

## YSQ – L3

Jeffrey Young, Ph.D

Name \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

### ANWEISUNG:

Sie werden auf den folgenden Seiten eine Reihe von Aussagen finden, die jemand benutzen könnte, um sich selbst zu beschreiben. Bitte lesen Sie jede Aussage und bewerten Sie dann, wie gut sie auf das letzte Jahr passt. Wenn Sie sich nicht sicher sind, stützen Sie ihre Aussage eher auf ihr Gefühl, als auf das, was Sie verstandesmäßig als wahr erachten.

Wenn Sie wollen, formulieren Sie die Aussage so um, dass sie Sie noch akkurater beschreibt (aber verändern Sie dabei nicht die grundlegende Aussage).

Wählen Sie dann bitte den höchsten Wert von 1 bis 6 der Sie beschreibt und schreiben Sie die Zahl auf die Linie vor jeder Aussage.

### RATING SCALE:

Bewertung:

- |                                       |                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 = völlig unzutreffend               | 4 = manchmal/teilweise zutreffend |
| 2 = überwiegend/meistens unzutreffend | 5 = überwiegend zutreffend        |
| 3 = kaum zutreffend                   | 6 = genau zutreffend              |

Beispiel:

A.   4   Ich Sorge mich, dass die Menschen, um die ich mich Sorge mich nicht mögen werden.

1. \_\_\_\_ Ich hatte niemanden, um meine emotionalen Bedürfnisse zu befriedigen.
2. \_\_\_\_ Ich habe zu wenig Liebe und Aufmerksamkeit bekommen.
3. \_\_\_\_ Die meiste Zeit hatte ich niemanden, der für mich da war, um mir Rat und emotionale Unterstützung zu geben.
4. \_\_\_\_ Die meiste Zeit hatte ich niemanden, der sich um mich kümmerte, sich mir gegenüber öffnete, oder sich wirklich um alles, was mit mir passierte sorgte.
5. \_\_\_\_ Die meiste Zeit meines Lebens hatte ich niemanden, der bzw. die mir nah sein und viel Zeit mit mir verbringen wollte.
6. \_\_\_\_ Im Allgemeinen war niemand da, um mir Wärme, Halt und Zuneigung zu geben.

7. \_\_\_\_ Die meiste Zeit meines Lebens hatte ich nicht das Gefühl, für jemand etwas Besonderes zu sein.
8. \_\_\_\_ Größtenteils hatte ich niemanden, der mir wirklich zuhört, mich versteht oder eingestimmt ist auf meine wahren Gefühle und Bedürfnisse.
9. \_\_\_\_ Ich hatte selten eine starke Persönlichkeit, die mir kluge Ratschläge oder Hinweise gab, wenn ich unsicher war, was ich tun sollte.  
\*ED
10. \_\_\_\_ Ich mache mir Sorgen, dass die Menschen, die ich liebe, bald sterben werden, obwohl es keine medizinischen Gründe für meine Befürchtungen gibt.
11. \_\_\_\_ Ich bemerke, dass ich mich an mir nahe stehende Menschen klammere, aus Angst, dass sie mich verlassen werden.
12. \_\_\_\_ Ich habe Angst, dass Menschen, denen ich mich nahe fühle, mich aufgeben oder verlassen werden.
13. \_\_\_\_ Ich habe das Gefühl, mir fehlt eine stabile Basis der emotionalen Unterstützung.
14. \_\_\_\_ Ich glaube nicht, dass wichtige Beziehungen halten. Ich erwarte, dass sie zu Ende gehen.
15. \_\_\_\_ Ich fühle mich von Partnern angezogen, die sich mir gegenüber nicht verpflichtet fühlen können.
16. \_\_\_\_ Letztendlich werde ich allein sein.
17. \_\_\_\_ Wenn ich das Gefühl habe, jemand, den ich mag, entfernt sich von mir, verzweifle ich.
18. \_\_\_\_ Manchmal habe ich solche Angst, dass die anderen mich verlassen, dass ich sie vertreibe
19. \_\_\_\_ Ich bin bestürzt, wenn mich jemand allein lässt, selbst wenn es nur für eine kurze Zeit ist.
20. \_\_\_\_ Ich kann nicht darauf zählen, dass die Menschen, die mich unterstützen, regelmäßig oder ständig da sind.
21. \_\_\_\_ Ich kann mich nicht wirklich auf andere einlassen, weil ich nicht sicher sein kann, dass sie immer da sein werden.
22. \_\_\_\_ Es scheint so, dass die wichtigsten Menschen in meinem Leben immer kommen und gehen.
23. \_\_\_\_ Ich mache mir viele Sorgen darüber, dass die Menschen, die ich liebe, jemand anderen finden, den sie bevorzugen und mich verlassen werden.
24. \_\_\_\_ Die Menschen in meiner Nähe waren sehr unvorhersehbar; einen Moment sind sie verfügbar und nett zu mir; im nächsten sind sie ärgerlich, verletzend, mit sich selbst beschäftigt, kämpfend usw.
25. \_\_\_\_ Ich brauche andere Menschen so sehr, dass ich Angst habe, sie zu verlieren.

