

Name:.....
 Geburtsdatum:.....
 Alter:.....
 Schulabschluss:.....
 Datum:

SMI (Version 1- Deutsch)

Anweisung: Im Folgenden werden Aussagen gemacht, wie Personen sich selbst beschreiben könnten. Bitte schätzen Sie pro Aussage ein, **wie oft** diese auf Sie **im Allgemeinen** zutrifft. Nutzen Sie bitte dazu die Häufigkeitsskala und machen Sie ein Kreuz in der entsprechenden Spalte.

HÄUFIGKEIT: Im Allgemeinen

1= Nie oder fast nie
 2= Selten
 3= Gelegentlich
 4= Öfters
 5= Meistens
 6= Immer

Im Allgemeinen...	Nie oder fast nie	Selten	Gelegentlich	Öfters	Meistens	Immer
1. Indem ich anderen zeige, dass mit mir nicht zu spaßen ist, verschaffe ich mir Respekt.	1	2	3	4	5	6
2. Ich fühle mich geliebt und akzeptiert.	1	2	3	4	5	6
3. Ich gönne mir kein Vergnügen, weil ich es nicht verdiene.	1	2	3	4	5	6
4. Ich fühle mich unzureichend, mangelhaft oder wertlos.	1	2	3	4	5	6
5. Ich habe den Drang, mich selbst zu bestrafen, indem ich mir selbst wehtue (z.B. mich schneide).	1	2	3	4	5	6
6. Ich fühle mich verloren.	1	2	3	4	5	6
7. Ich bin hart zu mir selbst.	1	2	3	4	5	6
8. Ich gebe mir größte Mühe, es anderen recht zu machen, um Konflikte, Auseinandersetzungen oder Zurückweisungen zu vermeiden.	1	2	3	4	5	6
9. Ich kann mir selbst nicht vergeben	1	2	3	4	5	6
10. Ich tue Dinge, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen.	1	2	3	4	5	6
11. Ich reagiere gereizt, wenn Andere nicht das tun, was ich ihnen von ihnen erwarte.	1	2	3	4	5	6
12. Ich kann meine Impulse schlecht kontrollieren.	1	2	3	4	5	6
13. Wenn ich ein Ziel nicht erreichen kann, bin ich schnell frustriert und gebe auf.	1	2	3	4	5	6
14. Ich habe Wutanfälle.	1	2	3	4	5	6
15. Ich handele impulsiv oder äußere Emotionen so, dass es mich in Schwierigkeiten bringt oder andere Menschen verletzt.	1	2	3	4	5	6
16. Es ist meine Schuld, wenn etwas Schlimmes passiert.	1	2	3	4	5	6
17. Ich bin zufrieden und entspannt.	1	2	3	4	5	6
18. Ich verändere mich in Abhängigkeit von den Leuten, mit denen ich zusammen bin, damit sie mich mögen oder anerkennen.	1	2	3	4	5	6
19. Ich fühle mich verbunden mit anderen Menschen.	1	2	3	4	5	6
20. Wenn es Probleme gibt, tue ich mein Bestes, um sie selbst zu lösen.	1	2	3	4	5	6
21. Ich zwinge mich nicht dazu, routinemäßige oder unangenehme Aufgaben zu erledigen.	1	2	3	4	5	6
22. Wenn ich nicht für mich kämpfe, werde ich missbraucht oder vernachlässigt.	1	2	3	4	5	6
23. Ich muss mich um die Menschen in meinem Umfeld kümmern.	1	2	3	4	5	6

