwelt wie durch einen Schleier oder Nebel. A B C D E ? N

237 Ich habe genügend Lebensfreude und komme ganz gut zurecht. A B C D E ? N

238 Ich wäre bereit, wenn nötig, für eine Therapie Anstrengung, Ausdauer und Konsequenz aufzubringen. A B C D E ? N

230 Ich habe alle Fragen verstanden und sorgfältig bearbeitet. A B C D E ? N

231 Ich fühlte mich den Anforderungen dieses Fragebogens gewachsen. A B C D E ? N

Bitte überprüfen Sie noch einmal, ob Sie alle Fragen beantwortet haben, und auch richtig, z. B. keine Doppelankreuzungen. Danke.

Nächste Blätter DSM-IV-Rückblick und Zusatzfragen zur Kindheit

## DSM-IV-Rückblick und Zusatzfragen zur Kindheit

Name/Code ..... Bearbeitungsdatum .....

### Lebensgeschichtliche Nachweismöglichkeiten von AD-H-D in der Kindheit

Der lebensgeschichtliche Nachweis von AD-H-D in der Kindheit wird von vielen FachkollegInnen als wichtig angesehen. Hierzu gibt es im wesentlichen drei Informationsquellen 1) die (retrospektive = rückblickende) Beurteilung von diagnostischen Merkmalen (am besten nach dem DSM-System), die sich in der Kindheit zeigten (**Selbstbeurteilung**, Eltern, ältere Geschwister, KinderärztInnen, Verwandte, FreundInnen, anderer Familienmitglieder) und 2) die verbale Grundschul-Zeugnis-Analyse (vGZA), 3) gezielte Befragung (Anamnese und Exploration).

### Rückblickende (retrospektive) Diagnostik nach den DSM-Merkmalen

Die folgenden Merkmale können auch von mehreren Personen beurteilt und bewertet werden (Seite dann bitte fotokopieren und BewerterIn und bewertete Persönlichkeit eintragen). Wichtig dabei ist, dass die Bewertung unabhängig voneinander geschieht, um verzerrende und fehlerträchtige Beeinflussungen zu vermeiden. Zur rückblickenden Bewertung stehen folgende Möglichkeiten zur Verfügung:

A = Stimmt genau B = Stimmt fast C = teilweise D = fast falsch E = falsch ? = weiss nicht N = Ich möchte nicht

### 1 Symptome der Unaufmerksamkeit nach dem DSM-IV (1994, dt. 1996)

- (1) beachtet häufig Einzelheiten nicht oder macht Flüchtigkeitsfehler bei den Schularbeiten, bei der Arbeit oder bei anderen Tätigkeiten ..... A B C D E ? N
- (2) hat oft Schwierigkeiten, längere Zeit die Aufmerksamkeit bei Aufgaben oder beim Spielen aufrechtzuerhalten ..... A B C D E ? N
- (3) scheint häufig nicht zuzuhören, wenn andere ihn / sie ansprechen ..... A B C D E ? N
- (4) führt häufig Anweisungen anderer nicht vollständig durch und kann Schularbeiten, andere Arbeiten oder Pflichten am Arbeitsplatz nicht zu Ende bringen ..... A B C D E ? N
- (5) hat häufig Schwierigkeiten, Aufgaben und Aktivitäten zu organisieren ..... A B C D E ? N
- (6) vermeidet häufig, hat eine Abneigung gegen oder beschäftigt sich häufig nur widerwillig mit Aufgaben, die länger dauernde geistige Anstrengungen erfordern ..... A B C D E ? N
- (7) verliert häufig Gegenstände, die er / sie für Aufgaben oder Aktivitäten benötigt ... A B C D E ? N
- (8) läßt sich öfter durch äußere Reize leicht ablenken ..... A B C D E ? N
- (9) ist bei Alltagstätigkeiten häufig vergeßlich ..... A B C D E ? N

### 2 Symptome der Hyperaktivität nach dem DSM-IV (1994, dt. 1996)

- (1) zappelt häufig mit Händen und Füßen oder rutscht auf dem Stuhl herum ..... A B C D E ? N
- (2) steht in der Klasse oder in anderen Situationen, in denen Sitzenbleiben erwartet wird, häufig auf ..... A B C D E ? N
- (3) läuft häufig herum oder klettert exzessiv in Situationen, in denen das unpassend ist (bei Jugendlichen oder Erwachsenen kann dies auf ein subjektives Unruhegefühl beschränkt bleiben) ..... A B C D E ? N
- (4) hat häufig Schwierigkeiten, ruhig zu spielen oder sich mit Freizeitaktivitäten ruhig zu beschäftigen ..... A B C D E ? N
- (5) ist häufig „auf Achse“ oder handelt oftmals als wäre sie / er „getrieben“ ..... A B C D E ? N

