



Z

Ich bin o.k., wenn ich mich  
beeile.



A

Ich habe oft das Gefühl,  
dass Zeit und Raum nicht  
ausreichen, um Wichtiges  
zu tun und zu erfahren.



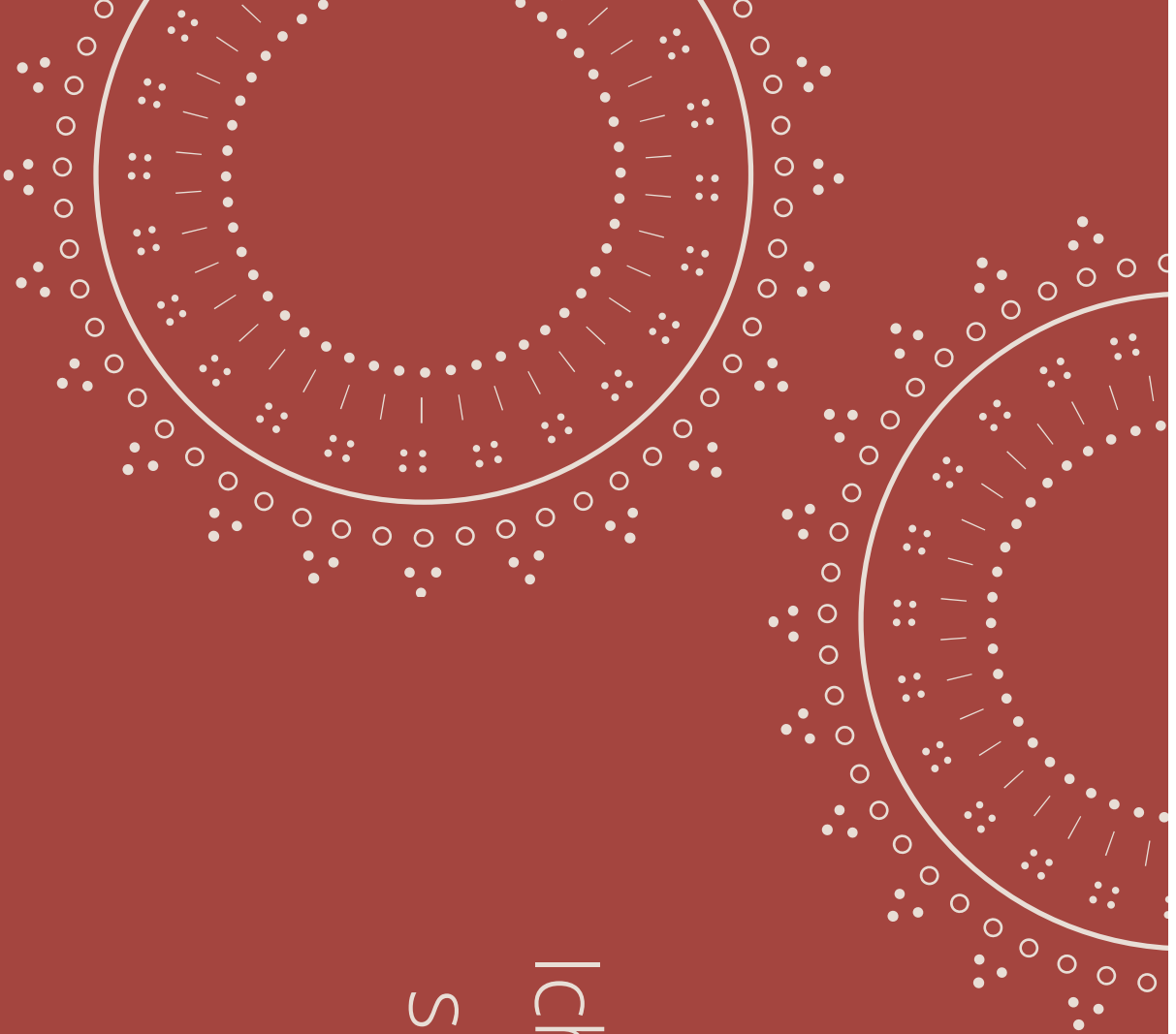
L

Ich gestalte mir eine  
lebenswerte Zeit und  
Arbeitswelt.



A

Ich spreche manchmal  
sehr schnell und viel.

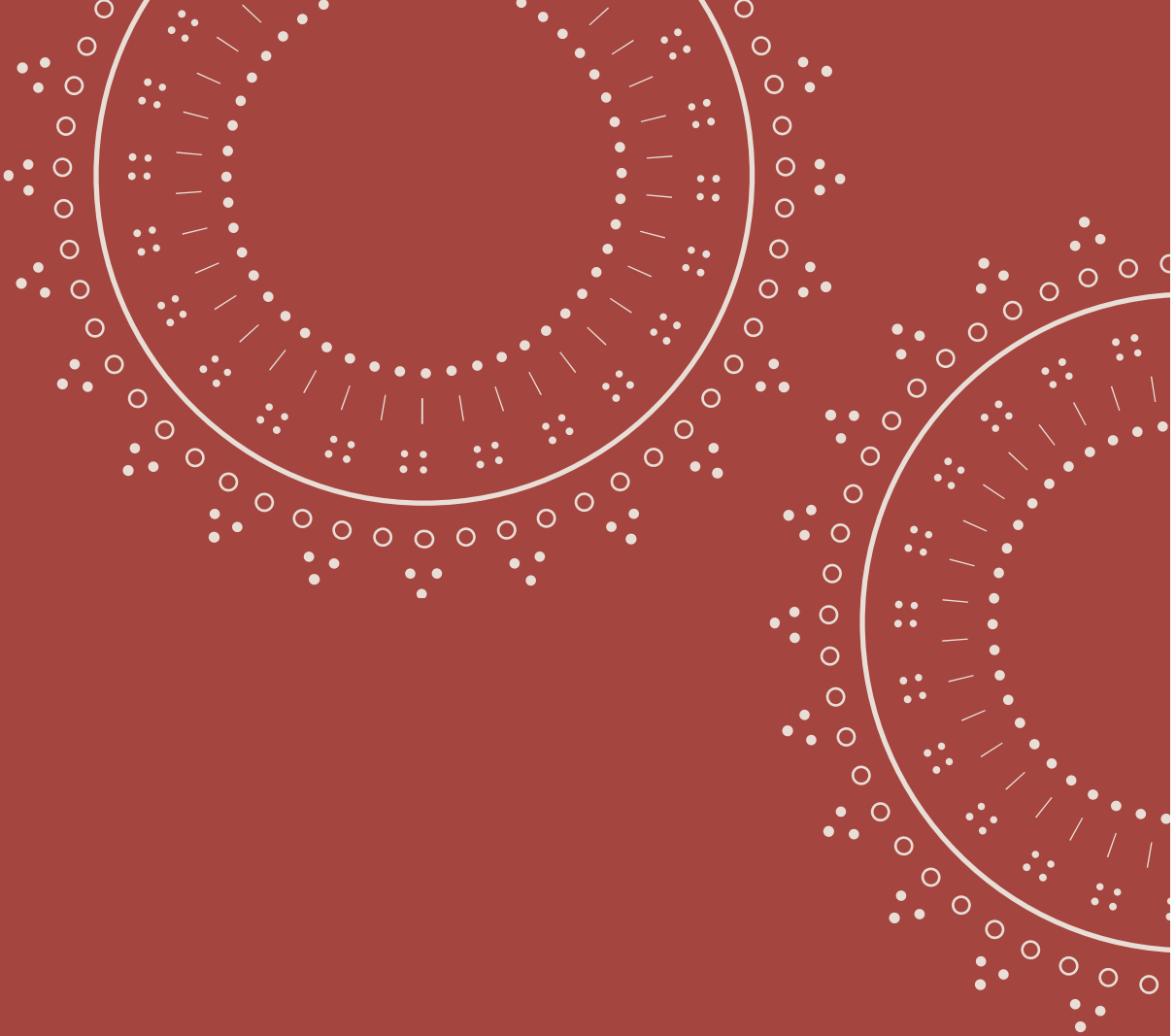


Ich höre den anderen zu  
und erkläre ihnen das  
Wichtigste in Kürze.



A

Ich halte mich für  
einen Hektiker.