26. \_\_\_ Ich kann nicht sein, wie ich bin, oder ausdrücken, was ich wirklich fühle, sonst würden mich die anderen verlassen.  
\*VI
27. \_\_\_ Ich glaube, dass andere mich ausnützen werden.
28. \_\_\_ Ich habe oft das Gefühl, ich muss mich vor anderen Menschen schützen.
29. \_\_\_ Ich glaube, dass ich mir in Gegenwart anderer keine Blöße geben darf, denn sonst würden sie mich absichtlich verletzen.
30. \_\_\_ Wenn jemand nett zu mir ist, vermute ich, dass er etwas Bestimmtes von mir will.
31. \_\_\_ Es ist nur eine Frage der Zeit, bis mich jemand hintergeht.
32. \_\_\_ Die meisten Menschen denken nur an sich selbst.
33. \_\_\_ Ich habe große Schwierigkeiten, Menschen zu vertrauen.
34. \_\_\_ Ich bin den Absichten anderer Menschen gegenüber misstrauisch.
35. \_\_\_ Andere Menschen sind selten ehrlich. Sie sind meist nicht das, als was sie erscheinen.
36. \_\_\_ Ich bin meist auf der Ausschau nach den Hintergedanken oder verborgenen Motiven der anderen.
37. \_\_\_ Wenn ich denke, jemand ist darauf aus mich zu verletzen, versuche ich, ihm zuvorzukommen.
38. \_\_\_ Normalerweise müssen andere erst mal ihre Vertrauenswürdigkeit beweisen, bevor ich ihnen trauen kann.
39. \_\_\_ Ich denke mir „Tests“ aus, um zu überprüfen, ob mir jemand die Wahrheit sagt oder mir wohlgesonnen ist
40. \_\_\_ Ich habe die Überzeugung: Übe Kontrolle aus oder Du wirst kontrolliert.
41. \_\_\_ Ich fühle Ärger, wenn ich daran denke, auf welche Weise ich während meines Lebens von anderen Menschen schlecht behandelt wurde.
42. \_\_\_ In meinem Leben wurde ich oft von mir nahe stehenden Menschen ausgenutzt oder für ihre eigenen Zwecke benutzt.
43. \_\_\_ Wichtige Menschen in meinem Leben haben mich körperlich, seelisch oder sexuell bedrängt oder missbraucht.  
\*MM
44. \_\_\_ Ich passe nirgendwo dazu.
45. \_\_\_ Ich bin von Grund auf anders als die anderen.
46. \_\_\_ Ich gehöre nicht dazu, ich bin ein Einzelgänger/ eine Einzelgängerin.
47. \_\_\_ Ich fühle mich von anderen Menschen entfremdet.

