

YCI-1

Young J. (2003), Übersetzung adaptiert von Parfy E. (2004)

Name _____ Datum _____

ERLÄUTERUNGEN:

Es folgen nun Aussagen, die eine Person verwenden könnte, um sich selbst zu beschreiben. Lesen sie bitte jede Aussage und entscheiden sie dann, wie gut diese auf Sie zutrifft. Wenn Sie möchten, können Sie diese Aussage auch so verändern, dass sie Sie noch besser charakterisiert. Dann wählen Sie auf der **Skala von 1 bis 6 den höchsten Wert** der Sie am besten beschreibt und tragen die Ziffer in den freien Raum vor der Aussage ein.

BEWERTUNGSSKALA:

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1 = Trifft auf mich überhaupt nicht zu | 4 = Trifft auf mich mäßig zu |
| 2 = Trifft auf mich kaum zu | 5 = Trifft auf mich meistens zu |
| 3 = Eher zutreffend als unzutreffend | 6 = Beschreibt mich perfekt |

BEISPIEL:

A. 4 Ich mache mir Sorgen, dass Menschen, ^{an denen mir etwas liegt,} ^ mich nicht mögen.

1. ___ Ich lasse meine Enttäuschungen an meiner Umgebung aus.
2. ___ Ich gebe oft anderen die Schuld, wenn etwas schief geht.
3. ___ Ich werde sehr ärgerlich und zeige das auch, wenn mich Menschen in Stich lassen oder hintergehen.
4. ___ Ich werde meinen Ärger erst los, wenn ich mich gerächt habe.
5. ___ Ich reagiere abwehrend, wenn man mich kritisiert.
6. ___ Es ist für mich wichtig, dass andere meine Talente und Leistungen bewundern.
7. ___ Die sichtbaren Symbole des Erfolgs (wie teures Auto, Kleidung, Haus) sind sehr wichtig für mich.
8. ___ Ich arbeite hart, um zu den Besten und Erfolgreichsten zu gehören.
9. ___ Es ist für mich sehr wichtig, beliebt zu sein.
10. ___ Ich habe oft Wunschvorstellungen von Erfolg, Ruhm, Reichtum, Macht oder Beliebtheit.
11. ___ Ich stehe gerne im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit.
12. ___ Ich bin koketter und verführerischer als der Durchschnitt.
13. ___ Ich lege großen Wert auf Ordnung in meinem Leben (wie Organisation, Struktur, Planung, Routine).

14. ___ Ich unternehme große Anstrengungen, um zu vermeiden, dass etwas schief gehen könnte.
15. ___ Ich quäle mich mit Entscheidungen, um ja keinen Fehler zu machen.
16. ___ Ich trachte danach, mein Umfeld unter Kontrolle zu halten.
17. ___ Ich mag Situationen, in denen ich Kontrolle oder Autorität über die Menschen meiner Umgebung habe.
18. ___ Ich mag es nicht, wenn andere mein Leben mitbestimmen.
19. ___ Ich tue mich schwer, nachzugeben oder Kompromisse zu schließen.
20. ___ Ich will von niemandem abhängig sein.
21. ___ Es ist für mich von zentraler Bedeutung, dass ich meine eigenen Entscheidungen treffe und für meinen Unterhalt aufkomme.
22. ___ Es ist für mich schwierig, mich an eine einzige Person zu binden und mein Leben danach auszurichten.
23. ___ Ich möchte mein eigener Herr sein, um die Freiheit zu haben, zu tun, was mir gefällt.
24. ___ Ich habe Schwierigkeiten, mich auf einen Beruf oder eine Karriere festzulegen; ich möchte mir mehrere Möglichkeiten offen lassen.
25. ___ Ich stelle für gewöhnlich meine eigenen Bedürfnisse über diejenigen der anderen.
26. ___ Ich stelle oft hohe Anforderungen an andere Menschen; ich möchte, dass alles genau meinen Vorstellungen entspricht.
27. ___ Ich muss zuerst auf mich selbst achten; die anderen Menschen machen es genauso.
28. ___ Es ist sehr wichtig für mich, es in meiner Umgebung behaglich zu haben (betreffend Temperatur, Licht, Möbel etc.).
29. ___ Ich halte mich selbst für einen Rebellen; ich wende mich oft gegen die etablierte Autorität.
30. ___ Ich verabscheue Regeln und es bereitet mir Vergnügen, sie zu brechen.
31. ___ Ich gebe mich gerne unkonventionell, auch wenn es unpopulär ist und mich zum Außenseiter macht.
32. ___ Ich versuche nicht, erfolgreich zu sein nach den Mustern der Gesellschaft (wie dem Streben nach Reichtum, Leistung, Popularität etc.).
33. ___ Ich bin immer aus der Reihe getanzt.
34. ___ Ich bin ein sehr einsamer Mensch; ich will nicht, dass andere viel über mein Privatleben oder meine Gefühle wissen.
35. ___ Ich versuche, vor anderen stark zu erscheinen, auch wenn ich mich verwundbar und unsicher fühle.
36. ___ Ich kann bei Menschen, die ich schätze, sehr besitzergreifend und anhänglich werden.
37. ___ Ich manipulierte oft andere, um meine Ziele zu erreichen.

38. ___ Ich bevorzuge oft Umwege, um meine Ziele zu erreichen, anstatt direkt danach zu fragen, was ich mir wünsche.
39. ___ Ich halte die anderen auf Distanz, sodass sie nur das von mir zu sehen bekommen, was sie auch sehen sollen.
40. ___ Ich bin ein sehr kritischer Mensch.
41. ___ Ich fühle mich unter großem inneren Druck, meinen eigenen Maßstäben und Verpflichtungen gerecht zu werden.
42. ___ Ich bin in meinen Äußerungen oft taktlos und unsensibel.
43. ___ Ich versuche immer optimistisch zu sein; ich lasse mich nicht auf Negatives fixieren.
44. ___ Ich halte es für wichtig, immer "Gute Miene" zu machen, unabhängig davon, was ich im Inneren empfinde.
45. ___ Ich fühle mich oft eifersüchtig und enttäuscht, wenn andere erfolgreicher sind oder mehr Aufmerksamkeit erfahren als ich.
46. ___ Ich würde sehr weit gehen um sicherzustellen, dass ich meinen gerechten Anteil bekomme und nicht betrogen werde.
47. ___ Ich versuche immer andere zu überlisten damit sie mich nicht ausnützen oder verletzen.
48. ___ Ich weiß, was ich zu sagen oder zu tun habe, damit mich andere Menschen mögen (etwa schmeicheln oder das sagen, was sie hören wollen).