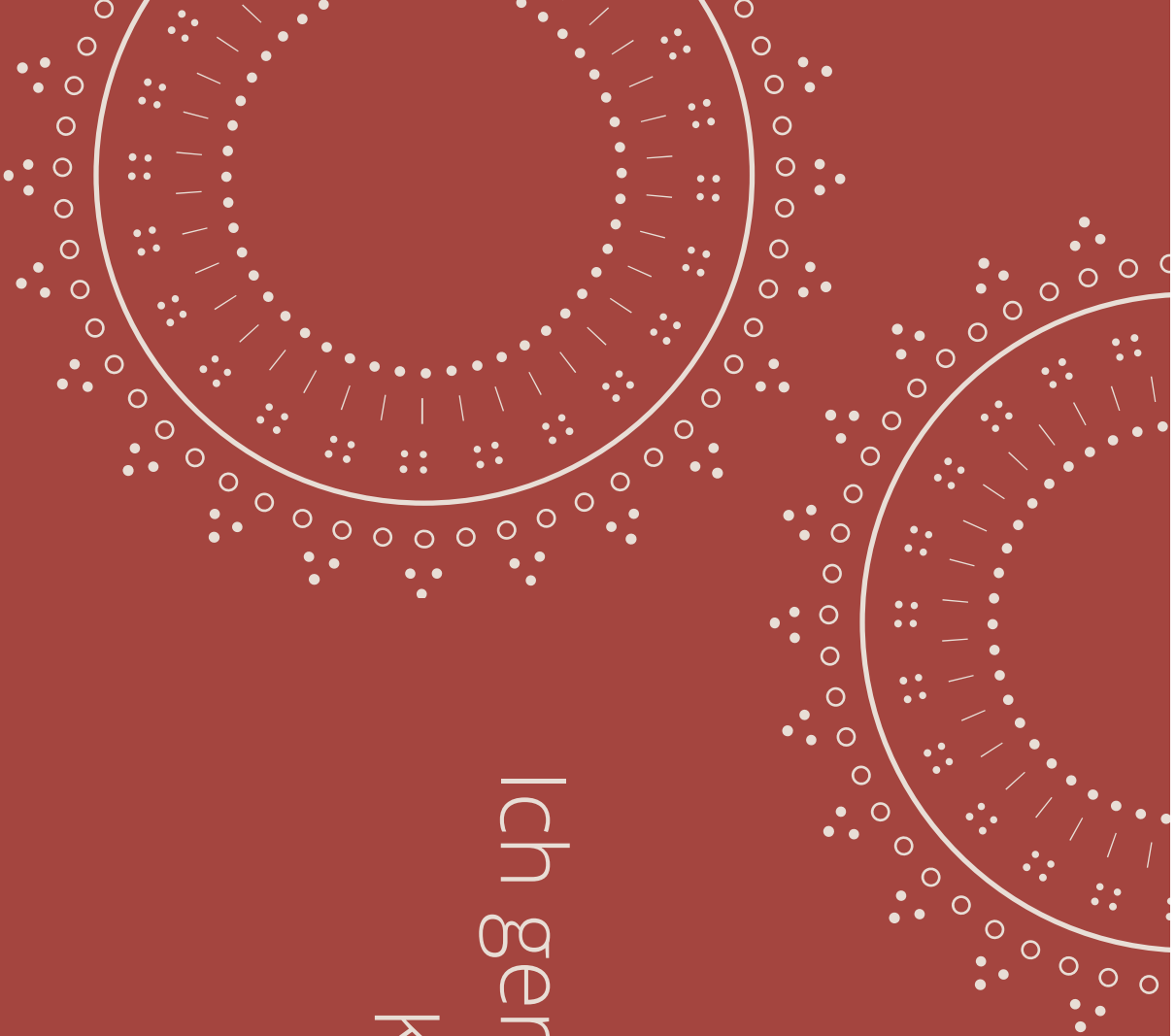
Ich nehme mir Zeit und  
organisiere mich, bevor ich  
anfange.

A

Ich finde häufig keinen  
richtigen Rhythmus zwischen  
Anspannung und  
Entspannung.



Ich genieße die Ruhe, um neue  
Kräfte zu sammeln.

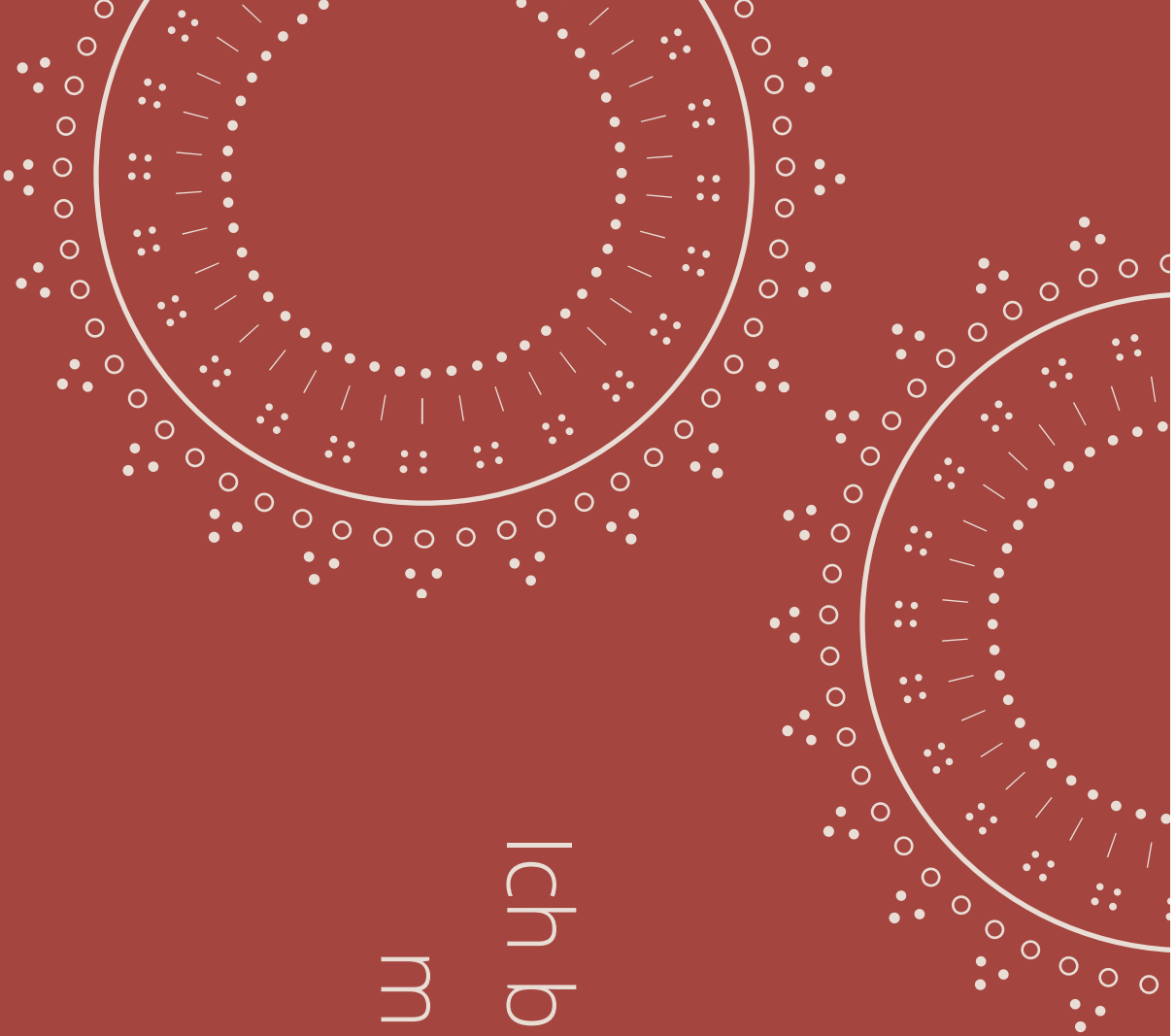


A

Manchmal denke ich,  
niemand hat für mich Zeit  
und interessiert sich für mich.

