

# IPF Integrativer Persönlichkeits Fragebogen V01 © R. Sponsel 2004

Name / Code

Auswertung an:

Bearbeitungs Datum

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

Interne PNr

Ich hatte schon Psychotherapie Ja  Nein

Ich befinde mich in Psychotherapie Ja  Nein

Angaben wichtigere Probleme/ Krankheiten

Früher

Jetzt

Früher	Jetzt

## Statistik der Erhebungsgruppe

Zutreffendes bitte 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.  jung. Schwest.

Familienstand

Falls öfter verh./getre./ verw. bitte angeben

Alter eigene Kinder:

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

Ungefähre Anzahl Umzüge/Wohnungswechsel

Ungefähre Anzahl bisherige Arbeitsstellen

Ungefähre Anzahl bisherige Berufe

Ungefähre Anzahl wichtigerer Partnerschaften

Ungefähre Anzahl echter Freunde

Derzeitiges Lebensgefühl Sehr gut  gut

Befriedigend  Gemischt  Schlecht

**Test Information und Anleitung** (Erläuterungen Statistik Erhebungsgruppe<sup>1</sup>): Bei dem Test geht es um die Erfassung Ihrer Persönlichkeit (Wesen, Typ), um Ihre psychologischen Fähigkeiten (Ressourcen) und möglichen Probleme neben einigen Extras<sup>2</sup>. Sie haben mehrere Antwortmöglichkeiten (besteht eine Aussage aus mehreren mit „und“ verknüpften Teilen, sollen alle berücksichtigt werden):

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

- 001 Ich bin bereit, diese Fragen sorgfältig und gewissenhaft zu bearbeiten. .... A B C D E ? N
- 002 Viele Menschen sind zu faulen Tricks bereit, wenn es ihnen nutzt. .... A B C D E ? N
- 003 Ich vertrete meine Interessen und meine Meinung sehr gut. .... A B C D E ? N
- 004 Ich kenne meine Lebensgeschichte und weiß, was für mich wichtig ist. .... A B C D E ? N
- 005 Ich habe meine eigenen Vorstellungen, woran man sich zu halten hat. .... A B C D E ? N
- 006 Zuweilen bin ich mir selbst ganz fremd, als ob ich neben mir stünde. .... A B C D E ? N
- 007 Auch in neuen oder fremden Situationen fühle ich mich meist sicher. .... A B C D E ? N
- 008 Ich kenne auch meine nicht so angenehmen und Schattenseiten. .... A B C D E ? N
- 009 Ich beherrsche mich und mein Leben ziemlich gut. .... A B C D E ? N
- 010 Ich brauche Abstand und mag es nicht, wenn man mir zu nahe kommt. .... A B C D E ? N
- 011 Ich kenne meine Fähigkeiten, Stärken, Schwächen und Grenzen sehr gut. .... A B C D E ? N
- 012 Ich hatte schon manchmal das Gefühl, ein anderer zu sein. .... A B C D E ? N

<sup>1</sup> Erläuterungen zu den Statistikfragen: Abw = abweichende Geschlechtsidentität, weder Mann noch Frau. Für SchülerInnen ist die Schule, für StudentInnen die Uni, für Hausleute und RentnerInnen der Haushalt und Alltag der Arbeitsplatz. Arbeitsstellen: auch neue Stelle mit neuen Anforderungen in der gleichen Firma. Wohnungswechsel mehr als 500 m, Anzahl wichtigerer Partnerschaften = mind. 3 Monate Dauer und Ende war schmerzlich.

<sup>2</sup> Genau um verschiedene Selbstbilder, ICHe, Lebensformen, Haltungen und einige besondere Störungen.

