

YSQ – S3 Young J. (2005), Übersetzung adaptiert von Parfy E. (2005)

Name _____ Datum _____

ERLÄUTERUNGEN:

Es folgen nun Aussagen, die jemand machen könnte, um sich selbst zu beschreiben. Lesen Sie bitte jede dieser Aussagen und füllen Sie dann aus, inwieweit sie im Verlauf der letzten beiden Jahre auf Sie zutraf. Wenn Sie nicht sicher sind, richten Sie Ihre Antwort eher danach aus, was sie **emotional** als wahr empfinden als danach, was Sie verstandesmäßig für wahr erachten.

Einige Fragen drehen sich um Ihre Beziehung zu Ihren Eltern oder Ihrem Partner. Falls diese schon gestorben sind, richten Sie bitte Ihre Antworten nach Ihrer Beziehung zu ihnen, als sie noch lebten. Wenn Sie derzeit keinen Partner haben, aber welche in der Vergangenheit hatten, beziehen Sie sich bitte in Ihren Antworten auf die letzte wichtige Partnerschaft.

Wählen Sie bitte **die höchste Stufe zwischen 1 und 6**, von der Sie sich richtig beschrieben fühlen, und tragen Sie die Zahl vor dem freien Feld in der Aussage ein.

BEWERTUNGSSKALA:

1 = Trifft auf mich überhaupt nicht zu
2 = Trifft auf mich kaum zu
3 = Eher zutreffend als unzutreffend

4 = Trifft auf mich mäßig zu
5 = Trifft auf mich meistens zu
6 = Beschreibt mich perfekt

1. ____ Ich habe niemanden, der sich um mich kümmert oder sein Leben mit mir teilt oder wirklich tief alles mitempfindet, was mir passiert.
2. ____ Ich bemerke an mir selbst, dass ich mich an nahestehende Personen klammere aus Furcht, sie könnten mich verlassen.
3. ____ Ich glaube, dass andere mich ausnützen.
4. ____ Ich passe nirgendwo hinein.
5. ____ Kein Mann / keine Frau, den / die ich begehre, könnte mich lieben, wenn er / sie erst einmal meine Mängel und Schwächen kennen würde.
6. ____ Fast nichts, was ich in der Arbeit (oder Schule) mache, ist genauso gut wie das, was andere Menschen können.
7. ____ Ich fühle mich nicht fähig, dass ich im Alltag mit mir zurecht komme.

8. ___ Ich werde den Eindruck nicht los, dass bald etwas Schlimmes geschehen wird.
9. ___ Es ist mir nicht möglich gewesen, mich von meinen Eltern derart zu lösen, wie es meinen Altersgenossen gelungen zu sein scheint.
10. ___ Ich denke, wenn ich mache, was ich will, handle ich mir nur Ärger ein.
11. ___ Es bleibt meist an mir hängen, mich um nahestehende Personen zu kümmern.
12. ___ Ich bin zu gehemmt, positive Gefühle anderen Menschen gegenüber zu zeigen (z.B. Zuneigung für jemanden, den ich gerne habe, oder Anteilnahme).
13. ___ Ich muss in allem, was ich anpacke, der Beste sein; ich kann mich mit einem 2. Platz nicht abfinden.
14. ___ Es fällt mir schwer ein „Nein“ als Antwort zu akzeptieren, wenn ich etwas von anderen Menschen will.
15. ___ Ich kann mich nur schwer zu langweiligen oder routinemäßigen Aufgaben zwingen.
16. ___ Es ist für mich erstrebenswert Geld zu besitzen und wichtige Menschen zu kennen.
17. ___ Auch wenn alles gut zu gehen scheint habe ich das Gefühl, dass dies nur vorübergehend so ist.
18. ___ Wenn ich einen Fehler begehe, verdiene ich es bestraft zu werden.
19. ___ Es gibt niemanden, der mir Wärme, Halt oder Zuneigung vermittelt.
20. ___ Ich brauche andere Menschen so dringend, dass ich immer besorgt bin, sie zu verlieren.
21. ___ Ich glaube, dass ich mir in Gegenwart anderer keine Blöße geben darf, denn dann würden sie mir absichtlich weh tun.
22. ___ Ich bin grundlegend verschieden von anderen Menschen.
23. ___ Niemand, den ich begehre, würde in meiner Nähe bleiben, würde er / sie mein wahres Ich kennen.
24. ___ Wenn ich etwas leisten soll, bin ich unfähig, es umzusetzen.
25. ___ Ich denke, ich bin sehr von anderen Menschen abhängig, wenn es darum geht, meinen Alltag zu bewältigen.
26. ___ Ich spüre, dass jeden Moment irgendein Unglück (eine Naturkatastrophe, ein Verbrechen oder etwas Schlimmes im finanziellen oder medizinisch-gesundheitlichen Bereich) geschehen könnte.
27. ___ Meine Eltern sind allzu stark in mein Leben und meine Probleme einbezogen und ebenso ich in ihr Leben und ihre Probleme.
28. ___ Ich fühle, dass ich keine andere Wahl habe, als den Wünschen anderer Menschen nachzugeben, denn andernfalls werden sie sich rächen, wütend werden oder mich in irgendeiner Weise ablehnen.