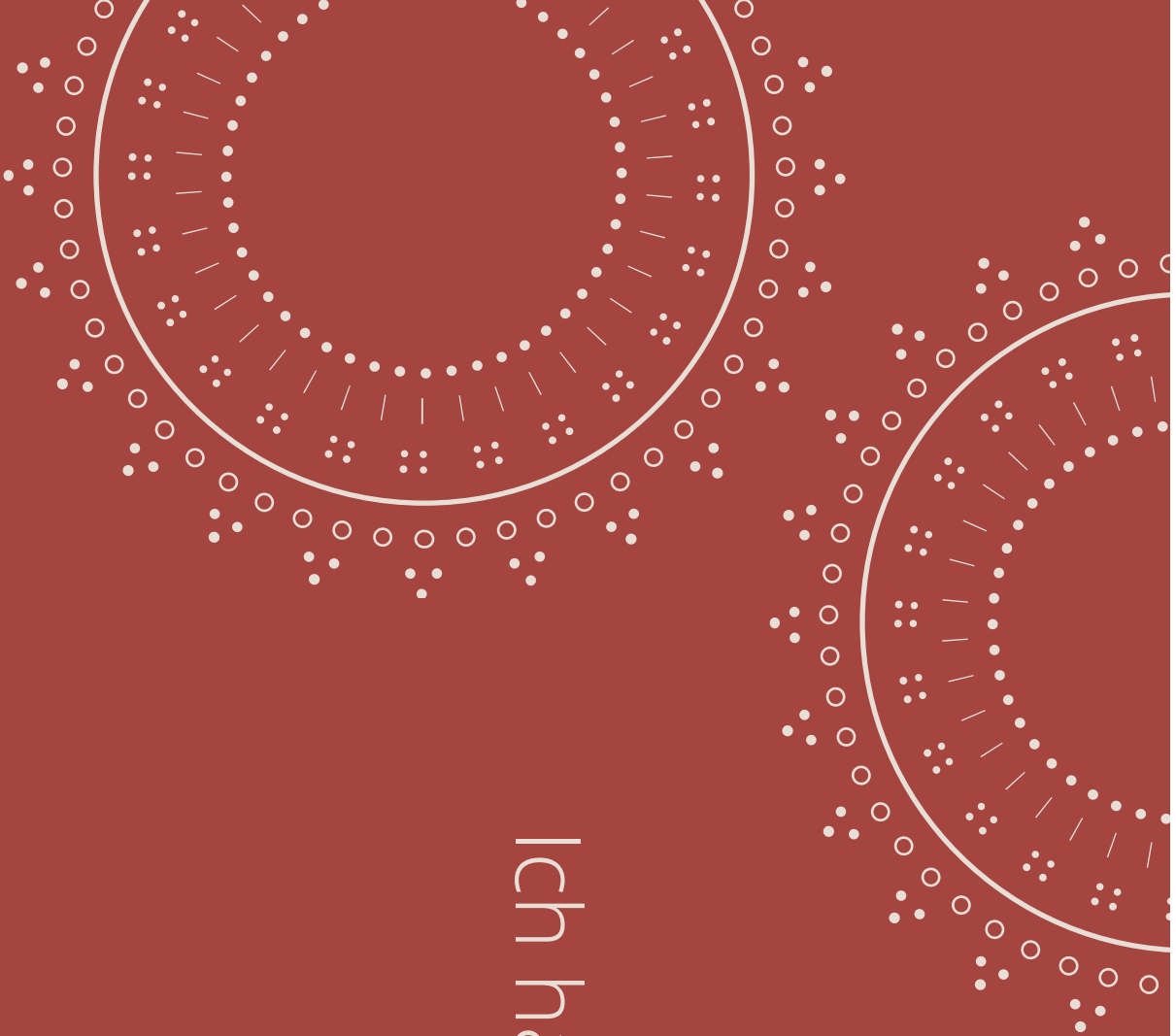


Ich bin sicher, dass andere  
mir zuhören können.

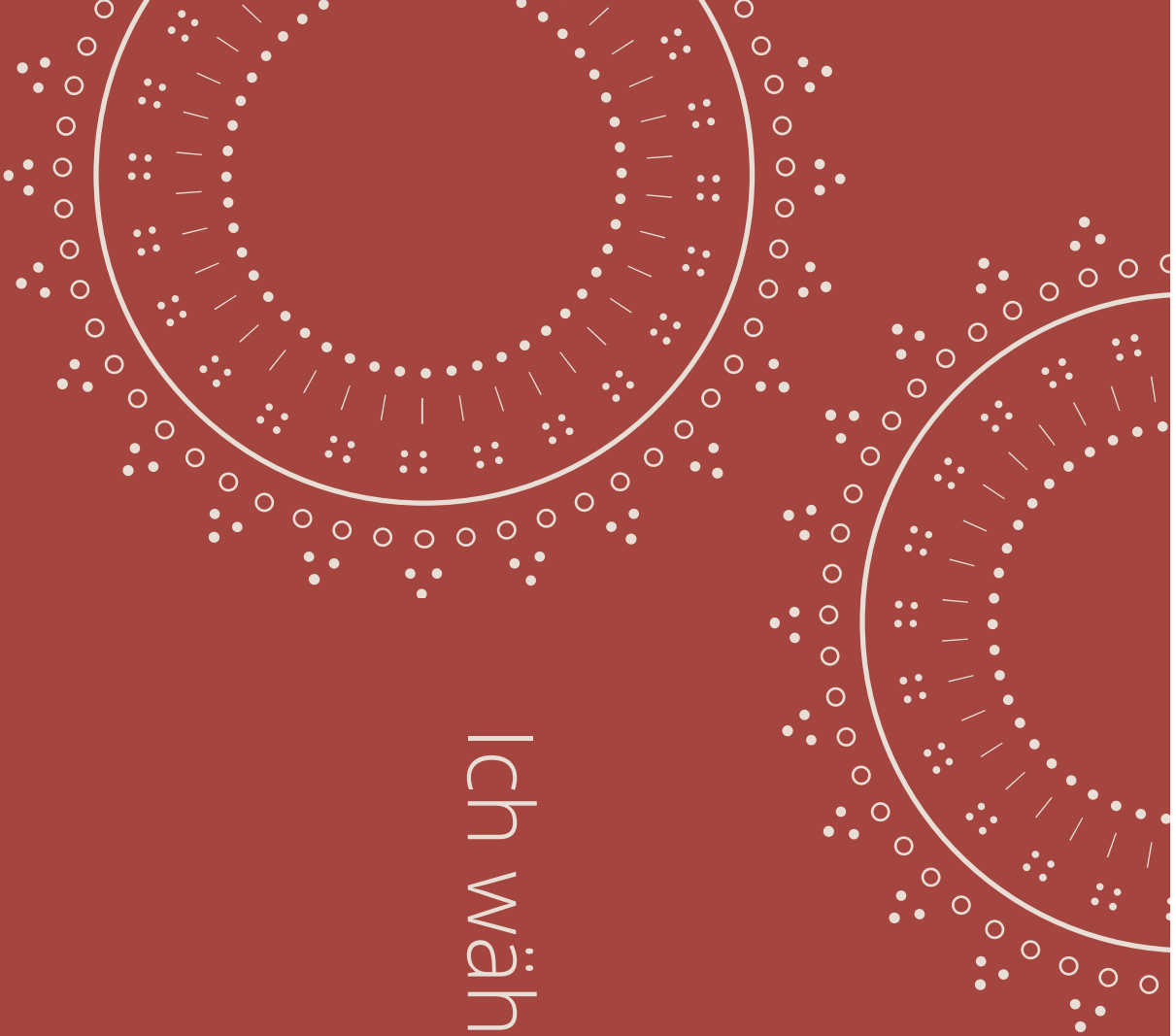



A

Ich habe häufig das Gefühl,  
Wesentliches zu  
verpassen.



Ich wähle das Wichtigste aus.





Sie/Er kann kurzfristig auf  
hohem Aktivationsniveau  
leistungsfähig bleiben und dies  
auch bei hoher  
Situationskomplexität.



Man wünscht sich sie/ihn auf  
der Notfallstation oder bei  
Crashs im EDV-System

Z

Ich bin o.k., wenn ich  
gefällig bin.



A

Ich bin häufig bemüht, das  
Wohlbefinden anderer  
sicherzustellen.



L

Ich darf mir und anderen  
gefallen.



A

Ich habe häufiger das  
Gefühl, dass ich  
ausgenutzt werde.



L

Ich darf eigene Maßstäbe  
setzen.



A

Oft denke ich, dass andere  
nicht wirklich damit  
rausrücken, was sie von  
mir wollen.



L

Ich darf offen sein und  
nachfragen.