<u>Im Allgemeinen...</u>	Nie oder fast nie	Seiten	Gelegentlich	Öfters	Meistens	Immer
24. Wer sich hänseln lässt, ist ein Versager.	1	2	3	4	5	6
25. Ich greife andere körperlich an, wenn ich wütend auf sie bin.	1	2	3	4	5	6
26. Wenn ich erst mal wütend bin, kann ich mich nicht mehr kontrollieren und verliere die Beherrschung.	1	2	3	4	5	6
27. Es ist wichtig für mich, die „Nummer Eins“ zu sein (z.B. die/der Beliebtste, Erfolgreichste, Reichste, Mächtigste).	1	2	3	4	5	6
28. Ich bin leidenschaftslos.	1	2	3	4	5	6
29. Ich kann Probleme rational lösen, ohne von meinen Gefühlen überwältigt zu werden.	1	2	3	4	5	6
30. Ich finde es sinnlos, im Voraus zu planen, wie ich etwas anpacken kann.	1	2	3	4	5	6
31. Ich begnüge mich nicht mit dem Zweitbesten.	1	2	3	4	5	6
32. Angriff ist die beste Verteidigung.	1	2	3	4	5	6
33. Ich fühle mich kalt gegenüber anderen Menschen.	1	2	3	4	5	6
34. Ich fühle mich abgekoppelt (nicht im Kontakt mit mir selbst, meinen Gefühlen oder anderen Menschen).	1	2	3	4	5	6
35. Ich folge meinen Gefühlen blindlings.	1	2	3	4	5	6
36. Ich bin verzweifelt.	1	2	3	4	5	6
37. Ich lasse es zu, dass Andere mich kritisieren oder herabsetzen.	1	2	3	4	5	6
38. In Beziehungen lasse ich die andere Person die Oberhand haben.	1	2	3	4	5	6
39. Ich fühle mich anderen Menschen gegenüber distanziert.	1	2	3	4	5	6
40. Ich denke nicht nach über das, was ich sage und bringe mich damit selbst in Schwierigkeiten oder verletze andere.	1	2	3	4	5	6
41. Ich arbeite viel oder treibe intensiv Sport, um nicht über unangenehme Dinge nachdenken zu müssen.	1	2	3	4	5	6
42. Ich bin böse, weil Andere versuchen, mir meine Freiheit oder Unabhängigkeit zu nehmen.	1	2	3	4	5	6
43. Ich fühle nichts.	1	2	3	4	5	6
44. Ich tue, was ich will, ungeachtet der Bedürfnisse and Gefühle anderer Menschen.	1	2	3	4	5	6
45. Ich gebe mir selbst keine Gelegenheit zu entspannen oder Spaß zu haben, bevor ich nicht alles erledigt habe, was ich tun muss.	1	2	3	4	5	6
46. Ich schmeiße mit Gegenständen, wenn ich wütend bin.	1	2	3	4	5	6
47. Ich bin wütend auf jemanden.	1	2	3	4	5	6
48. Ich fühle, dass ich zu anderen Menschen dazugehöre.	1	2	3	4	5	6
49. Ich habe viel aufgestaute Wut in mir, die heraus muss.	1	2	3	4	5	6
50. Ich fühle mich einsam.	1	2	3	4	5	6
51. Ich versuche bei allem was ich tue mein Bestes zu geben.	1	2	3	4	5	6
52. Ich mache gern etwas Aufregendes oder Beruhigendes, um meine Gefühle zu vermeiden (z.B. Essen, Sex, Ausgehen, Fernsehen, Shoppen gehen).	1	2	3	4	5	6
53. Gleichwertigkeit existiert nicht, deshalb ist es am Besten über Anderen zu stehen.	1	2	3	4	5	6
54. Wenn ich wütend bin, verliere ich die Selbstkontrolle und bedrohe andere.	1	2	3	4	5	6
55. Ich lasse anderen Leuten ihren Willen, anstatt meine eigenen Bedürfnisse auszudrücken.	1	2	3	4	5	6
56. Wer nicht für mich ist, ist gegen mich.	1	2	3	4	5	6
57. Um weniger von unangenehmen Gedanken oder Gefühlen belastet zu werden, Sorge ich dafür, dass ich immer beschäftigt bin.	1	2	3	4	5	6
58. Ich bin ein schlechter Mensch, wenn ich auf Andere wütend werde.	1	2	3	4	5	6
59. Ich möchte mich nicht auf andere Menschen einlassen	1	2	3	4	5	6
60. Ich bin schon einmal so wütend gewesen, dass ich jemanden (ernsthaft) verletzt oder getötet habe.	1	2	3	4	5	6
61. Ich finde, dass ich genügend Stabilität und Sicherheit in meinem Leben habe.	1	2	3	4	5	6