48. \_\_\_ Ich fühle mich isoliert und allein.
49. \_\_\_ Ich fühle mich immer außerhalb von Gruppen.
50. \_\_\_ Niemand versteht mich wirklich.
51. \_\_\_ Meine Familie war immer anders als die Familien um uns herum.
52. \_\_\_ Ich fühle mich manchmal, als wäre ich ein Außerirdischer.
53. \_\_\_ Wenn ich morgen nicht mehr da wäre, würde es niemand bemerken.  
\*IE
54. \_\_\_ Kein Mann, den ich begehre, könnte mich lieben, wenn er meine Fehler und Mängel sehen würde, bzw.  
  
Keine Frau, die ich begehre, könnte mich lieben, wenn sie meine Fehler und Mängel sehen würde.
55. \_\_\_ Kein Mensch, den ich begehre, würde in meiner Nähe sein wollen, wenn er/ sie mein wahres Ich kennen würde.
56. \_\_\_ Ich bin von Natur aus fehlerhaft und mangelhaft.
57. \_\_\_ Egal wie sehr ich mich anstrenge, ich glaube, dass ich nicht fähig bin, eine bedeutende Person dazu zu bringen mich zu respektieren oder wertzuschätzen.
58. \_\_\_ Ich bin der Liebe, Aufmerksamkeit und des Respekts anderer nicht wert.
59. \_\_\_ Ich finde mich nicht liebenswert.
60. \_\_\_ Ich bin auf grundlegende Art und Weise zu inakzeptabel um mich anderen gegenüber zu öffnen.
61. \_\_\_ Wenn andere meine grundlegenden Mängel herausfinden würden, könnte ich ihnen nicht mehr ins Gesicht sehen.
62. \_\_\_ Wenn Leute mich mögen, fühle ich mich, als würde ich sie betrügen.
63. \_\_\_ Ich fühle mich häufig zu Leuten hingezogen, die mich stark kritisieren oder zurückweisen.
64. \_\_\_ Ich habe innere Geheimnisse, die mir nahe stehende Menschen nicht herausfinden sollen.
65. \_\_\_ Ich bin schuld daran, dass meine Eltern mich nicht wirklich lieben konnten.
66. \_\_\_ Ich lasse niemanden mein wirkliches Ich sehen.
67. \_\_\_ Eine meiner größten Ängste ist, dass meine Fehler bloßgestellt werden.
68. \_\_\_ Ich kann nicht verstehen, wie irgendjemand mich lieben könnte.  
\*DS
69. \_\_\_ Fast nichts, was ich bei der Arbeit (oder in der Schule) mache ist so gut, wie andere es

machen können.

70. \_\_\_ Ich bin unfähig, wenn es um Leistung geht.
71. \_\_\_ Die meisten anderen sind fähiger als ich in Bereichen von Arbeit (oder Schule) und Leistung.
72. \_\_\_ Ich bin ein Versager/ eine Versagerin.
73. \_\_\_ Ich bin nicht so begabt, wie es die meisten anderen für ihre Arbeit (oder die Schule) sind.
74. \_\_\_ Ich bin bei der Arbeit (oder in der Schule) nicht so intelligent wie die meisten anderen Menschen.
75. \_\_\_ Ich bin durch meine Fehler und Unvollkommenheiten bei der Arbeit (oder in der Schule) gedemütigt.
76. \_\_\_ Ich bin in Gegenwart anderer Leute oft verlegen, weil ich mit meinen Fähigkeiten nicht an sie heranreichen kann.
77. \_\_\_ Ich vergleiche oft meine Leistungen mit denen anderer und finde, dass die anderen viel erfolgreicher sind.
- \*VA
78. \_\_\_ Ich fühle mich nicht fähig, meinen Alltag selbständig zu bestehen.
79. \_\_\_ Ich brauche andere Menschen, die mir helfen durchzukommen.
80. \_\_\_ Ich kann schlecht allein zurechtkommen.
81. \_\_\_ Ich glaube, dass andere Menschen besser für mich sorgen können als ich es kann.
82. \_\_\_ Ich habe Schwierigkeiten, neue Aufgaben außerhalb der Arbeit anzupacken, wenn ich nicht jemanden habe, der mir Anleitung gibt.
83. \_\_\_ Ich betrachte mich als abhängige Person, wenn es darum geht im Alltag zu funktionieren.
84. \_\_\_ Ich vermassele alles, was ich versuche, sogar außerhalb der Arbeit (oder Schule).
85. \_\_\_ Ich bin in den meisten Bereichen des Lebens unfähig.
86. \_\_\_ Wenn ich im Alltag auf mein Urteil vertraue, werde ich falsche Entscheidungen treffen.
87. \_\_\_ Es fehlt mir am gesunden Menschenverstand.
88. \_\_\_ Auf mein Urteil in alltäglichen Situationen kann man sich nicht verlassen.
89. \_\_\_ Ich habe kein Vertrauen in meine Fähigkeiten, die auftretenden alltäglichen Probleme zu lösen.
90. \_\_\_ Ich brauche jemanden auf den ich mich verlassen kann, dass er mir Ratschläge in praktischen Fragen gibt.