A

Ich kann schlecht nein  
sagen.



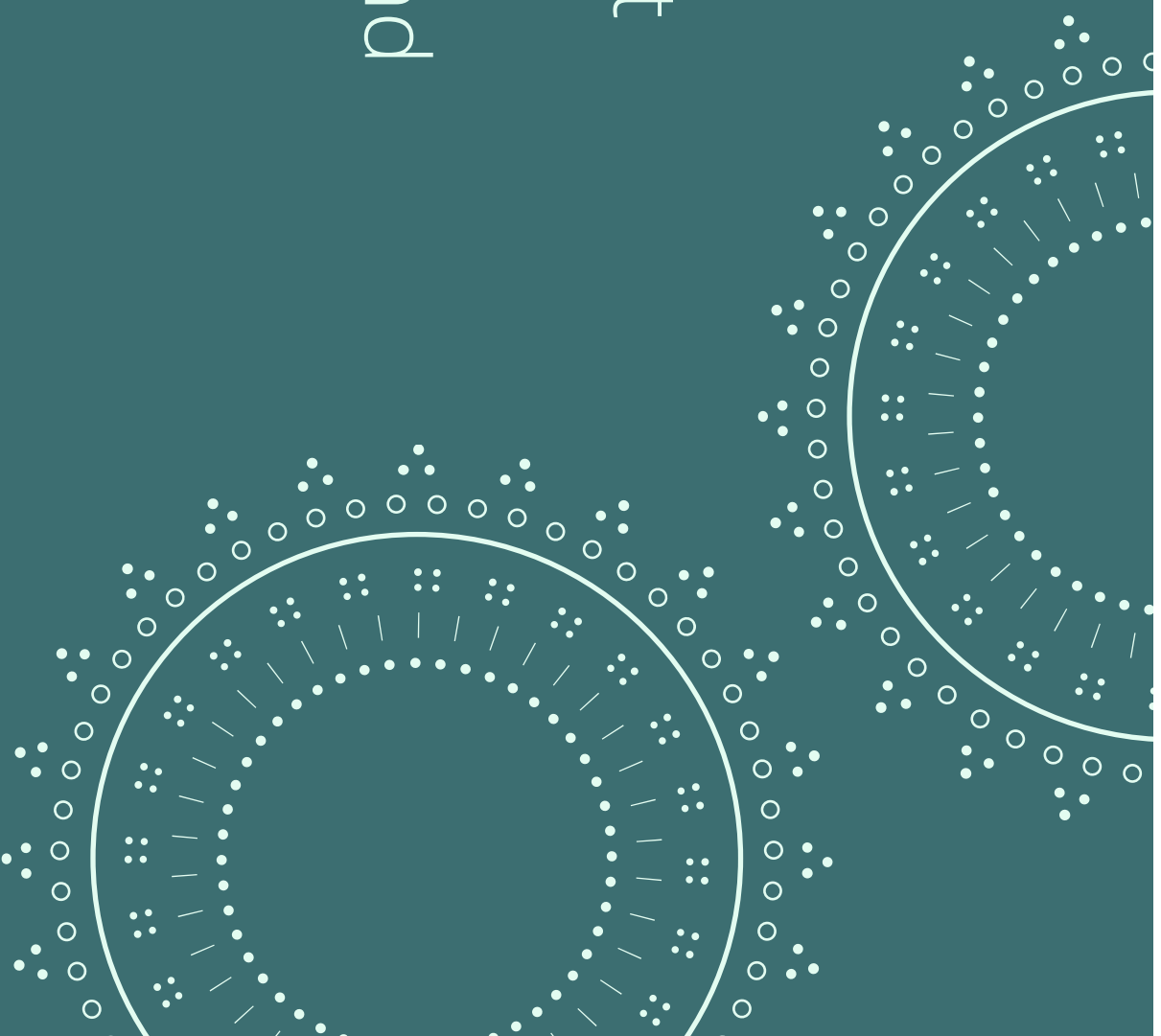
L

Ich liebe meine Freiheit.



A

Manchmal weiß ich nicht  
genau, welches meine  
eigenen Vorstellungen und  
Ansprüche sind.



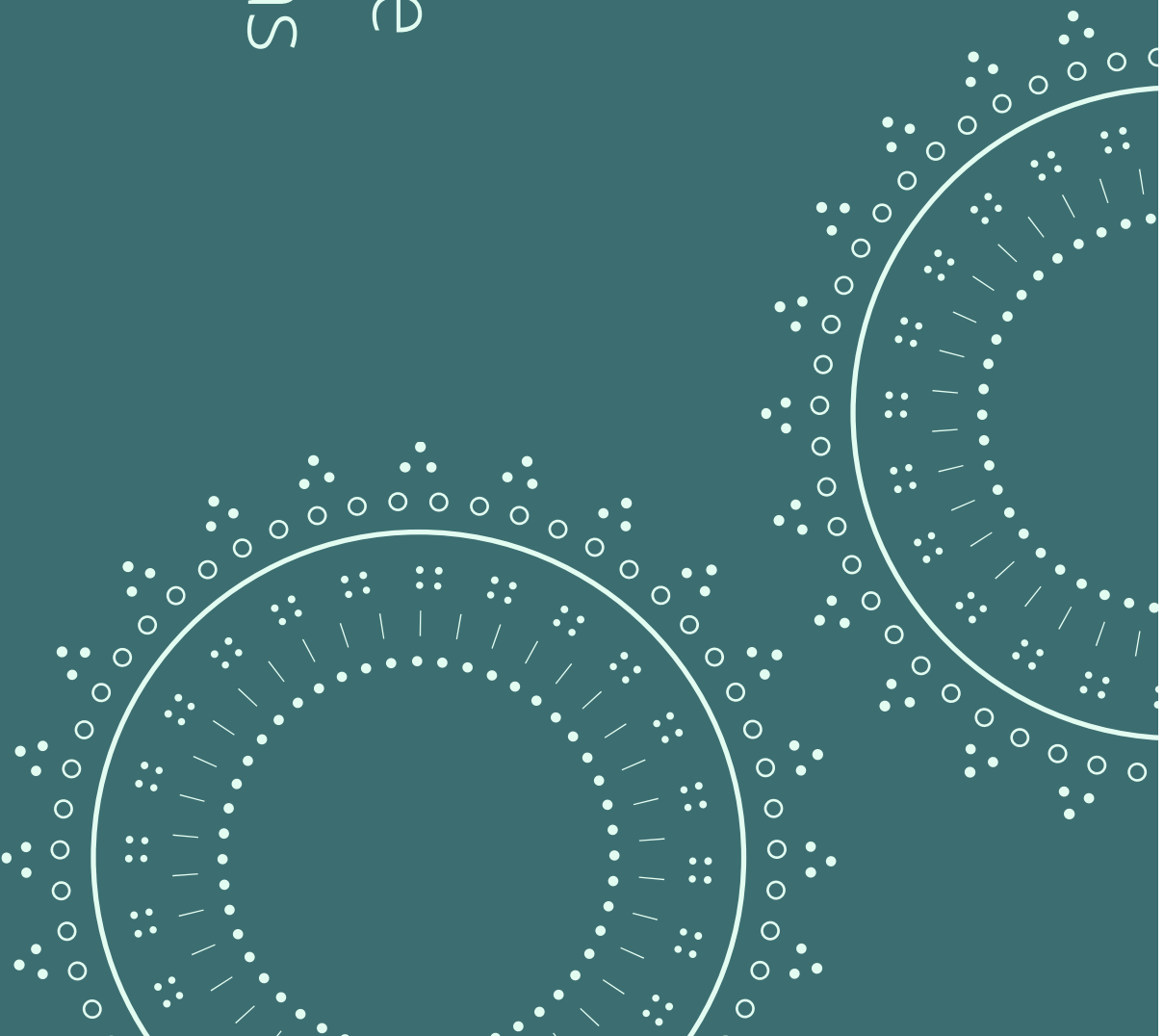
L

Ich darf mich anderen  
zumuten.



A

Manchmal habe ich das  
Gefühl, nicht als  
Individuum geschätzt zu  
werden, sondern nur eine  
Funktion zu haben (für das  
Wohl anderer).



L

Ich bin auf der Suche  
nach meinen eigenen  
Ansprüchen und  
Vorstellungen.



A

Manchmal denke ich,  
dass ich keine Identität  
besitze, die interessant ist  
für andere.