- 29.____ Ich bin ein guter Mensch, weil ich mehr an andere als an mich denke.
- 30.____ Ich finde es peinlich, anderen meine Gefühle zu zeigen.
- 31.____ Ich versuche mein Bestes zu geben; mit "Gut genug" kann ich mich nicht abfinden.
- 32.____ Ich bin etwas Besonderes und sollte nicht jene Einschränkungen und Grenzen akzeptieren müssen, die anderen auferlegt werden.
- 33.____ Wenn ich ein Ziel nicht erreichen kann, bin ich schnell enttäuscht und gebe auf.
- 34.____ Erfolge sind für mich am wertvollsten, wenn andere sie bemerken.
- 35.____ Wenn mir etwas Gutes widerfährt, befürchte ich immer gleich, dass wahrscheinlich etwas Übles folgen wird.
- 36.____ Wenn ich mich nicht ins Zeug lege muss ich erwarten, dass ich den Anschluss verliere.
- 37.____ Ich habe nicht den Eindruck für irgend jemanden etwas Besonderes zu sein.
- 38.____ Ich befürchte, dass Menschen, denen ich mich nahe fühle, mich verlassen oder im Stich lassen könnten.
- 39.____ Es ist nur eine Frage der Zeit, bis mich jemand hintergehen oder mein Vertrauen missbrauchen wird.
- 40.____ Ich gehöre nirgendwo dazu – ich bin ein Einzelgänger.
- 41.____ Ich bin der Liebe, Aufmerksamkeit und des Respekts anderer nicht würdig.
- 42.____ Was Arbeit und Leistung betrifft sind die meisten anderen fähiger als ich.
- 43.____ Es fehlt mir an gesundem Menschenverstand.
- 44.____ Ich habe Angst davor, körperlich attackiert zu werden.
- 45.____ Es ist schwierig für meine Eltern und für mich, persönliche Einzelheiten voreinander geheim zu halten, ohne sich hintergangen oder schuldig zu fühlen.
- 46.____ In Beziehungen überlasse ich der anderen Person die Führung.
- 47.____ Ich bin so sehr beschäftigt, etwas für Menschen zu tun um die ich mich Sorge, sodass ich nur wenig Zeit für mich selbst habe.
- 48.____ Ich finde es schwierig, geistig frei und spontan zu sein in der Gegenwart anderer.
- 49.____ Ich muss all meinen Verpflichtungen gerecht werden.
- 50.____ Ich hasse es, wenn man mich einengt oder von etwas abhält, das ich tun will.
- 51.____ Ich tue mir sehr schwer damit, auf kurzfristige Annehmlichkeiten zu verzichten um langfristige Ziele zu erreichen (z.B. nicht naschen um abzunehmen).

- 52.____ Wenn ich nicht viel Aufmerksamkeit von anderen Menschen bekomme, fühle ich mich gleich weniger wichtig.
- 53.____ Man kann so vorsichtig sein wie man will, irgend etwas geht fast immer schief.
- 54.____ Wenn ich meine Arbeit nicht gut mache, sollte ich Konsequenzen verspüren.
- 55.____ Ich habe niemanden, der mir wirklich zuhört, mich versteht oder auf meine wahren Bedürfnisse und Gefühle eingeht.
- 56.____ Wenn ich fühle, dass jemand, den ich gerne habe, sich von mir entfernt, bin ich ganz verzweifelt.
- 57.____ Ich bin sehr misstrauisch gegenüber den Motiven anderer Menschen.
- 58.____ Ich fühle mich von anderen Menschen abgeschnitten oder ihnen entfremdet.
- 59.____ Ich halte mich nicht für liebenswert.
- 60.____ Ich bin in der Arbeit nicht so talentiert wie die meisten anderen Menschen.
- 61.____ In Alltagssituationen kann man sich auf mein Urteil nicht verlassen.
- 62.____ Ich habe Angst, mein ganzes Geld zu verlieren und mittellos zu werden.
- 63.____ Ich fühle mich oft, als würden meine Eltern durch mich leben – ich habe nicht wirklich ein eigenes Leben.
- 64.____ Ich habe es immer anderen überlassen, für mich Entscheidungen zu treffen, sodass ich wirklich nicht weiß, was ich selbst für mich will.
- 65.____ Ich bin immer der- / diejenige gewesen, der / die sich die Probleme aller anderen anhört.
- 66.____ Ich halte mich so sehr unter Kontrolle, dass mich die andere Menschen für gefühllos halten.
- 67.____ Ich fühle mich unter ständigem Druck, etwas zu leisten und Dinge zu erledigen.
- 68.____ Ich finde, dass ich mich nicht an jene gesellschaftlichen Regeln und Konventionen halten muss, denen andere Menschen normalerweise folgen.
- 69.____ Ich kann mich nicht dazu zwingen, Dinge zu tun, die mir keinen Spaß machen, auch wenn ich weiß, dass es zu meinem Beste wäre.
- 70.____ Wenn ich bei einem Zusammentreffen Bemerkungen mache oder in einer sozialen Situation vorgestellt werde, freue ich mich schon über mögliche Anerkennung und Bewunderung.
- 71.____ Egal wie hart ich arbeite, ich mache mir immer Sorgen auf einen finanziellen Ruin zuzusteuern und alles zu verlieren.
- 72.____ Es spielt keine Rolle, warum ich einen Fehler mache – wenn ich etwas falsch mache, sollte ich die Konsequenzen dafür bezahlen müssen.
- 73.____ Ich habe in meinem Umfeld keine starke oder weise Persönlichkeit, die mir Rat und Orientierung gibt, wenn ich mir nicht sicher bin, was ich tun soll.