<u>Im Allgemeinen...</u>		Nie oder fast nie	Seiten	Gelegentlich	Öfters	Meistens	Immer
62.	Ich weiß, wann ich meine Gefühle äußern sollte und wann nicht.	1	2	3	4	5	6
63.	Ich bin wütend auf jemanden, weil er nicht für mich da war oder mich verlassen hat.	1	2	3	4	5	6
64.	Ich fühle mich nicht verbunden mit anderen Menschen.	1	2	3	4	5	6
65.	Ich kann mich nicht überwinden, unangenehme Dinge zu tun, auch wenn ich weiß, dass es zu meinem Besten wäre.	1	2	3	4	5	6
66.	Ich verletze Regeln und bereue es hinterher.	1	2	3	4	5	6
67.	Ich fühle mich erniedrigt.	1	2	3	4	5	6
68.	Ich vertraue den meisten anderen Menschen.	1	2	3	4	5	6
69.	Ich handle und denke erst hinterher darüber nach.	1	2	3	4	5	6
70.	Mir wird leicht langweilig und ich verliere schnell das Interesse an den Dingen.	1	2	3	4	5	6
71.	Selbst wenn ich Menschen um mich habe, fühle ich mich einsam.	1	2	3	4	5	6
72.	Weil ich schlecht bin, gestehe ich es mir nicht zu angenehme Dinge zu tun, wie andere Menschen auch.	1	2	3	4	5	6
73.	Ich setze mich ein für das was ich will, ohne dabei zu übertreiben.	1	2	3	4	5	6
74.	Ich fühle mich besonders und besser als die meisten anderen Menschen.	1	2	3	4	5	6
75.	Mir ist alles egal; es gibt nichts, was mir wichtig ist.	1	2	3	4	5	6
76.	Es macht mich wütend, wenn mir jemand erzählt, wie ich mich fühlen oder verhalten sollte.	1	2	3	4	5	6
77.	Wenn man Andere nicht beherrscht, dann wird man beherrscht.	1	2	3	4	5	6
78.	Ich sage was ich fühle oder tue Dinge impulsiv, ohne über die Folgen nachzudenken.	1	2	3	4	5	6
79.	Ich würde Anderen gern die Meinung sagen für die Art und Weise, wie sie mich behandelt haben.	1	2	3	4	5	6
80.	Ich bin in der Lage, für mich selbst zu sorgen.	1	2	3	4	5	6
81.	Ich bin ziemlich kritisch anderen Menschen gegenüber.	1	2	3	4	5	6
82.	Ich stehe dauernd unter dem Druck, Dinge zu leisten oder zu erreichen.	1	2	3	4	5	6
83.	Ich versuche keine Fehler zu machen; ansonsten mache ich mich dafür runter.	1	2	3	4	5	6
84.	Ich verdiene es, bestraft zu werden.	1	2	3	4	5	6
85.	Ich kann lernen, mich entwickeln und mich verändern.	1	2	3	4	5	6
86.	Ich will mich von Gedanken und Gefühlen ablenken, die mich durcheinander bringen.	1	2	3	4	5	6
87.	Ich bin wütend auf mich.	1	2	3	4	5	6
88.	Ich fühle mich hohl.	1	2	3	4	5	6
89.	Ich muss die/der Beste sein in dem, was ich tue.	1	2	3	4	5	6
90.	Ich opfere Vergnügen, Gesundheit oder Glück, um meine eigenen Ansprüche zu erfüllen.	1	2	3	4	5	6
91.	Ich bin Anderen gegenüber anspruchsvoll.	1	2	3	4	5	6
92.	Wenn ich wütend werde, kann die Situation so entgleisen, dass es Verletzte gibt.	1	2	3	4	5	6
93.	Ich bin unantastbar.	1	2	3	4	5	6
94.	Ich bin ein schlechter Mensch.	1	2	3	4	5	6
95.	Ich fühle mich sicher.	1	2	3	4	5	6
96.	Ich fühle mich gehört, verstanden und unterstützt.	1	2	3	4	5	6
97.	Ich es mir unmöglich, meine Impulse zu kontrollieren.	1	2	3	4	5	6
98.	Wenn ich wütend bin, mache ich Dinge kaputt.	1	2	3	4	5	6
99.	Wenn man andere beherrscht, kann einem nichts passieren.	1	2	3	4	5	6
100.	Ich bleibe passiv, selbst wenn ich mit etwas nicht einverstanden bin.	1	2	3	4	5	6
101.	Meine Wut gerät außer Kontrolle.	1	2	3	4	5	6
102.	Ich schikaniere andere.	1	2	3	4	5	6
103.	Ich würde gern jemandem wehtun für das, was sie/er mir angetan hat.	1	2	3	4	5	6