### 3 Symptome der Impulsivität nach dem DSM-IV (1994, dt. 1996)

- (6) redet häufig übermäßig viel; Impulsivität ..... A B C D E ? N
- (7) platzt häufig mit den Antworten heraus, bevor die Frage zu Ende gestellt ist ..... A B C D E ? N
- (8) kann nur schwer warten, bis sie / er an der Reihe ist ..... A B C D E ? N
- (9) unterbricht und stört andere häufig (platzt z. B. in Gespräche oder in Spiele anderer hinein) ..... A B C D E ? N

Ich habe alle 18 Fragen aus eigener Erinnerung sorgfältig bearbeitet u. kontrolliert: A B C D E ? N

### Andere Auffälligkeiten oder Besonderheiten in der Kindheit

Zutreffendes bitte markieren durch Ankreuzen, falls etwas nicht zutrifft bleibt das Kästchen frei.

- 01 langsam     02 LinkshänderIn     03 Bettnässen     04 ungeschickt-tapsig
- 05 Lese-Rechtschreibschwäche     06 Rechenschwäche     07 schmerzunempfindlich
- 08 Besonderheiten oder Komplikationen bei der **Geburt** (evtl. Mutter befragen): unbekannt
- 8.1. Ja, ohne nähere Angabe  .....
- 8.2 Nabelschnur um den Hals  .....
- 8.3 Sauerstoffmangel  .....
- 8.4 Saugglocke  .....
- 8.5 Zangengeburt  .....
- 8.6 Frühgeburt  .....
- 8.7 Übertragen („zu spät“)  .....
- 8.8 Sonstige Komplikation oder Besonderheit Geburt / Schwangerschaft
- .....

### Zusatzfragen Kindheit: Bitte A,B,C,D,E, ? oder N eintragen:

A = Stimmt genau    B = Stimmt fast    C = teilweise    D = fast falsch    E = falsch    ? = weiss nicht    N = Ich möchte nicht

- |   |  |
|---|--|
| 01 Schwerere Kopf-/ Gehirnverletzungen <input type="checkbox"/> | 16 Verträumt <input type="checkbox"/>                      |
| .....   | 17 Hilfsbereit, kameradschaftlich <input type="checkbox"/> |
| 02 Introvertiert (nach innen gekehrt) <input type="checkbox"/>  | 18 Unordentlich / chaotisch <input type="checkbox"/>       |
| 03 Selbstständig <input type="checkbox"/>                       | 19 Dominanz (bestimmen wollen) <input type="checkbox"/>    |
| 04 Lügen <input type="checkbox"/>                               | 20 Raufen / schlägern <input type="checkbox"/>             |
| 05 Wechselnde Stimmungen („launisch“) <input type="checkbox"/>  | 21 Zwanghaft, pedantisch, genau <input type="checkbox"/>   |
| 06 Zuverlässig <input type="checkbox"/>                         | 22 Oppositionell-aufsässig <input type="checkbox"/>        |
| 07 Tollkühn, verwegen <input type="checkbox"/>                  | 23 Schüchtern, schamhaft, gehemmt <input type="checkbox"/> |
| 08 Ernst <input type="checkbox"/>                               | 24 Probleme mit Langeweile <input type="checkbox"/>        |
| 09 Mittelpunktstreben <input type="checkbox"/>                  | 25 Bequem, faul <input type="checkbox"/>                   |
| 10 Ticks / Zuckungen <input type="checkbox"/>                   | 26 Eigen, anders, Außenseiter <input type="checkbox"/>     |
| 11 Ängstlich <input type="checkbox"/>                           | 27 Eigensinnig, trotzig <input type="checkbox"/>           |
| 12 Witzig, humorvoll <input type="checkbox"/>                   | 28 Wutanfälle, ausflippen <input type="checkbox"/>         |
| 13 Fantasievoll, kreativ <input type="checkbox"/>               | 29 ..... <input type="checkbox"/>                          |
| 14 Wippen, wiegen (Kopf, Körper) <input type="checkbox"/>       | 30 ..... <input type="checkbox"/>                          |
| 15 Stehlen <input type="checkbox"/>                             |  |

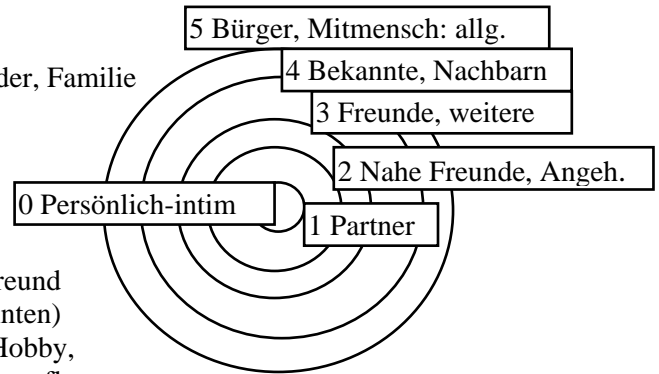
**31 Ich habe alle Fragen zur Kindheit angesehen und bearbeitet**    Ja                      Nein