91. \_\_\_ Ich fühle mich eher wie ein Kind als ein Erwachsener, wenn es darum geht, tägliche Verpflichtungen zu meistern.
92. \_\_\_ Ich finde die Anforderungen des täglichen Lebens überwältigend.  
\*AI
93. \_\_\_ Ich kann mich dem Gefühl nicht entziehen, dass bald etwas Schlimmes passieren wird.
94. \_\_\_ Ich habe das Gefühl, jeden Moment kann eine Katastrophe (eine Naturkatastrophe, ein Verbrechen, oder ein Unglück finanzieller oder medizinischer Art) hereinbrechen.
95. \_\_\_ Ich habe Angst, auf der Straße zu landen oder ein Obdachloser zu werden.
96. \_\_\_ Ich habe Angst davor, körperlich angegriffen zu werden.
97. \_\_\_ Ich passe sehr auf, nicht krank oder verletzt zu werden.
98. \_\_\_ Ich mache mir Sorgen, dass sich in mir eine ernsthafte Krankheit entwickelt, obwohl kein Arzt irgendetwas Schwerwiegendes diagnostiziert hat.
99. \_\_\_ Ich bin eine ängstliche Person.
100. \_\_\_ Ich Sorge mich viel über die schlimmen Dinge, die in dieser Welt geschehen wie Kriminalität, Umweltverschmutzung usw.
101. \_\_\_ Ich habe oft das Gefühl, ich könnte verrückt werden.
102. \_\_\_ Ich fühle mich oft so, als bekäme ich gleich eine Angstattacke.
103. \_\_\_ Ich mache mir oft Sorgen ich könnte eine Herzattacke oder Krebs bekommen, obwohl es kaum medizinische Gründe zur Besorgnis gibt.
104. \_\_\_ Ich empfinde die Welt als einen gefährlichen Ort.  
\*UK

Für die Items 105 – 115 gilt: Mit „Eltern“ sind sowohl beide Elternteile gemeinsam als auch ein Elternteil gemeint.

105. \_\_\_ Es ist mir nicht möglich gewesen, mich von meinen Eltern so zu lösen, wie es anderen Leuten meines Alters gelungen zu sein scheint.
106. \_\_\_ Meine Eltern und ich tendieren dazu, uns gegenseitig zu stark in unsere Leben und in unsere Probleme zu verwickeln.
107. \_\_\_ Es ist sehr schwierig für meine Eltern und mich, intime Details voreinander zu verbergen ohne uns betrogen oder schuldig zu fühlen.
108. \_\_\_ Meine Eltern und ich müssen fast jeden Tag miteinander reden, oder eine Seite fühlt sich schuldig, verletzt, enttäuscht oder allein.