- 013 Ich fühle mich den Anforderungen des Lebens gut gewachsen. .... A B C D E ? N
- 014 Ich kenne mich ziemlich gut. .... A B C D E ? N
- 015 Ich sage nicht immer die Wahrheit. .... A B C D E ? N
- 016 Ich spüre sehr gut, was für mich angenehm und wohltuend ist. .... A B C D E ? N
- 017 Ich drücke meine Wünsche, Gefühle und Meinung meist klar aus. .... A B C D E ? N
- 018 Es stört mich einiges an mir selbst. .... A B C D E ? N
- 019 Fehlende Harmonie und Abgelehntwerden machen mir schwer zu schaffen. .... A B C D E ? N
- 020 Ich bin sehr ausdauernd und hartnäckig, wenn ich ein Ziel verfolge. .... A B C D E ? N
- 021 Die meisten Menschen sind selbst schuld an ihrer Lage. .... A B C D E ? N
- 022 Spiritualität (geistig Höheres in der Welt) oder Religion bedeuten mir wenig. .... A B C D E ? N
- 023 Ich bin ein ziemlich lebendiger und offener Mensch. .... A B C D E ? N
- 024 Ich kann sehr fordernd und vereinnahmend in Beziehungen sein. .... A B C D E ? N
- 025 Freude, Lust und Vergnügen erlebe ich eher selten. .... A B C D E ? N
- 026 Ich bin nicht sehr empfindlich und auch nicht so leicht kränkbar. .... A B C D E ? N
- 027 Trotz meiner Phantasie und Träume kann ich sehr sachlich und hart sein. .... A B C D E ? N
- 028 Ich bin meist sehr aufmerksam und kontrolliert. .... A B C D E ? N
- 029 Ich habe einen sehr guten Kontakt zu meinen Gefühlen. .... A B C D E ? N
- 030 Ich bin eher ruhig, zurückhaltend und wirke sehr gleichmäßig. .... A B C D E ? N
- 031 Manche Leute kann ich gar nicht leiden. .... A B C D E ? N
- 032 Manchmal kommt mir alles ganz unwirklich und weit weg vor. .... A B C D E ? N
- 033 Im Grunde sind alle sehr anfällig für Korruption und Bestechung. .... A B C D E ? N
- 034 Ich kann mich leicht begeistern, obwohl es dann oft nicht anhält. .... A B C D E ? N
- 035 Ich weiß, was wirklich wichtig für mich ist und hole mir das meist auch. .... A B C D E ? N
- 036 Ich lasse mich nicht so leicht von meinen Zielen und Wegen abbringen. .... A B C D E ? N
- 037 Ich bin kein Mensch der Zwischentöne, eher ein Entweder oder Typ. .... A B C D E ? N
- 038 Ich kann mich im allgemeinen gut abgrenzen und Nein sagen. .... A B C D E ? N
- 039 Ich denke selten darüber nach, wie ich bei anderen ankomme. .... A B C D E ? N
- 040 Ich überlege oft lange und gründlich, bevor ich entscheide. .... A B C D E ? N
- 041 Ich kann mich gut behaupten und verteidigen, was meine Interessen betrifft. .... A B C D E ? N
- 042 Ich bin oft voller Schuldgefühle. .... A B C D E ? N
- 043 Ich habe ein realistisches Bild von mir, den Menschen und der Welt. .... A B C D E ? N
- 044 Ich sehe für mich nicht so viele Möglichkeiten, so zu leben, wie ich will. .... A B C D E ? N
- 045 Sicherheit, Recht und Ordnung finde ich sehr wichtig. .... A B C D E ? N
- 046 In meinen Wertungen kann ich sehr heftig und unstetig sein. .... A B C D E ? N
- 047 Manchmal schiebe ich auch etwas vor mir her und drücke mich. .... A B C D E ? N
- 048 Ich habe einen guten Blick für das, worauf es (allgemein) ankommt. .... A B C D E ? N

- 049 Es trifft selten einen Falschen und leider auch nicht oft genug. .... A B C D E ? N
- 050 Ich bin von mir im Großen und Ganzen doch überzeugt. .... A B C D E ? N
- 051 Ich lebe meist so, wie es mir gefällt oder wie ich will. .... A B C D E ? N
- 052 Sinn und Ursprung der Welt und des Lebens beschäftigen mich. .... A B C D E ? N
- 053 Ich fühle mich anderen gegenüber selten unterlegen. .... A B C D E ? N
- 054 Ich vergesse und verschussle sehr wenig. .... A B C D E ? N
- 055 Ich möchte in manchem ganz anders sein. .... A B C D E ? N
- 056 Ich beschäftige mich auch mit Widrigem, Unheil, Krankheit und Krisen. .... A B C D E ? N
- 057 Ich bin von meiner Lebenstüchtigkeit überzeugt. .... A B C D E ? N
- 058 Ich weiß, wie wichtig es ist, miteinander zu sprechen und tue es auch. .... A B C D E ? N
- 059 Ich wirke äußerlich eher kühl, obwohl es öfter in mir köchelt und brodelt. .... A B C D E ? N
- 060 Ich bin mit meinem Auftreten anderen gegenüber nicht so zufrieden. .... A B C D E ? N
- 061 Ich sehe bei mir genügend Qualitäten und Werte. .... A B C D E ? N
- 062 Ich bin (innerlich) sehr impulsiv und ungeduldig. .... A B C D E ? N
- 063 Ich habe eher zu viel Einfühlungsvermögen als zu wenig. .... A B C D E ? N
- 064 Ich lebe im Einklang mit den meisten geltenden Geboten und Verboten. .... A B C D E ? N
- 065 Ich kann sehr radikal denken, fühlen, jemand mögen oder ablehnen. .... A B C D E ? N
- 066 Ich habe immer gewußt, wer ich bin. .... A B C D E ? N
- 067 Oft traue ich mich nicht so zu sein, wie ich bin. .... A B C D E ? N
- 068 Es gelingt mir meist, meine Wünsche zu verwirklichen. .... A B C D E ? N
- 069 Ich habe sehr klare Vorstellungen, wie ich mein Leben führen kann. .... A B C D E ? N
- 070 Ich bin ziemlich konsequent und kann mich auf mich ganz gut verlassen. .... A B C D E ? N
- 071 Ich glaube, ich habe anderen genügend zu bieten. .... A B C D E ? N
- 072 Ich habe öfter Schuldgefühle und ein schlechtes Gewissen. .... A B C D E ? N
- 073 Ich kann mich ziemlich gut einschätzen und mache mir nichts vor. .... A B C D E ? N
- 074 Ich lasse mir von niemandem so einfach die Butter vom Brot nehmen. .... A B C D E ? N
- 075 Ich wünsche mir oft, ich könnte ganz anders leben. .... A B C D E ? N
- 076 Ich habe genügend befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen. .... A B C D E ? N
- 077 Es gelingt mir öfter nicht so, meine Ziele gut aufeinander abzustimmen. .... A B C D E ? N
- 078 Ich bin ziemlich spontan und kenne auch Stimmungswechsel sehr gut. .... A B C D E ? N
- 079 Ich fühle mich heute gesund und fit genug für diese Bearbeitung. .... A B C D E ? N
- 080 Im Grunde akzeptiere ich mich, wie ich bin. .... A B C D E ? N
- 081 Ich finde Kritik üben, aber auch erhalten zur Orientierung sehr wichtig. .... A B C D E ? N
- 082 Ich kann mich sehr gut organisieren und selber lenken. .... A B C D E ? N
- 083 Im Grunde weiß ich manchmal gar nicht, was ich für ein Mensch bin. .... A B C D E ? N
- 084 In fast allen Menschen gibt es Licht, aber noch mehr Schatten. .... A B C D E ? N