L

Ich bin wertvoll und  
wichtig.



S

Durch hohe soziale  
Wahrnehmungsfähigkeit  
kann sie/er auf die  
Bedürfnisse anderer  
einzugehen.



S

Sie/Er kann sehr sensibel  
für Gruppenprozesse,  
soziale Stimmungen und  
Reaktionen sein.



S

Diese Fähigkeit erleichtert  
es ihr/ihm, sich an andere

Menschen  
und Systeme  
anzukoppeln.



Z

Ich bin o.k., wenn ich stark bin.



A

Ich versuche häufig, innere  
Bewegtheit zu verbergen.



L

Ich darf offen sein.



A

Ich fühle mich häufig im  
Kampf oder sehe mich  
in Konkurrenz zu  
anderen.



L

Andere schätzen meine  
Bereitschaft mich für  
Menschen und Anliegen  
einzusetzen.



A

Ich spüre häufig die  
Notwendigkeit, stark und  
unangreifbar sein zu  
müssen.



L

Ich habe Gefühle und  
die sind wertvoll und  
wichtig.



A

Ich habe manchmal  
Angst, in emotional  
bedeutsamen  
Situationen nicht stabil  
genug zu sein.



L

Ich bin wertvoll und  
liebenswert.



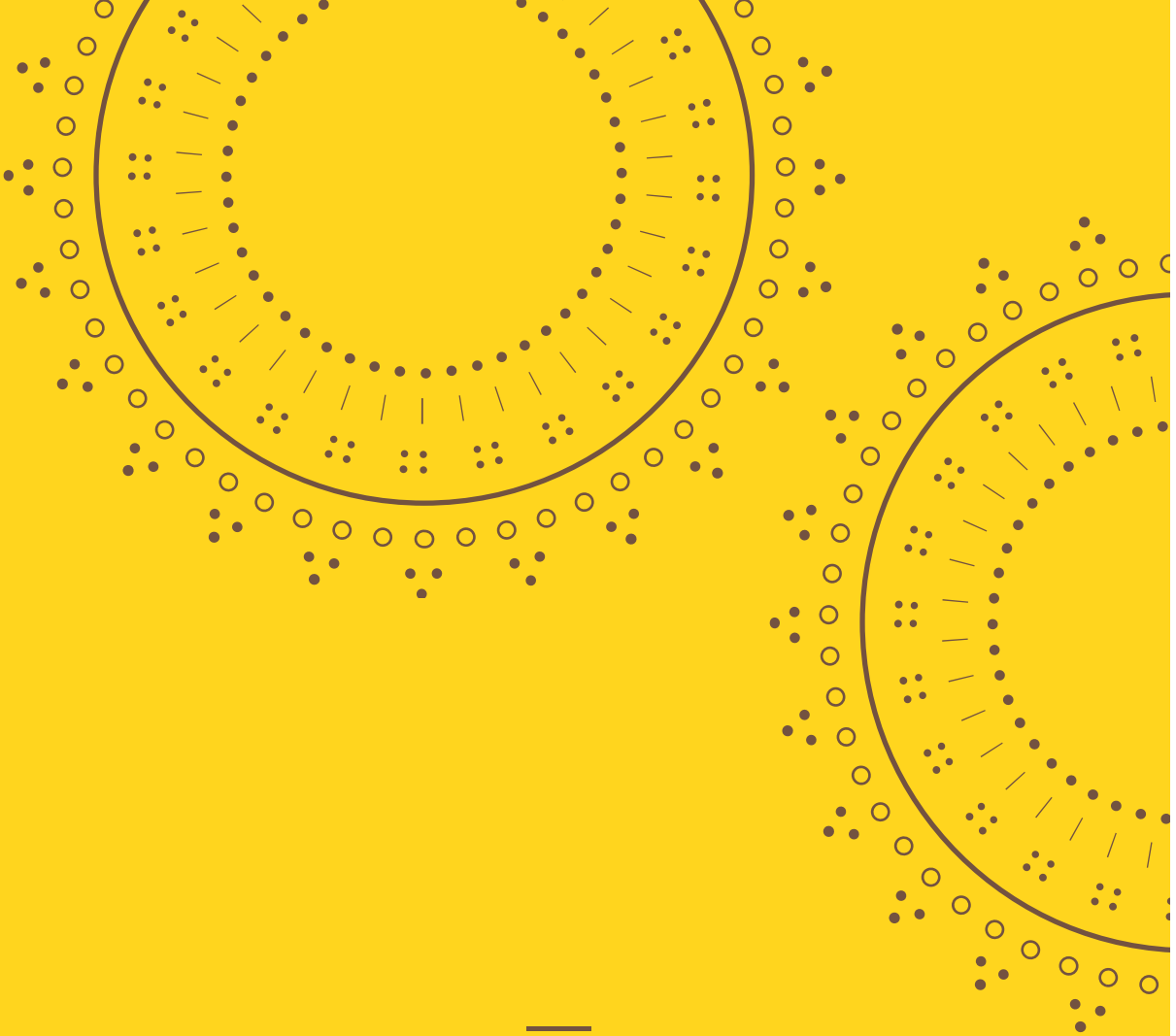
A

Ich habe Angst vor  
Kontrollverlust.



L

Ich bin kraftvoll und  
ausdauernd.



S

Sie/Er kann kurzfristig  
situativ hohe Leistung  
erbringen.



S

Sie/Er hat genügend  
Widerstandskraft und  
Kampfgeist, auch  
schwierige Dinge  
voranzubringen.



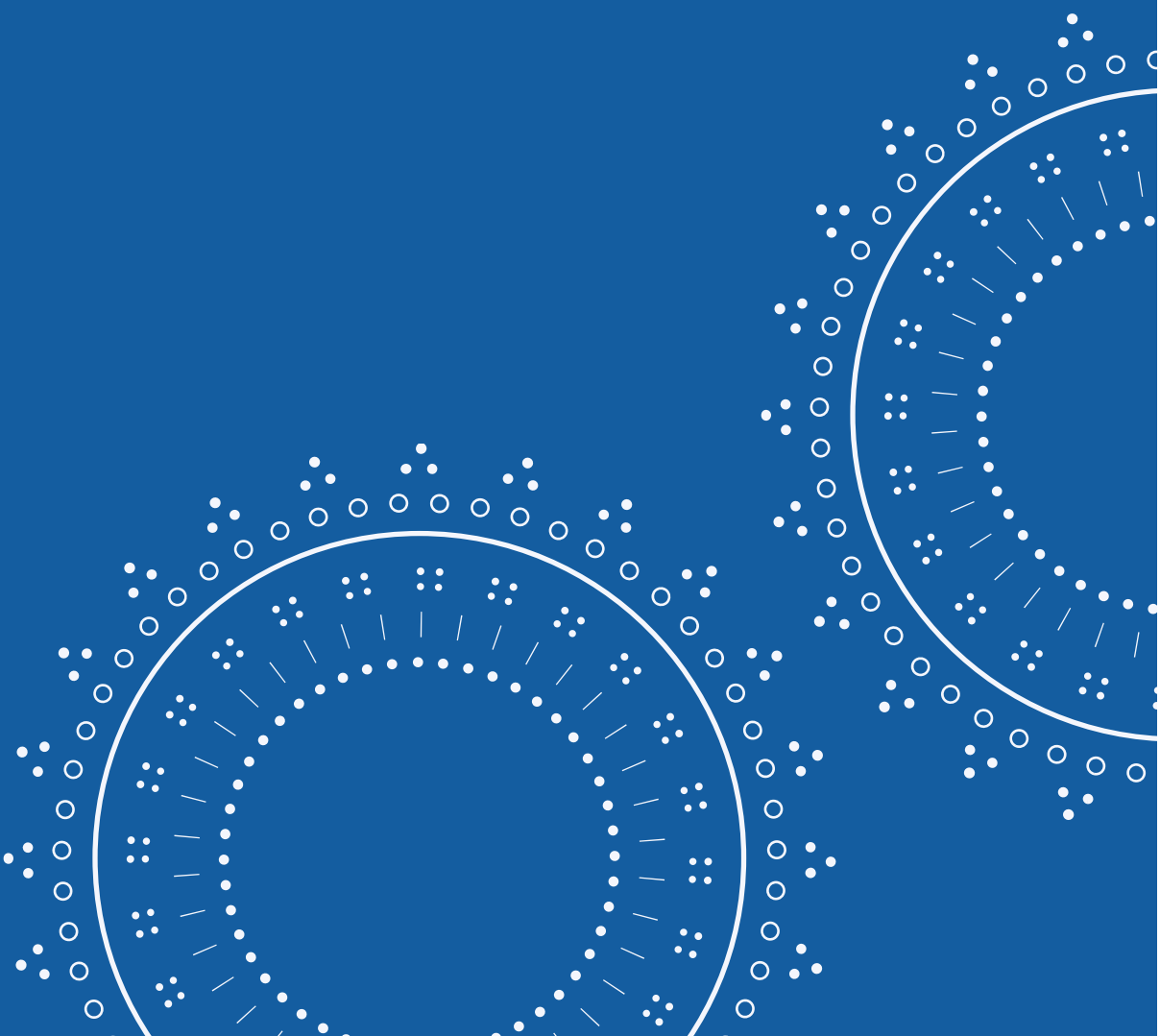
S

Sie/Er hat Sinn für  
kraftvollen Umgang mit  
Aufgaben.