109. \_\_\_ Ich habe oft das Gefühl, keine eigene, von den Eltern oder vom Partner unabhängige Identität zu haben.
110. \_\_\_ Ich habe oft ein Gefühl, dass meine Eltern durch mich leben – dass ich kein eigenes Leben habe.
111. \_\_\_ Es ist sehr schwierig für mich, Distanz zu engen und vertrauten Menschen zu bewahren: Ich habe Schwierigkeiten, ein eigenes Gefühl meiner Selbst zu behalten.
112. \_\_\_ Ich bin so mit meinem Partner/ meinen Eltern verbunden, dass ich nicht weiß, wer ich bin oder was ich will.
113. \_\_\_ Ich habe Mühe, meine Meinung oder meinen Standpunkt von denen meiner Eltern oder meines Partners zu trennen.
114. \_\_\_ Ich habe in Bezug auf meine Eltern oder meinen Partner oft das Gefühl keine Privatsphäre zu haben.
115. \_\_\_ Ich glaube, meine Eltern wären sehr verletzt, wenn ich mein Leben unabhängig und entfernt von ihnen führen würde.
- \*VU
116. \_\_\_ Ich lasse anderen ihren Willen aus Furcht vor den Konsequenzen.
117. \_\_\_ Ich denke, wenn ich tue, was ich will, fordere ich nur Ärger heraus.
118. \_\_\_ Ich habe das Gefühl, keine andere Wahl zu haben, als den Wünschen anderer nachzugeben, sonst würden sie sich rächen, wütend werden oder mich in irgendeiner Weise ablehnen.
119. \_\_\_ In Beziehungen lasse ich gewöhnlich die andere Person bestimmen.
120. \_\_\_ Ich habe immer andere für mich die Entscheidungen treffen lassen, so dass ich wirklich nicht weiß, was ich selber will.
121. \_\_\_ Ich denke, die wichtigen Entscheidungen meines Lebens waren nicht wirklich meine eigenen.
122. \_\_\_ Ich Sorge mich sehr darum, anderen zu gefallen, damit sie mich nicht ablehnen.
123. \_\_\_ Ich habe ziemliche Schwierigkeiten einzufordern, dass meine Rechte respektiert und meine Gefühle berücksichtigt werden.
124. \_\_\_ Ich zahle es Leuten in kleinen Stücken zurück, anstatt meinen Ärger direkt zu zeigen.
125. \_\_\_ Ich bemühe mich mehr als andere, Konfrontationen zu vermeiden.
- \*UW
126. \_\_\_ Ich stelle die Bedürfnisse anderer vor meine eigenen, um mich nicht schuldig zu fühlen.
127. \_\_\_ Ich fühle mich schuldig, wenn ich andere im Stich lasse oder sie enttäusche.
128. \_\_\_ Ich gebe (anderen Menschen) mehr als ich zurückbekomme.

129. \_\_\_ Ich bin gewöhnlich die Person, an der es hängen bleibt, mich um mir nahe stehende Personen zu kümmern.
130. \_\_\_ Es gibt fast nichts, was ich mir nicht gefallen ließe wenn ich jemanden liebe.
131. \_\_\_ Ich bin ein guter Mensch, da ich mehr an die anderen denke als an mich.
132. \_\_\_ Bei der Arbeit bin ich oft der-/ diejenige, die sich freiwillig für Extraarbeit oder Überstunden meldet.
133. \_\_\_ Egal wie beschäftigt ich bin, ich finde immer Zeit für andere.
134. \_\_\_ Ich kann mit sehr wenig auskommen, da ich sehr geringe Ansprüche habe.
135. \_\_\_ Ich bin nur glücklich, wenn mein Umfeld auch glücklich ist.
136. \_\_\_ Ich bin so damit beschäftigt, etwas für die Menschen zu tun um die ich mich Sorge, dass ich nur wenig Zeit für mich selbst habe.
137. \_\_\_ Ich war immer die Person, die sich jedermanns Probleme anhört.
138. \_\_\_ Ich fühle mich wohler damit, ein Geschenk zu machen, als eins zu bekommen.
139. \_\_\_ Die anderen sehen mich so, dass ich zu viel für andere und zuwenig für mich selbst tue.
140. \_\_\_ Egal wie viel ich gebe, ich habe das Gefühl, es ist nie genug.
141. \_\_\_ Wenn ich mache, was ich selber möchte, fühle ich mich sehr unwohl.
142. \_\_\_ Es ist sehr schwierig für mich, andere zu bitten, auf meine Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen  
\*SA
143. \_\_\_ Ich habe Angst, die Kontrolle über meine Handlungen zu verlieren.
144. \_\_\_ Ich habe Angst, dass ich jemand seelisch oder körperlich ernsthaft verletze, wenn meine Wut außer Kontrolle gerät.
145. \_\_\_ Ich glaube, meine Emotionen und Impulse kontrollieren zu müssen, sonst könnte etwas Schreckliches passieren.
146. \_\_\_ Eine Menge Wut und Ärger, die ich nicht ausdrücke, sammeln sich in mir an.
147. \_\_\_ Ich bin zu gehemmt, um anderen gegenüber positive Gefühle (z.B. Zuneigung oder Anteilnahme) zu zeigen.
148. \_\_\_ Ich finde es unangenehm, anderen meine Gefühle zu zeigen.
149. \_\_\_ Ich finde es schwer, herzlich und spontan zu sein.
150. \_\_\_ Ich kontrolliere mich so sehr, dass viele Leute denken, ich sei unemotional.
151. \_\_\_ Die anderen halten mich für emotional zugeknöpft.