**32 Sonstiges** .....

## Auswirkungs- und Störungsanalyse Ihres möglichen AD-H-D im Lebensalltag

Der Lebensalltag lässt sich grob in folgende sieben Haupt-Bereiche einteilen:

- 1) Lernen, Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickeln
- 2) Arbeiten (Geld verdienen), Leisten
- 3) Bindungen: Partnerschaft, Angehörige, Eltern, Kinder, Familie
- 4) Beziehungen und Kontakte
  - 4.1 knüpfen (z. B. ersten Schritt tun)
  - 4.2 pflegen und aufrechterhalten
  - 4.3 vertiefen und festigen
  - 4.4 Konflikte austragen und aushalten
  - 4.5 umgestalten oder sogar beenden (z. B. enger Freund wird zum entfernteren Freund oder zum Bekannten)
- 5) Freizeiten, faulenzten, entspannen, relaxen, Spass, Hobby, Genuss, Vergnügen, erholen, Interessen und Hobbies pflegen
- 6) Bürger und Mitmensch (Politik, Gesellschaft, Sport, Kultur, Soziales, Religion)
- 7) Persönlichkeit und Selbstverwirklichung, Träume und Ideale, Lebensphilosophie

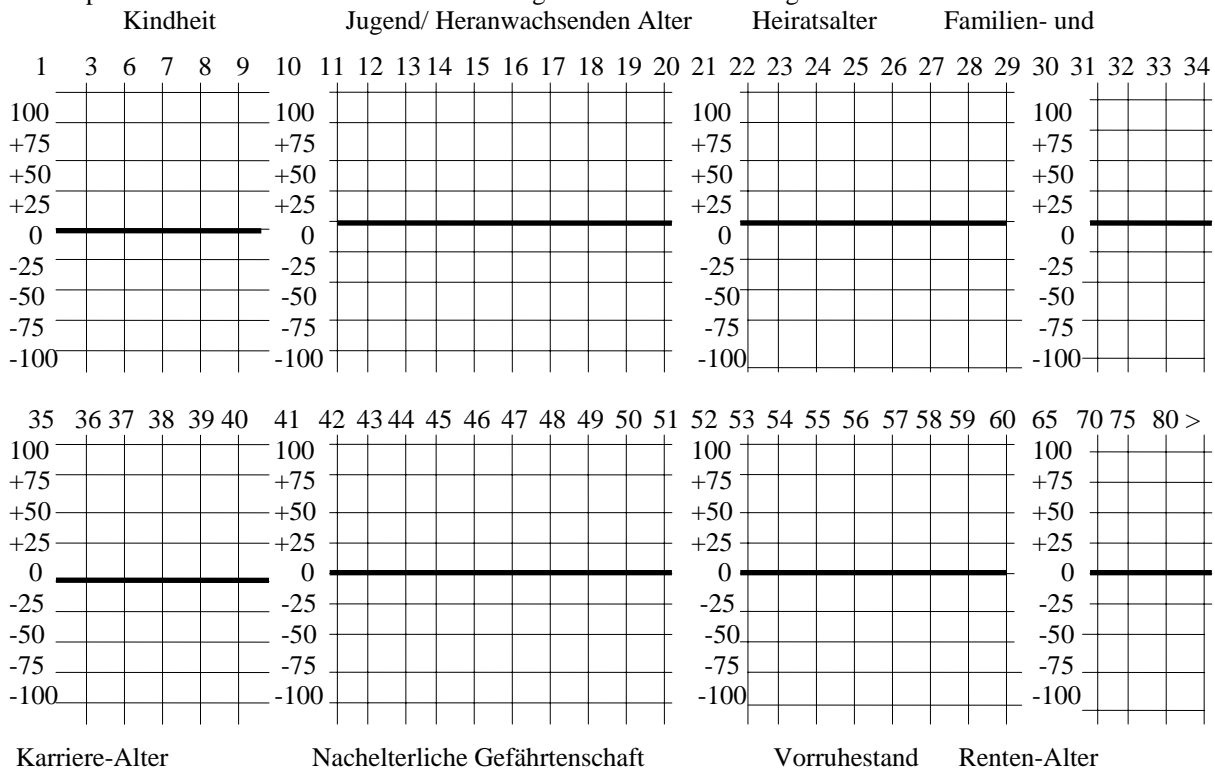


Können Sie Angaben machen, wie sich Ihr vermutliches AD-H-D oder Ihre Probleme auf oder in diesen sieben Haupt-Bereichen des Lebensalltags auswirken: wie, wie oft, wie sehr?