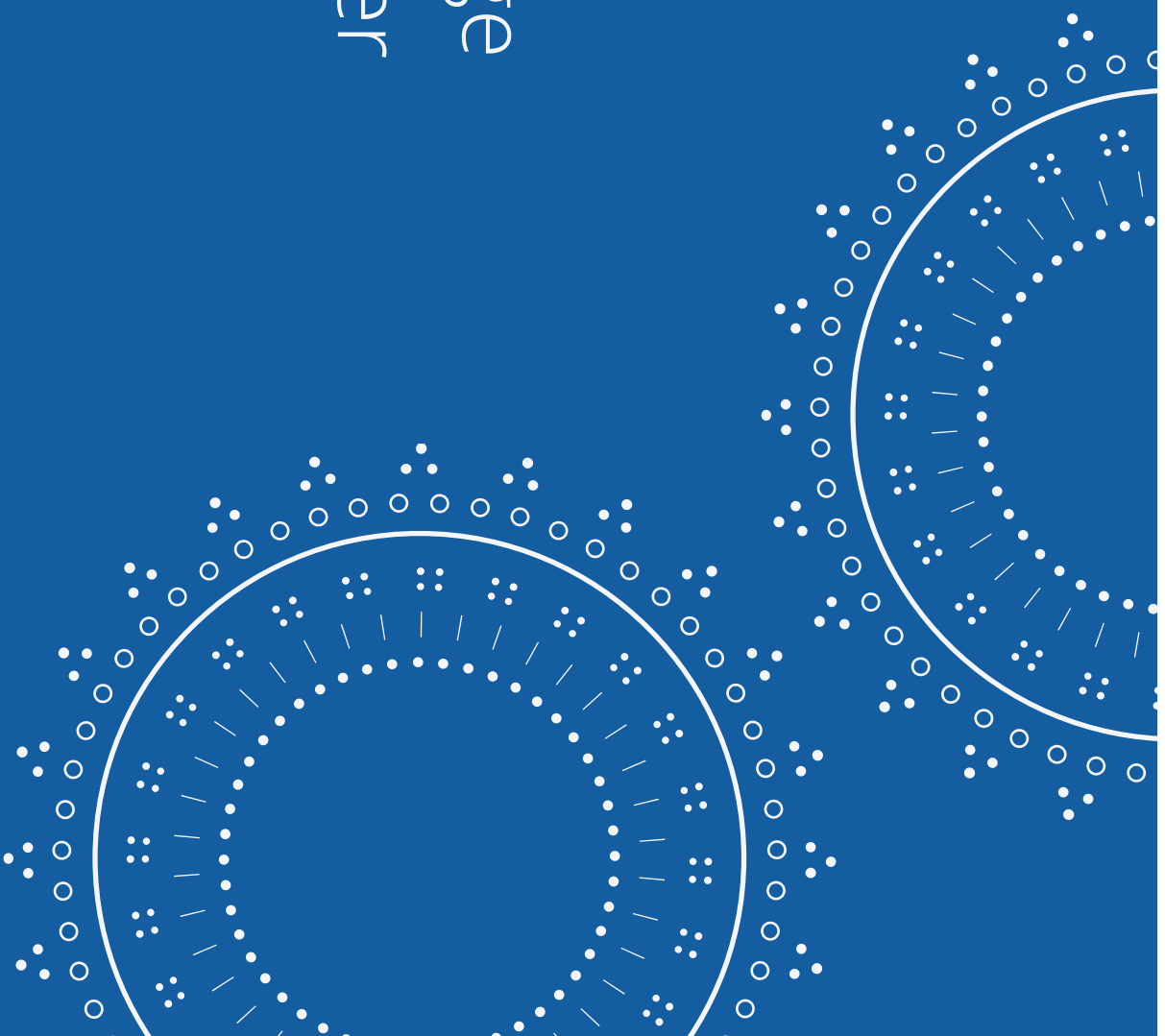
Z

Ich bin o.k.,  
wenn ich perfekt bin.



A

Ich versuche häufig Dinge  
noch genauer und besser  
zu machen.



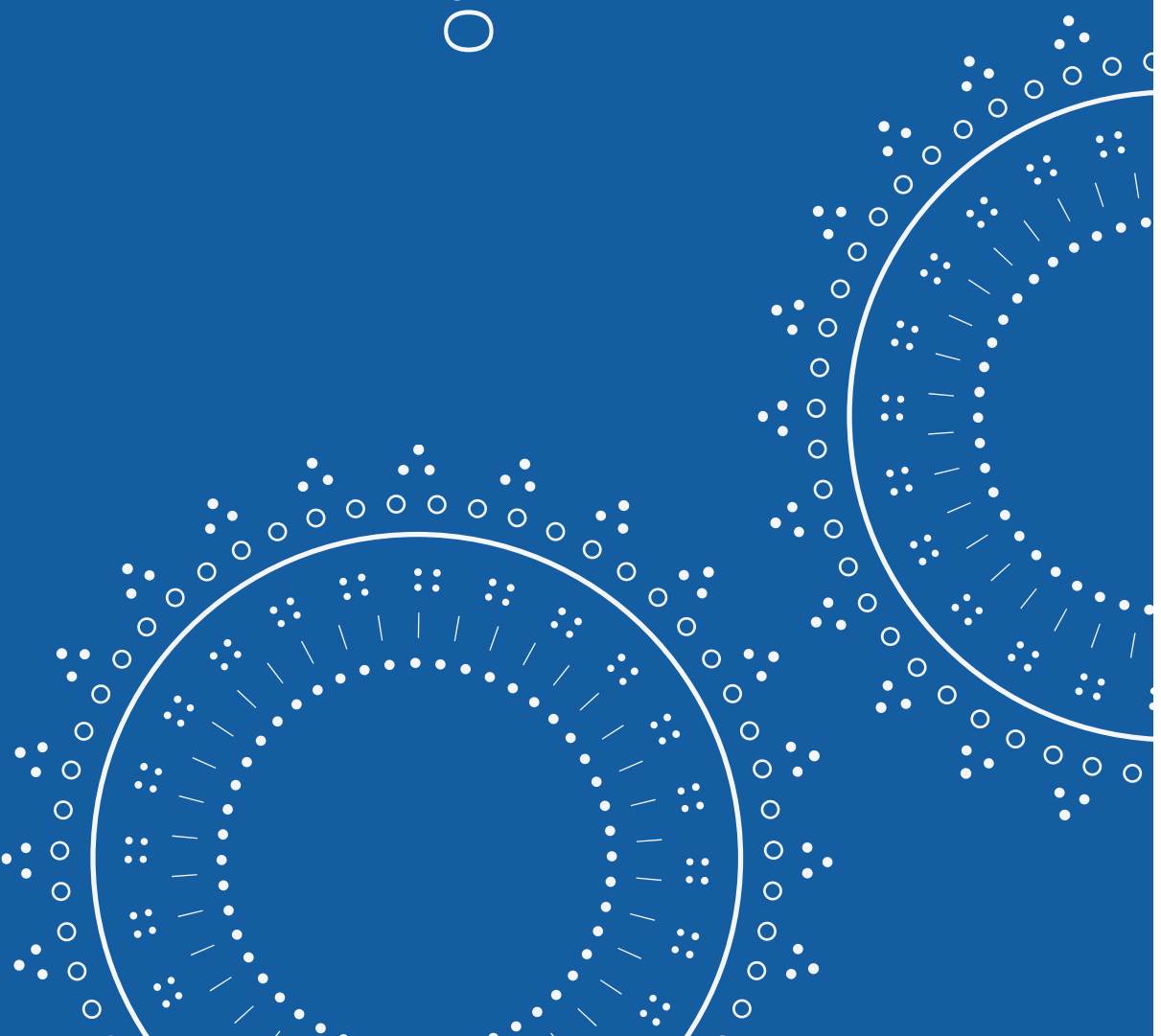
L

Ich darf mein Bestes geben  
und das ist o.k.