\*EH



152. \_\_\_ Ich muss in den meisten Sachen die ich mache der/die Beste sein; Ich kann mich nicht mit dem 2. Platz abfinden.
153. \_\_\_ Ich bemühe mich, fast alles perfekt in Ordnung zu halten.
154. \_\_\_ Ich muss fast immer so gut aussehen, wie ich kann.
155. \_\_\_ Ich versuche mein Bestes; mit „Gut genug“ kann ich mich nicht abfinden.
156. \_\_\_ Ich habe so viel zu vollenden, dass eigentlich nie Zeit zum Entspannen da ist.
157. \_\_\_ Fast nichts, was ich mache, ist gut genug. Ich kann es immer noch besser machen.
158. \_\_\_ Ich muss alle meine Verpflichtungen erfüllen.
159. \_\_\_ Ich fühle mich unter ständigem Druck Leistung zu erbringen und Dinge zu erledigen.
160. \_\_\_ Meine Beziehungen leiden, weil ich mich selbst zu stark unter Druck setze.
161. \_\_\_ Meine Gesundheit leidet darunter, dass ich mich so unter Druck setze, alles gut zu machen.
162. \_\_\_ Ich opfere oft Spaß und Freude, um meinen eigenen Ansprüchen gerecht zu werden
163. \_\_\_ Wenn ich einen Fehler mache, verdiene ich auch heftige Kritik.
164. \_\_\_ Es fällt mir nicht leicht, mich der Verantwortung zu entziehen oder meine eigenen Fehler zu entschuldigen.
165. \_\_\_ Ich bin sehr konkurrierende Person.
166. \_\_\_ Ich lege sehr viel Wert auf Geld oder Status.
167. \_\_\_ Leistungsmäßig muss ich immer die Nummer eins sein.  
\*SÜ
168. \_\_\_ Ich habe ziemliche Schwierigkeiten, ein "Nein" als Antwort zu akzeptieren, wenn ich etwas von anderen Menschen will.
169. \_\_\_ Ich werde oft wütend oder irritiert, wenn ich nicht bekomme, was ich will.
170. \_\_\_ Ich bin etwas Besonderes und sollte viele der Einschränkungen, die den anderen auferlegt werden, nicht akzeptieren müssen.
171. \_\_\_ Ich hasse es, zu etwas gezwungen zu werden oder von etwas, was ich möchte, abgehalten zu werden.
172. \_\_\_ Ich finde, ich sollte nicht wie die anderen Menschen den normalen Regeln und Konventionen folgen müssen.
173. \_\_\_ Ich finde, was ich anzubieten habe, ist von höherem Wert als die Beiträge anderer.
174. \_\_\_ Ich stelle gewöhnlich meine Bedürfnisse vor die der anderen.