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

### Biographie und Lebensverlauf: Zufriedenheit, Höhen und Tiefen

Anleitung / Anregung: Oberhalb der 0-Achse eher gute Lebensphasen und unterhalb der 0-Achse eher nicht so gute Lebensphasen. Einzelne Zeiträume können auch gesondert detailliert dargestellt werden.



# BA

Copyright 2000 R.Sponsel - IEC  
Internetversion 02 \* 18.9.2002

Name bzw. Code

Interne IEC-PN

Bearbeitungs-Datum 

--	--	--	--	--	--

Behandlungsbeginn 

--	--	--	--	--	--

Abbruch  Ende 

--	--	--	--	--	--

Angaben wichtigere Probleme/ Störungen  
Früher Jetzt

--	--

## Statistik

**Zutreffendes ankreuzen oder eintragen**

Alter  Geschlecht M  W  Abw

Schulbildung: HS  MIR  F-ABI  Sonst

Erlerner Beruf  Ausgeübter Beruf

Ich habe  ältere Brüder  jüngere Brüder

Anzahl  ältere Schwest.  jüng. Schwest.

Familienstand

Falls öfter verh. / getrennt / verw. bitte angeben

Alter eigene Kinder:

Ungefähre Anzahl Umzüge/Wohnungswechsel

Ungefähre Anzahl bisherige Arbeitsstellen .....

Ungefähre Anzahl bisherige Berufe .....

Ungefähre Anzahl bisherig. Partnerschaften .....

Ungefähre Anzahl echter Freunde .....

Derzeitiges Lebensgefühl: sehr gut  gut / befriedigend  schlecht  sehr schlecht

### Test-Information und Anleitung BA

Die Befindlichkeitsanalyse 'BA' besteht aus sechs Bausteinen. Sie dient der Erfassung, wie es Ihnen erlebnismäßig, aber auch psychosomatisch ergeht, wie es um Ihre Gefühle und Stimmungen bestellt ist, wie zufrieden oder unzufrieden Sie mit sich, Ihrem Leben und der Welt sind, wie Sie sich und die Welt sehen. Dies ist für die Therapieplanung sehr nützlich, aber auch für die Therapieerfolgskontrolle und Qualitätssicherung, wenn diese Erhebung etwa 1/2, ein Jahr oder später wiederholt wird.

#### VS: Vitalität (Ichstärke)

	Eher Richtig	Eher Falsch
1. Ich habe mich über andere schon sehr geärgert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich bin mit meinem Leben zufrieden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich besitze genügend Selbstvertrauen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich habe schon Sachen gedacht, die besser niemand weiss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich bin nicht unterzukriegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich kann für mich selbst sehr gut sorgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich habe in meinem Leben schon einige Fehler gemacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich bin ein sehr selbständiger Mensch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich bin voller Vertrauen, was mein weiteres Leben betrifft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich habe manches aufgeschoben, was ich besser gleich gemacht hätte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich bin von meinem Wert überzeugt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich habe genügend Fähigkeiten, um aus meinem Leben etwas zu machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Manche Leute kann ich überhaupt nicht leiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich bekomme genügend Liebe, Anerkennung und Verständnis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Ich habe genügend echte menschliche Beziehungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ich habe schon manchmal gelogen, um Unannehmlichkeiten zu vermeiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ich bin ein leistungsfähiger Mensch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Ich kann mich gut entspannen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Manchmal war ich neidisch, was andere haben oder können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Auch in schwierigen Lebenssituationen verliere ich nicht den Mut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Ich fühle mich den Anforderungen des Lebens sehr gut gewachsen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Manchmal bin ich schlechter Laune und dann nicht sehr verträglich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Auch wenn ich noch einmal ganz von vorne anfangen müsste, würde ich nicht verzweifeln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Ich besitze genügend Durchsetzungskraft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Hin und wieder faulenze ich ganz gern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Ich weiss, was ich will und wie ich meine wichtigen Ziele erreichen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Ich bin mit Arbeit überwiegend zufrieden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Ich handle nicht immer vernünftig oder richtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Das Leben macht mir Freude.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Ich kenne meine Fähigkeiten und Grenzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Ich freue mich, wenn mein Gegner eine Schlappe erleidet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Ich bin ein genussfähiger Mensch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Ich fühle mich nicht sehr wohl, wenn ich kritisiert werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Ich packe Probleme an, statt zu grübeln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Meine Ehrlichkeit hängt auch sehr von der Situation ab.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PSB: Psychosomatische Belastung: Kreuzen Sie bitte an, wie oft Sie in der letzten Zeit (1/2 bis 1 Jahr etwa) die körperlichen Beschwerden hatten: N=Nie, S=Selten, M=Manchmal, O=Oft.