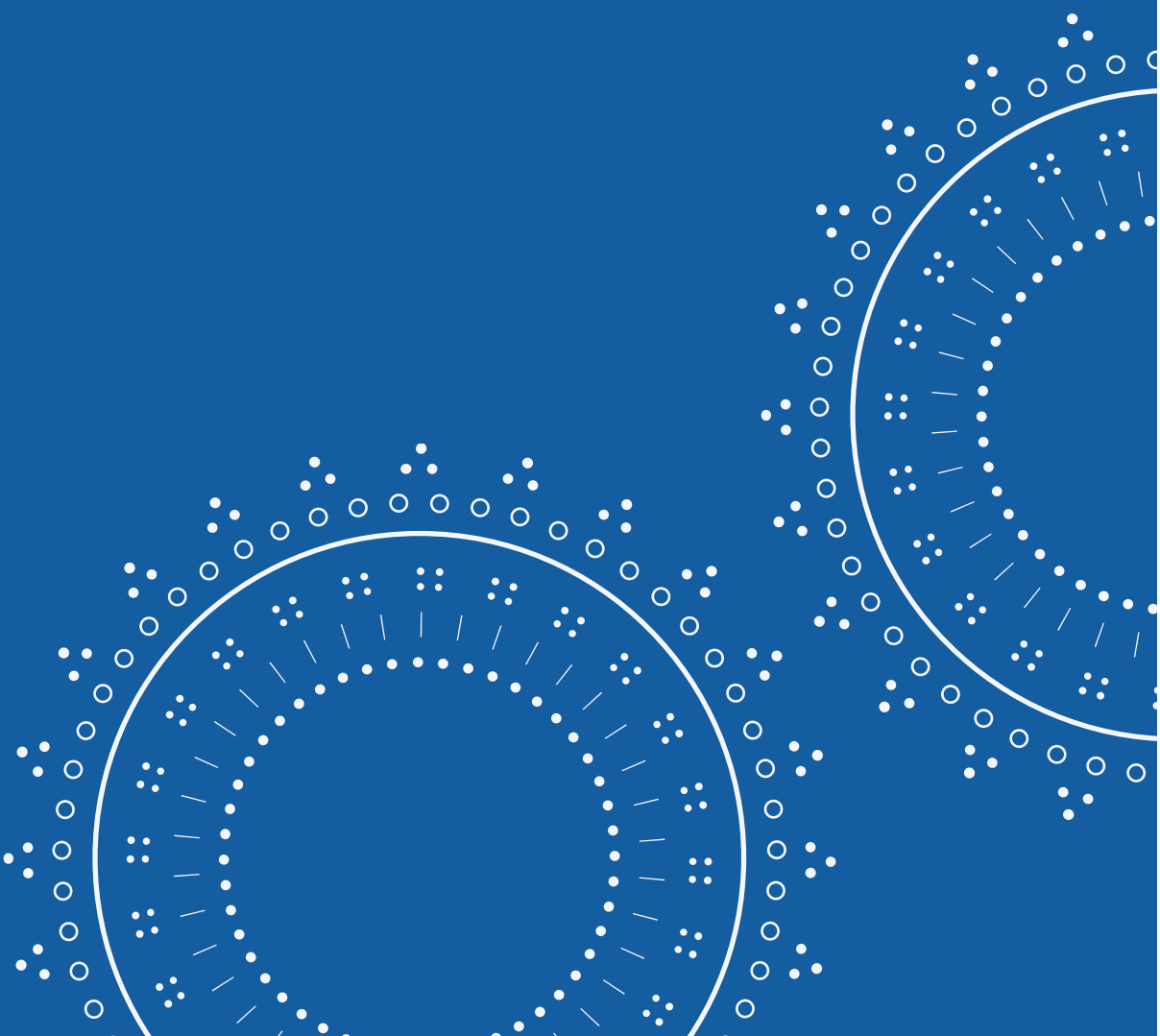


A

Ich denke häufig:  
Das erreiche ich sowieso  
nie.

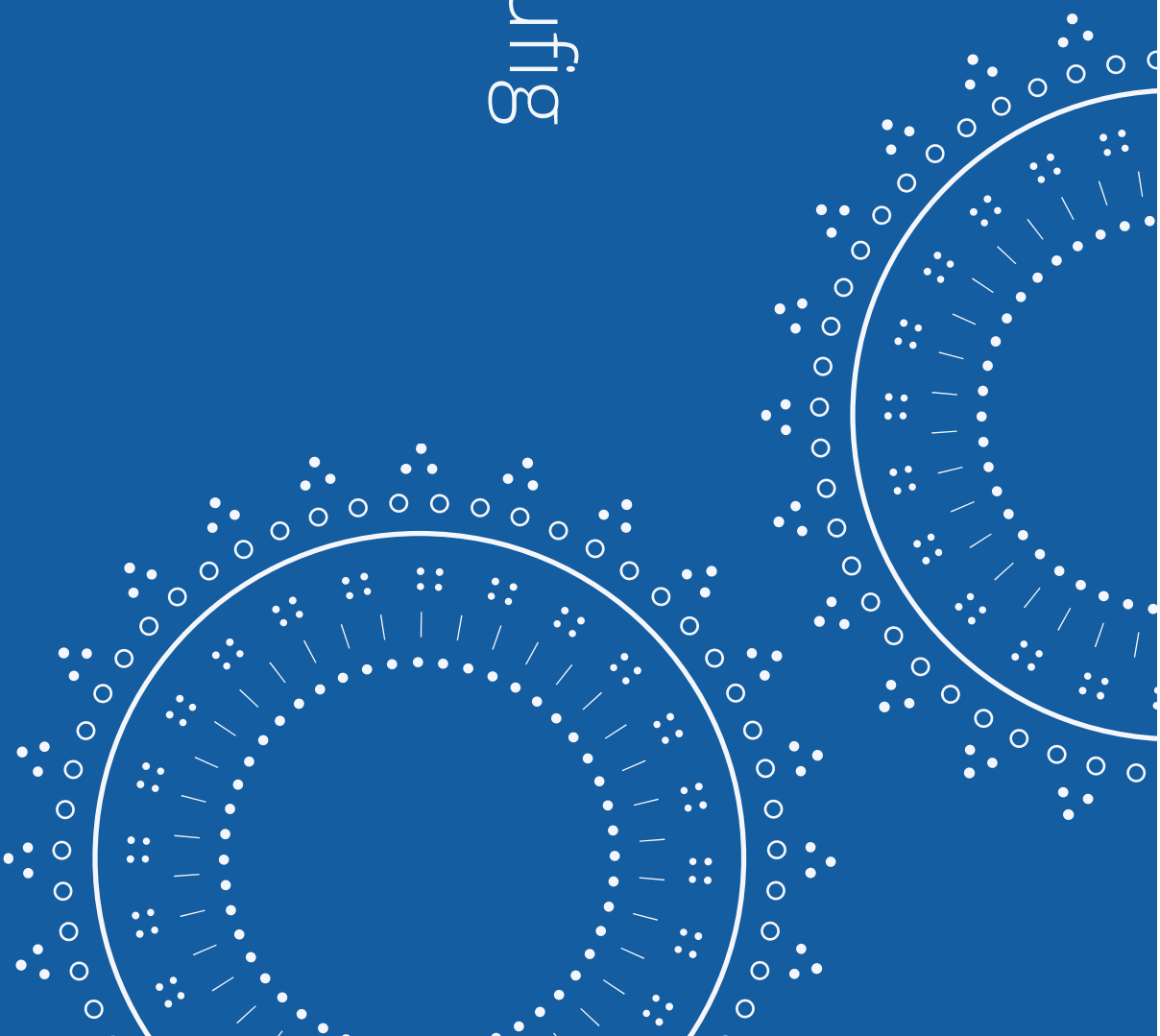


Ich bin stark  
und ausdauernd.