175. \_\_\_ Ich bin oft so mit meinen eigenen, vordringlichen Angelegenheiten beschäftigt, dass ich keine Zeit für Freunde oder Familie habe.
176. \_\_\_ Die Leute sagen mir, ich sei sehr kontrollierend darin, wie die Dinge zu tun sind.
177. \_\_\_ Ich werde ziemlich ärgerlich, wenn die Leute nicht tun, was ich von ihnen will.
178. \_\_\_ Ich kann es nicht tolerieren, wenn andere Leute mir sagen, was ich tun soll.  
\*AG
179. \_\_\_ Ich habe große Schwierigkeiten, vom Trinken, Rauchen, übermäßigem Essen oder anderem Problemverhalten loszukommen.
180. \_\_\_ Ich schaffe es nicht, mich zusammenzureißen, um reine Routine- oder langweilige Aufgaben zu beenden.
181. \_\_\_ Ich erlaube mir oft Impulse auszuleben oder Gefühle auszudrücken, die mich dann in Schwierigkeiten bringen oder andere verletzen.
182. \_\_\_ Wenn ich ein Ziel nicht erreichen kann, werde ich leicht frustriert und gebe auf.
183. \_\_\_ Es ist für mich sehr schwierig, sofortige Befriedigung für das Erreichen eines längerfristigen Zieles zu opfern.
184. \_\_\_ Es passiert oft, dass sobald ich anfangen mich wütend zu fühlen, ich es nicht mehr kontrollieren kann.
185. \_\_\_ Ich neige dazu, etwas zu übertreiben, selbst wenn es mir schadet.
186. \_\_\_ Ich bin sehr leicht gelangweilt.
187. \_\_\_ Wenn Aufgaben schwierig werden, kann ich gewöhnlich nicht ausdauernd sein und sie beenden.
188. \_\_\_ Ich kann mich auf nichts zu lange konzentrieren.
189. \_\_\_ Ich kann mich nicht dazu zwingen, Dinge zu tun, die mir keinen Spaß machen, selbst wenn ich weiß, dass es zu meinem Besten ist.
190. \_\_\_ Ich verliere beim kleinsten Angriff meine Beherrschung.
191. \_\_\_ Ich war kaum in der Lage, mich an meine Entschlüsse zu halten.
192. \_\_\_ Ich kann mich fast nie zurückhalten, den anderen zu zeigen, wie ich mich fühle, koste es was es wolle.
193. \_\_\_ Ich mache oft impulsiv etwas, was ich später bereue.  
\*US
194. \_\_\_ Es ist mir wichtig, möglichst von allen die ich kenne gemocht zu werden.
195. \_\_\_ Je nachdem, mit wem ich zusammen bin, verändere ich mich, damit die Leute mich lieber mögen.

196. \_\_\_ Ich gebe mir viel Mühe dazuzupassen.
197. \_\_\_ Meine Selbstachtung basiert vor allem darauf, wie die anderen mich sehen.
198. \_\_\_ Geld zu haben und wichtige Leute zu kennen gibt mir selbst das Gefühl wertvoll zu sein.
199. \_\_\_ Ich investiere viel Zeit in meine physische Erscheinung damit die Leute mich schätzen.
200. \_\_\_ Meine Leistungen sind für mich am wertvollsten, wenn die anderen sie bemerken.
201. \_\_\_ Ich bin so um Übereinstimmung bemüht, dass ich manchmal gar nicht weiß, wer ich eigentlich bin.
202. \_\_\_ Ich finde es schwer meine eigenen Ziele zu setzen ohne in Betracht zu ziehen, wie die anderen darauf reagieren werden.
203. \_\_\_ Wenn ich mir die wichtigen Entscheidungen in meinem Leben ansehe, habe ich die meisten unter Berücksichtigung der Zustimmung meines Umfeldes getroffen.
204. \_\_\_ Selbst wenn ich jemanden nicht mag, wünsche ich mir immer noch, dass er oder sie mich mag.
205. \_\_\_ Wenn ich nicht eine Menge Aufmerksamkeit von den anderen bekomme fühle ich mich weniger wichtig.
206. \_\_\_ Wenn ich auf einer Versammlung einen Beitrag abgebe oder bei einer Zusammenkunft vorgestellt werde freue ich mich auf Anerkennung und Lob.
207. \_\_\_ Viel Lob und Komplimente geben mir das Gefühl eine wertvolle Person zu sein  
\*BS
208. \_\_\_ Selbst wenn die Dinge gut zu laufen scheinen, habe ich das Gefühl, dass das nur vorübergehend ist.
209. \_\_\_ Wenn etwas Gutes passiert, mache ich mir Sorgen, dass wahrscheinlich etwas Schlechtes folgen wird.
210. \_\_\_ Man kann gar nicht vorsichtig genug sein, irgendetwas geht fast immer schief.
211. \_\_\_ Egal wie hart ich arbeite, ich Sorge mich darum finanziell ruiniert zu werden.
212. \_\_\_ Ich habe Angst, dass eine falsche Entscheidung zu einem Desaster führen könnte.
213. \_\_\_ I grüble oft über kleine Entscheidungen, weil die Konsequenzen eines Fehlers so gewichtig erscheinen.
214. \_\_\_ Ich fühle mich besser, wenn ich gleich annehme, dass etwas für mich nicht gut läuft um nicht später so enttäuscht zu sein, wenn Dinge falsch laufen.
215. \_\_\_ Ich blicke mehr auf die negativen Aspekte und Ereignisse im Leben als auf die positiven.
216. \_\_\_ Ich neige dazu pessimistisch zu sein.