- 085 Ich durchlebe ziemlich chaotische und wechselhafte Befindlichkeiten. .... A B C D E ? N
- 086 Es fehlt mir an genügend Kraft und Stärke, um mich richtig durchzusetzen. .... A B C D E ? N
- 087 Ich bin nicht sehr überzeugt davon, daß ich meine Vorsätze auch umsetze. .... A B C D E ? N
- 088 Ich hasse mich manchmal sogar selbst für mein Verhalten. .... A B C D E ? N
- 089 Innere Unruhe und Konzentrationsprobleme kenne ich kaum. .... A B C D E ? N
- 090 Ich bin meist offen und direkt, versuche aber auch taktvoll zu sein. .... A B C D E ? N
- 091 Im Kern glaube ich an mich und kann mich auf mich auch verlassen. .... A B C D E ? N
- 092 Manchmal weiß ich gar nicht mehr, was war, als ob ich weggetreten wäre. .... A B C D E ? N
- 093 Ich weiß, was ich kann und nicht kann. .... A B C D E ? N
- 094 Innerlich bin ich öfter unsicherer als äußerlich erkennbar ist. .... A B C D E ? N
- 095 Mein Selbstwertgefühl ist noch nicht so anhaltend positiv wie es gut wäre. .... A B C D E ? N
- 096 Erleben und Aktion bedeutet mir einiges. .... A B C D E ? N
- 097 Mein Innerstes gehört nur mir und geht niemand etwas an. .... A B C D E ? N
- 098 Ich kann leider meist nicht so leben, wie ich gerne leben würde. .... A B C D E ? N
- 099 Die Themen Pflegefall, Sterben und Tod und schiebe ich weit weg von mir. .... A B C D E ? N
- 100 Ich habe genügend Lebensfreude und Tatkraft. .... A B C D E ? N
- 101 Es macht mir manchmal ganz schön zu schaffen, wie ich bin. .... A B C D E ? N
- 102 Geborgenheit, Wärme und Verständnis sind für mich besonders wichtig. .... A B C D E ? N
- 103 Richtig und Falsch, Gut und Böse ist ein wichtiges Thema für mich. .... A B C D E ? N
- 104 Ich weiß ziemlich genau, was ich tun kann, damit ich zufrieden bin. .... A B C D E ? N
- 105 Ich habe mich über andere schon sehr geärgert. .... A B C D E ? N
- 106 Meistens kann ich mich gut zusammenreißen und beherrschen. .... A B C D E ? N
- 107 Es bewegt mich öfter, ob ich darf, was ich möchte oder tue. .... A B C D E ? N
- 108 Ich mache nicht immer alles (auch nicht Wichtigeres) so, wie es sein sollte. .... A B C D E ? N
- 109 Fühlen und Gefühle spielen in meinem Leben keine besondere Rolle. .... A B C D E ? N
- 110 Was ich mir vornehme, kann ich meist auch gut umsetzen. .... A B C D E ? N
- 111 Kontakt und Abwechslung bedeuten mir wenig. .... A B C D E ? N
- 112 Empfinden, fühlen und spüren ist bei mir sehr gut entwickelt. .... A B C D E ? N
- 113 Ich bin sehr rücksichtsvoll und um Anpassung bemüht. .... A B C D E ? N
- 114 Ich bin im Grunde sehr gründlich und kann Pfusch nicht leiden. .... A B C D E ? N
- 115 Meine innere Freiheit und Selbstständigkeit ist mir sehr wichtig. .... A B C D E ? N
- 116 Es fehlt mir oft an Lust und Interesse. .... A B C D E ? N
- 117 Ich habe alle Fragen im Kern verstanden und sorgfältig bearbeitet. .... A B C D E ? N