01 Zittern . . . . .	N	S	M	O	19 Verkrampfung . . . . .	N	S	M	O
02 Erröten . . . . .	N	S	M	O	20 Schlaflosigkeit . . . . .	N	S	M	O
03 Durchfall . . . . .	N	S	M	O	21 Müdigkeit . . . . .	N	S	M	O
04 Verstopfung . . . . .	N	S	M	O	22 Erkältungen . . . . .	N	S	M	O
05 Schweißausbruch . . .	N	S	M	O	23 Krampfanfälle . . . . .	N	S	M	O
06 Magenbeschwerden . . .	N	S	M	O	24 Unruhe . . . . .	N	S	M	O
07 Schwitzen . . . . .	N	S	M	O	25 Fieberhafte Infekte . . .	N	S	M	O
08 Herzklopfen . . . . .	N	S	M	O	26 Alpträume . . . . .	N	S	M	O
09 Herzschmerzen . . . . .	N	S	M	O	27 Hautkrankheiten . . . . .	N	S	M	O
10 Bauchschmerzen . . . . .	N	S	M	O	28 Allergien . . . . .	N	S	M	O
11 Migräne . . . . .	N	S	M	O	29 Sexuelle Beschwerd. . .	N	S	M	O
12 Kopfschmerzen . . . . .	N	S	M	O	30 Ich habe alle Aussagen verstanden und so, wie die Häufigkeiten in der letzten Zeit zutreffen gewissenhaft beantwortet = Ja				
13 Erbrechen . . . . .	N	S	M	O					
14 Rückenschmerzen . . .	N	S	M	O					
15 Kreislaufstörungen . . .	N	S	M	O					
16 Atembeschwerden . . . .	N	S	M	O					
17 Asthma . . . . .	N	S	M	O					
18 Erschöpfung . . . . .	N	S	M	O					

**Zusatzfrage zur allgemeinen Belastung** ('Stress'): Wie hoch schätzen Sie Ihre durchschnittliche **Belastung** (nicht Belastbarkeit) ein, wie sehr sind Sie durch Stress und Anforderungen belastet (zutreffendes bitte eintragen), wenn: g=gering d=durchschnittlich m=mittelstark h=hoch s=sehr stark ist? Z1 =

**GVS: Gefühle und Stimmungen:** Kreuzen Sie bitte an, wie oft Sie in der letzten Zeit (1/2 bis 1 Jahr etwa) die Gefühle und Stimmungen hatten: N=Nie, S=Selten, M=Manchmal, O=Oft.

- |                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01 Angst . . . . .       | N | S | M | O | 15 Lust . . . . .   | N | S | M | O |
| 02 Freude . . . . .      | N | S | M | O | 16 Fröhlich . . . . .   | N | S | M | O |
| 03 Ärger. . . . .        | N | S | M | O | 17 Enttäuschung . . . . .   | N | S | M | O |
| 04 Hemmung . . . . .     | N | S | M | O | 18 Zuversicht . . . . .   | N | S | M | O |
| 05 Wut . . . . .         | N | S | M | O | 19 Beschwingt . . . . .   | N | S | M | O |
| 06 Wohlbehagen . . . . . | N | S | M | O | 20 Spannung . . . . .   | N | S | M | O |
| 07 Gute Laune . . . . .  | N | S | M | O | 21 Hass . . . . .   | N | S | M | O |
| 08 Misstrauen . . . . .  | N | S | M | O | 22 Ablehnung . . . . .  | N | S | M | O |
| 09 Liebe . . . . .       | N | S | M | O | 23 Zuneigung . . . . .  | N | S | M | O |
| 10 Kraft . . . . .       | N | S | M | O | 24 Achtung . . . . .  | N | S | M | O |
| 11 Traurig . . . . .     | N | S | M | O | 25 Stärke . . . . .   | N | S | M | O |
| 12 Vertrauen . . . . .   | N | S | M | O | 26 Krankheitsgefühl . . . . .   | N | S | M | O |
| 13 Depression . . . . .  | N | S | M | O | 27 Ich habe alle Aussagen verstanden und so, wie die Häufigkeiten in der letzten Zeit zutreffen gewissenhaft beantwortet = Ja |   |   |   |   |
| 14 Neid . . . . .        | N | S | M | O |   |   |   |   |   |

**Zusatzfrage zum Verhältnis der Gefühle und Stimmungen:** Wie schätzen Sie Ihr Verhältnis zwischen angenehmen und unangenehmen Gefühlen ein, wenn Ihr gesamtes Gefühlsleben 100 % beträgt?