217. \_\_\_ Leute, die mir nahe stehen, halten mich für ständig besorgt.
218. \_\_\_ Wenn Leute zu enthusiastisch werden fühle ich mich unwohl und möchte sie warnen, was schief gehen könnte.  
\*NP
219. \_\_\_ Wenn ich einen Fehler mache, verdiene ich es bestraft zu werden.
220. \_\_\_ Wenn ich nicht mein Bestes gebe sollte ich damit rechnen zu verlieren.
221. \_\_\_ Es gibt keine Entschuldigung wenn ich einen Fehler mache.
222. \_\_\_ Leute, „die ihre eigene Last nicht tragen“ sollten bestraft werden.
223. \_\_\_ Meistens akzeptiere ich die Entschuldigungen der anderen nicht. Sie wollen bloß ihre eigene Verantwortung von sich weisen und nicht für die Konsequenzen gerade stehen.
224. \_\_\_ Wenn ich meine Aufgabe nicht erledige sollte ich auch die Konsequenzen zu tragen haben.
225. \_\_\_ Ich denke oft über Fehler die ich gemacht habe nach und bin ärgerlich auf mich.
226. \_\_\_ Wenn Leute etwas Schlechtes machen habe ich Schwierigkeiten mit der Haltung: „Vergeben und vergessen“.
227. \_\_\_ Ich behalte meinen Groll, selbst nachdem sich jemand entschuldigt hat.
228. \_\_\_ Ich ärgere mich, wenn ich finde, dass jemand zu leicht davongekommen ist.
229. \_\_\_ Ich werde ärgerlich, wenn Leute sich Entschuldigungen ausdenken oder anderen die Schuld an ihren Problemen geben.
230. \_\_\_ Es ist nicht wichtig warum ich einen Fehler mache. Wenn ich etwas falsch mache, sollte ich auch den Preis dafür zu zahlen haben.
231. \_\_\_ Ich hacke ziemlich auf mir rum für Dinge, die ich vermasselt habe.
232. \_\_\_ Ich bin ein schlechter Mensch, der er verdient bestraft zu werden.  
\*BE

© 2005, Jeffrey Young, Ph.D. Special thanks to Gary Brown, Ph.D., Scott Kellogg, Ph.D., Glenn Waller, Ph.D., and the many other therapists and researchers who have contributed items and feedback in the development of the YSQ, 3<sup>rd</sup> edition. Unauthorized reproduction without written consent of the author is prohibited. For more information, write: Schema Therapy Institute, 36 West 44<sup>th</sup> St., Ste. 1007, New York, NY 10036.

© Deutsche Fassung: Heinrich Berbalk, Ph.D., Judith Grutschpalk, Gerhard Zarbock, Ph.D., Johanna Zaum M. Sc.