<u>Im Allgemeinen...</u>	Nie oder fast nie	Seiten	Gelegentlich	Öfters	Meistens	Immer
104. Ich weiß, dass eine „gute“ und eine „schlechte“ Art gibt, Dinge zu tun; ich gebe mir große Mühe, alles richtig zu machen, sonst fange ich an, mich selbst zu kritisieren.	1	2	3	4	5	6
105. Ich fühle mich oft allein auf der Welt.	1	2	3	4	5	6
106. Ich fühle mich schwach und hilflos.	1	2	3	4	5	6
107. Ich bin faul.	1	2	3	4	5	6
108. Es ist klug alles zu akzeptieren, von den Menschen die mir wichtig sind.	1	2	3	4	5	6
109. Ich wurde betrogen oder unehrlich behandelt.	1	2	3	4	5	6
110. Wenn ich das Bedürfnis habe etwas zu tun, dann tue ich es auch.	1	2	3	4	5	6
111. Ich fühle mich ausgeschlossen.	1	2	3	4	5	6
112. Ich setze andere herab.	1	2	3	4	5	6
113. Ich bin optimistisch.	1	2	3	4	5	6
114. Ich habe das Gefühl, dass ich mich nicht an die gleichen Regeln halten muss wie Andere.	1	2	3	4	5	6
115. Mein Leben dreht sich gerade darum, viele Dinge zu erledigen und alles möglichst gut zu machen.	1	2	3	4	5	6
116. Ich zwingen mich, verantwortungsbewusster zu sein als die meisten anderen Menschen.	1	2	3	4	5	6
117. Ich kann für mich selbst eintreten, wenn ich das Gefühl habe zu Unrecht kritisiert, missbraucht oder ausgenutzt zu werden.	1	2	3	4	5	6
118. Ich verdiene kein Mitleid, wenn mir etwas Schlimmes passiert.	1	2	3	4	5	6
119. Ich habe das Gefühl, dass mich niemand liebt.	1	2	3	4	5	6
120. Ich fühle, dass ich von Natur aus ein guter Mensch bin.	1	2	3	4	5	6
121. Wenn es nötig ist, mache ich langweilige oder routinemäßige Aufgaben fertig, um Dinge zu erreichen, die mir wichtig sind.	1	2	3	4	5	6
122. Ich bin spontan und verspielt.	1	2	3	4	5	6
123. Ich kann so wütend sein, dass ich in der Lage bin, jemanden umzubringen.	1	2	3	4	5	6
124. Ich habe ein gutes Bild davon, wer ich bin und was ich brauche, um glücklich zu sein.	1	2	3	4	5	6

© 2007 Young, J., Arntz, A., Atkinson, T., Lobbestael, J., Weishaar, M., van Vreeswijk, M and Klokman, J. Unauthorized reproduction without written consent of the authors is prohibited. For more information, write: Schema Therapy Institute, 36 West 44th Street, Ste. 1007, New York, NY 10036, or for the Dutch version: J. Lobbestael, Clinical Psychological Science, PO Box 616, 6200 MD Maastricht, the Netherlands (Jill.lobbestael@dmkep.unimaas.nl).

Übersetzung: Rothemund, Pillmann, Dominiak, Jacob