GVS-Z1 Meine angenehmen (pos.) Gefühle haben ungefähr einen Anteil von .....a = 

	%
--	---

Meine unangenehmen (neg.) Gefühle haben ungefähr einen Anteil von.....b= 

	%
--	---

Ingesamt müssen sich ergeben a+b = 

	100 %
--	-------

## Zufriedenheiten



Im folgenden geht es um Ihre Zufriedenheiten, mit Ihrem Leben (LZS) und mit sich selbst (SZS). Hierbei sind zwei Angaben erwünscht:

- Kreis  durchschnittliche, wirkliche Zufriedenheit in der letzten Zeit und
- Kreuz  angestrebte oder erwünschte, aber auch für möglich erachtete Zufriedenheit in der Zukunft
- Kreuz und Kreis können auch zusammenfallen,  wenn Sie erreicht haben, was sie wollen oder glauben, nicht mehr erreichen zu können und auf mehr daher verzichtet haben (etwa auch, weil der Aufwand zu hoch erscheint, das PreisLeistungsverhältnis für Sie nicht stimmt).

**Wichtig:** Es geht nicht um Ihre augenblickliche Zufriedenheit, sondern um den 'Durchschnitt' in der letzten Zeit. Es geht auch nicht darum, ob Sie dieses oder jenes Merkmal so oder so gut besitzen, sondern nur um Ihre Zufriedenheit mit dem jeweiligen Merkmal.

Beispiel  
 Politiker      0%    10%    20%    30%    40%    50%    60%    70%    80%    90%    100%  
                   vollk.un-    sehr un-    deutlich    halb &    befriedigend    sehr    vollkommen  
                   zufrieden    zufrieden    unzufrie    halb    zufrieden    zufrieden    zufrieden

In diesem Fall wären Sie mit den PolitikerInnen in der letzten Zeit deutlich unzufrieden und Sie glauben auch nicht, dass das noch viel besser werden kann, immerhin halten Sie noch 50% für möglich.

<b>LZS Lebenszufriedenheit</b>	vollk.un-	sehr un-	deutlich	halb & befriedig.	sehr	vollkommen						
	zufried.	zufried.	unzufrie	halb	zufried.	zufrie	zufrieden					
01 Arbeit & Beruf .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	wirklich 
02 Freundschaften .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
03 Anerkennung .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	angestrebt 
04 Geld & Besitz.....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
05 Entspannung .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
06 Interessenverwirklichung .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
07 Einfluss & Geltung .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
08 Gesundheit .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
09 Liebe geben .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
10 Liebe bekommen .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
11 Sexuelle Erfüllung .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
12 Familienklima .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
13 Wohnen .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
14 Nachbarschaft .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
15 Selbstverwirklichung .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
16 Lebensqualität .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
17 Mitmenschen allgemein .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	

**Erläuterungen und Hilfen zum Verständnis der Begriffe bei der Lebens-Zufriedenheits-Skala LZS:**

**LZS-01 ARBEIT und BERUF:** Für SchülerInnen gilt die Schule, für Hausfrauen der Haushalt, für StudentInnen die Universität als Arbeitsplatz. Arbeitslose beurteilen bitte das letzte Jahr ihrer Tätigkeit oder ihre aktuelle Beschäftigungssituation, ebenso RentnerInnen, Berufsunfähige bzw. Langzeiterkrankte. Hilfen zur Beurteilung: Arbeitsklima, Auskommen mit KollegInnen und Vorgesetzten, Lohn und Gehalt, Freude und Interesse an der Arbeit (Beschäftigung).

**LZS-02 FREUNDSCHAFTEN:** Hier ist der Freundeskreis im **engeren** Sinne gemeint, also keine lockeren Bekanntschaften oder lose Kontakte. FreundInnen sind Menschen, die man länger kennt, denen man sich anvertraut, mit denen man sich trifft und etwas unternimmt, denen man beisteht und hilft und umgekehrt.

**LZS-03 ANERKENNUNG:** durch Ihre Familie, PartnerIn, FreundInnen, NachbarInnen, ArbeitskollegInnen, Bekannte, VereinskameradInnen und Öffentlichkeit. Anerkennung zeigt sich in Beachtung, ernst nehmen, respektieren, Höflichkeit, Rücksicht, gelten lassen (zuhören, grüssen, aussprechen lassen, ermuntern, anerkennende Worte finden, helfen etc.)

**LZS-04 GELD und BESITZ:** ohne Kommentar

**LZS-05 ENTSPANNUNG:** Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Fähigkeit abzuschalten, zu entspannen, das Nichtstun, Spiel und Freizeit zu geniessen?