- 74.____ Manchmal bin ich so besorgt, dass Menschen mich verlassen könnten, dass ich sie dadurch erst recht vertreibe.
- 75.____ Ich bin meist auf der Ausschau nach den Hintergedanken oder verborgenen Motiven der anderen Menschen.
- 76.____ Ich fühle mich immer außerhalb von Gruppen.
- 77.____ Ich bin in grundlegenden Bereichen viel zu inakzeptabel, um mich anderen Menschen gegenüber öffnen zu können und um zuzulassen, dass sie mich gut kennenlernen können.
- 78.____ Ich bin in der Arbeit (oder Schule) nicht so intelligent wie die meisten anderen Menschen.
- 79.____ Ich habe kein Vertrauen in meine Fähigkeit, die auftretenden Alltagsprobleme lösen zu können.
- 80.____ Ich mache mir Sorgen, dass sich in mir eine ernsthafte Krankheit entwickelt, obwohl kein Arzt irgendetwas Schwerwiegendes festgestellt hat.
- 81.____ Ich fühle oft, dass ich unabhängig von meinen Eltern oder meinem Partner keine eigene Identität habe.
- 82.____ Ich tue mich sehr schwer damit zu verlangen, dass man meine Rechte respektiert und meine Gefühle berücksichtigt.
- 83.____ Andere Menschen meinen, dass ich zuviel für andere und nicht genug für mich selbst tue.
- 84.____ Die anderen halten mich für emotional zugeknöpft.
- 85.____ Ich kann mich schwer der Verantwortung entziehen oder für Fehler Entschuldigungen finden.
- 86.____ Ich fühle, dass das, was ich zu bieten habe, wertvoller ist als die Beiträge anderer.
- 87.____ Ich bin nur selten imstande gewesen, an meinen Vorsätzen festzuhalten.
- 88.____ Viel Lob und Komplimente geben mir das Gefühl, eine wertvolle Person zu sein.
- 89.____ Ich habe Angst, dass eine Fehlentscheidung zu einer Katastrophe führen könnte.
- 90.____ Ich bin ein schlechter Mensch, der verdient, bestraft zu werden.

YSQ – S3 Name _____ Datum _____

Emotionale Entbehrung					
1 _____	19 _____	37 _____	55 _____	73 _____	Total _____

Verlassenheit					
2 _____	20 _____	38 _____	56 _____	74 _____	Total _____

Misstrauen					
3 _____	21 _____	39 _____	57 _____	75 _____	Total _____

Soziale Isolation / Entfremdung					
4 _____	22 _____	40 _____	58 _____	76 _____	Total _____

Mangelhaftigkeit / Unliebenswürdigkeit					
5 _____	23 _____	41 _____	59 _____	77 _____	Total _____

Versagen bei der Leistungserbringung					
6 _____	24 _____	42 _____	60 _____	78 _____	Total _____

Praktische Inkompetenz / Abhängigkeit					
7 _____	25 _____	43 _____	61 _____	79 _____	Total _____

Verwundbarkeit durch Leid oder Krankheit					
8 _____	26 _____	44 _____	62 _____	80 _____	Total _____

Verstrickung					
9 _____	27 _____	45 _____	63 _____	81 _____	Total _____

Unterwerfung					
10 _____	28 _____	46 _____	64 _____	82 _____	Total _____

Selbstaufopferung					
11 _____	29 _____	47 _____	65 _____	83 _____	Total _____

Emotionale Gehemmtheit					
12 _____	30 _____	48 _____	66 _____	84 _____	Total _____

Unerbittliche Standards					
13 _____	31 _____	49 _____	67 _____	85 _____	Total _____

Ansprüchlichkeit / Großartigkeit					
14 _____	32 _____	50 _____	68 _____	86 _____	Total _____

Unzureichende Selbstkontrolle / Selbstdisziplin					
15 _____	33 _____	51 _____	69 _____	87 _____	Total _____

Suche nach Bewunderung / Anerkennung					
16 _____	34 _____	52 _____	70 _____	88 _____	Total _____

Pessimismus / Sorgenmachen					
17 _____	35 _____	53 _____	71 _____	89 _____	Total _____

Selbstbestrafung					
18 _____	36 _____	54 _____	72 _____	90 _____	Total _____

Gesamtscore: _____