**LZS-06 INTERESSENVERWIRKLICHUNG:** z.B. Sport treiben, lesen, ins Kino gehen, nachdenken, wandern, diskutieren, ins Wirtshaus gehen, Kunst und Natur geniessen, faulenz ("gammeln"), basteln etc.

**LZS-07 EINFLUSS und GELTUNG:** auf alles, was Ihnen wichtig ist (z.B. in der Familie, am Arbeitsplatz, im Verein, bei und auf andere Menschen, in der Öffentlichkeit).

**LZS-08 GESUNDHEIT:** ohne Kommentar.

**LZS-09 LIEBE GEBEN:** Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Fähigkeit zu lieben, wie zufrieden sind Sie mit der Liebe, die Sie geben?

**LZS-10 LIEBE BEKOMMEN:** Wie zufrieden sind Sie mit der Liebe, die Sie bekommen, erfahren, erleben?

**LZS-11 SEXUELLE ERFÜLLUNG:** Wie zufrieden sind Sie speziell mit Ihrer sexuellen Erlebnisfähigkeit, mit der Sexualität, die Sie erleben?

**LZS-12 FAMILIENKLIMA:** Wie zufrieden sind Sie mit der Atmosphäre, dem "Klima", der Stimmung, die in Ihrer Familie herrscht (Zusammenhalt, sich geborgen fühlen können, gegenseitige Unterstützung und Achtung)?

**LZS-13 WOHNEN:** Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Wohnsituation (der Lage, Grösse, dem Preis, der Gestaltung und Behaglichkeit)?

**LZS-14 NACHBARSCHAFT:** Wie zufrieden sind Sie mit Ihren Beziehungen zu Ihren Nachbarn (auskommen, gemeinsame Unterstützung und Unternehmungen)?

**LZS-15 SELBSTVERWIRKLICHUNG:** Sie haben eine sehr hohe Selbstverwirklichung, wenn Sie so leben können, wie Sie es wünschen.

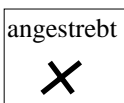
**LZS-16 LEBENSQUALITÄT:** Verstehen Sie hierunter bitte das Angebot und die Möglichkeit, die unsere Gesellschaft und unser Staat dem einzelnen, hier also Ihnen, gewährt, sich zu entfalten und zu entwickeln, damit Sie Ihre Begabungen nutzen, Ihre Interessen verwirklichen und Ihren beruflichen und sonstigen Neigungen nachgehen können.

**LZS-17 MITMENSCHEN** (allgemein): Verstehen Sie hierunter bitte **Ihr Menschenbild**. Wie zufrieden sind Sie ganz allgemein mit Ihren Mitmenschen?

Anmerkungen:

## SZS: Selbstzufriedenheit

	vollk.un-	sehr un-	deutlich	halb	& befriedig.	sehr	vollkommen				
	zufried.	zufried.	unzufrie	halb	zufried.	zufrie	zufrieden				
01 Äussere Erscheinung .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
02 Sinnliche Genußfähigkeit .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
03 Positive Gefühle zeigen .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
04 Negative Gefühle zeigen .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
05 Wünsche äußern .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
06 Meinung ehrlich vertreten.....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
07 Intelligenz .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
08 Wissen und Bildung .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
09 Berufliches Können .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
10 Umgang mit Geld .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
11 Begabungen .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
12 Offenheit .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
13 Selbstvertrauen .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
14 Vertrauen .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
15 Aktivität .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
16 Toleranz .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
17 Taktgefühl .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
18 Menschenliebe .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
19 Verantwortungsbereitschaft ..	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
20 Sexuelle Lust .....	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%



### Erläuterungen und Hilfen zum Verständnis der Begriffe bei der Selbst-Zufriedenheits-Skala SZS:

**SZS-01 Äussere Erscheinung (Körper):** Wie zufrieden sind sie mit Ihrem Körper, mit Ihrer Gestalt und Figur; Gesicht, mit Ihrem Aussehen, Ihrer Kraft und Fitness?

**SZS-02 Sinnliche Genussfähigkeit:** Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer sinnlichen Erlebnisfähigkeit (essen, tasten, riechen, trinken, Berührung, sehen, empfinden, Farben, Töne, Musik, Natur, Kunst, Tanz, Bewegung, Körpergefühl)?

**SZS-03 Positive Gefühle zeigen:** Wie zufrieden sind Sie damit, positive Gefühle zu zeigen (Vertrauen, Sympathie, Freude, angenehme Überraschung, Stolz, Liebe, Zärtlichkeit, Anerkennung, Bewunderung, Zugehörigkeit, Freundschaft etc.)?

**SZS-04 Negative Gefühle zeigen:** Wie zufrieden sind Sie damit, negative Gefühle zu zeigen (Ärger, Enttäuschung, Misstrauen, Wut, Angst, Niedergeschlagenheit, Kummer, Trauer, Einsamkeit etc.) ?

**SZS-05 Wünsche äussern:** Wie zufrieden sind Sie damit, Ihre Wünsche (das möchte ich, das will ich nicht, das gefällt mir, das interessiert mich bzw. nicht) zu äussern?

**SZS-06 Meinung ehrlich vertreten:** Wie zufrieden sind Sie, Ihre Meinung ehrlich zu vertreten (ich meine das und das, ich denke, ich halte ..., ich beurteile ..., ich finde ...)?

**SZS-07 Intelligenz:** Intelligenz ist die Fähigkeit, Zusammenhänge - Ursache und Wirkung - zu erkennen oder Probleme lösen zu können auf allen Gebieten des Lebens. Intelligenz ist nicht Bildung. Ein völlig ungebildeter Mensch kann sehr intelligent ein. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Intelligenz? Es geht nur um zufrieden sein!

**SZS-08 Wissen und Bildung:** Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Wissen und mit Ihrer Bildung? Beachten Sie, dass nicht gefragt ist, ob Sie viel wissen. Das spielt keine Rolle.

**SZS-09 Berufliches Können:** Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Können auf beruflicher Ebene (falls RentnerIn oder StudentIn etc. gilt entweder früher oder der jeweilige "Arbeitsplatz", z.B. bei Hausfrauen der Haushalt und die Familienversorgung)?

**SZS-10 Umgang mit Geld:** Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Art mit Geld umzugehen (es kommt nicht darauf an, ob Sie sparen, arm oder reich sind, nur auf Ihr Zufriedenheitsgefühl)?

**SZS-11 Begabungen:** Wie zufrieden sind Sie mit Ihren Begabungen (handwerklich-praktische, sich im Leben behaupten, künstlerische, geistige, technische, etwas mit der Welt und dem Leben anfangen können, Sport, wirtschaftlich, kaufmännisch etc.)?

**SZS-12 Offenheit:** Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Offenheit (sich mitteilen, seine Ansichten und Wünsche äussern, Gefühle äussern und zeigen, Interesse bekunden und Absichten erklären, Ihre Verhältnisse darlegen)?

**SZS-13 Selbstvertrauen:** Wie zufrieden sind Sie damit, sich selbst zu vertrauen? (ich weiss, was ich kann, will und fühle, ich kann mich auf mich verlassen, ich bin versöhnt mit dem, der ich bin und ich will niemand anderer sein).

**SZS-14 Vertrauen:** Wie zufrieden bin ich mit meiner Art zu vertrauen (andere ernst nehmen, sich ihnen anvertrauen, sich auf sie verlassen, aber nicht blind vertrauen und naiv durch die Welt gehen; sich anderen öffnen, sich an andere binden, sich in eine gewisse Abhängigkeit begeben, sich von anderen auffangen, trösten und ermuntern lassen)?

**SZS-15 Aktivität:** Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Aktivität? Beachten Sie bitte, dass nicht gefragt ist, ob Sie sehr aktiv sind, sondern wie zufrieden Sie sind! Zur Aktivität gehört z.B. etwas unternehmen, machen, tun, handeln auf allen Gebieten des Lebens.

**SZS-16 Toleranz:** Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Toleranz (andere Meinungen, Handlungsweisen, Lebensweisen, Werte und Vorlieben, Neigungen und Interessen zu dulden und nicht schlecht zu machen oder abzulehnen, nur weil das bei Ihnen anders ist)?

**SZS-17 Taktgefühl:** Wie zufrieden sind Sie damit (d.h. z.B. Schwächen, Mängel, Fehler auf der einen Seite, Empfindlichkeiten, besondere persönliche Wertebereiche auf der anderen Seite mit Milde, Zurückhaltung und Vorsicht zu behandeln. Taktlos wäre etwa zu fragen: "Na, ist Ihr Mann jetzt endlich gestorben?" oder: "Aus Ihrer Nase könnte man drei machen" etc.)?

**SZS-18 Menschenliebe:** Wie zufrieden sind Sie damit (also mit Ihrer Güte, Milde, Hilfsbereitschaft, Verständnisbereitschaft)?

**SZS-19 Verantwortungsbereitschaft:** Wie zufrieden sind Sie damit (Verantwortung zu übernehmen, für eine Sache sich zuständig fühlen, sich um die Dinge kümmern, um die Sie sich kümmern sollten, eine Entscheidung treffen)?

**SZS-20 Sexuelle Lust:** Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem sexuellen Appetit, Lust?