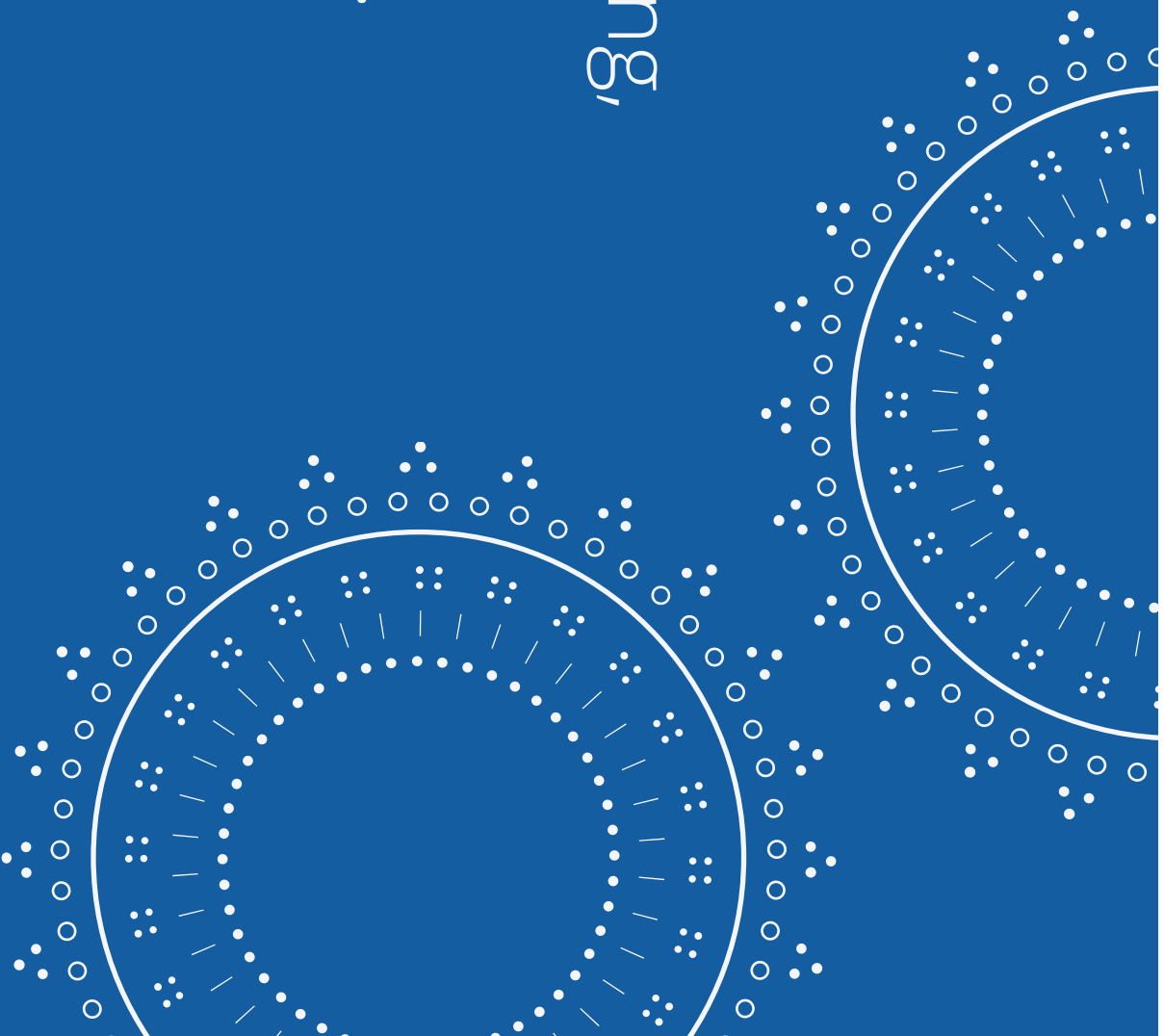
A

Ich rechtfertige mich häufig  
für mein Verhalten/  
für mein Tun.



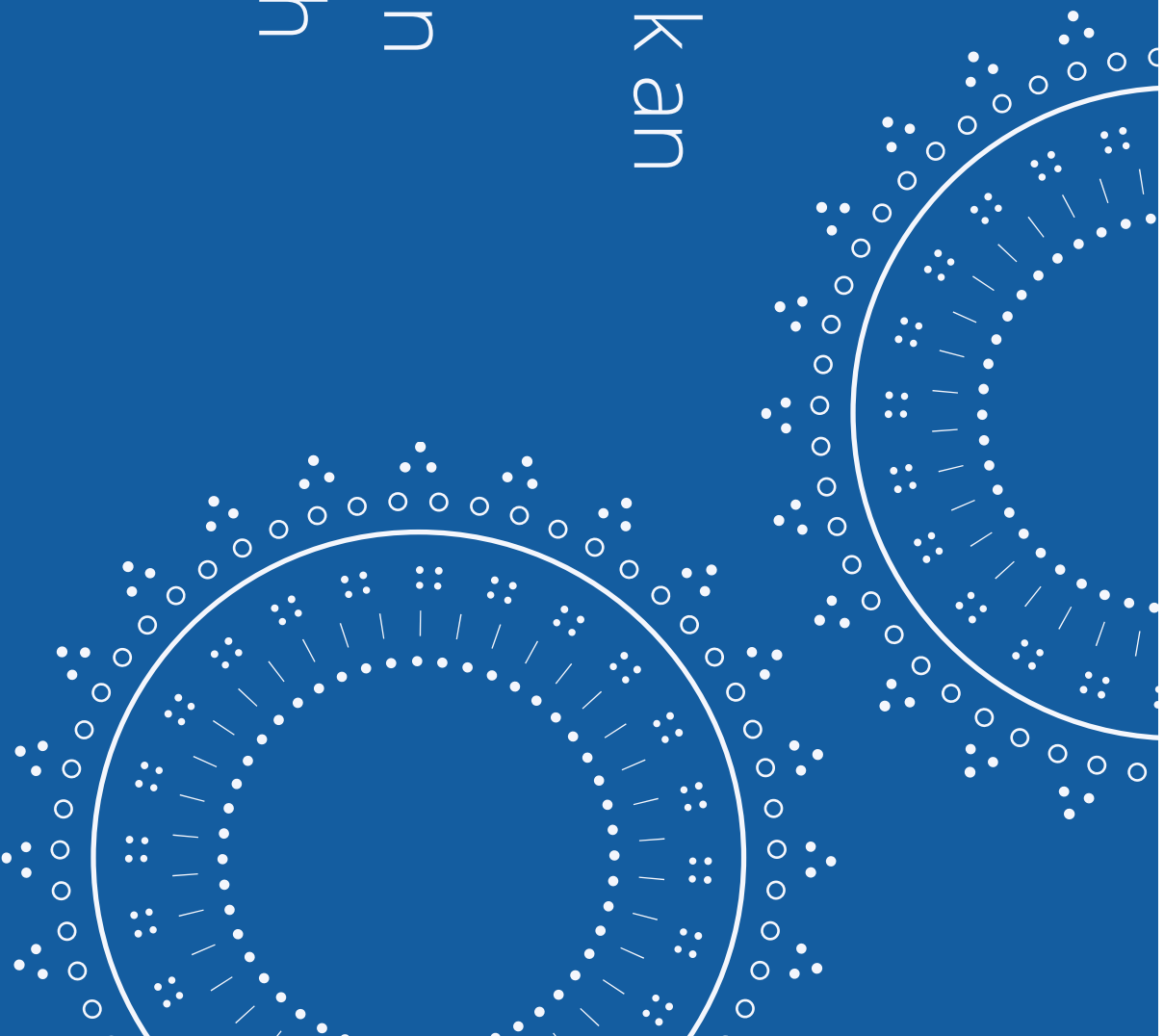
L

Ich bekomme Anerkennung,  
weil ich mich bemühe,  
mein Bestes zu geben.



A

Ich nehme mögliche Kritik an  
mir oder an meinem  
Verhalten häufig schon  
vorweg. Ich fühle mich  
manchmal unfähig.



L

Ich darf auch Fehler machen  
und daraus etwas lernen.



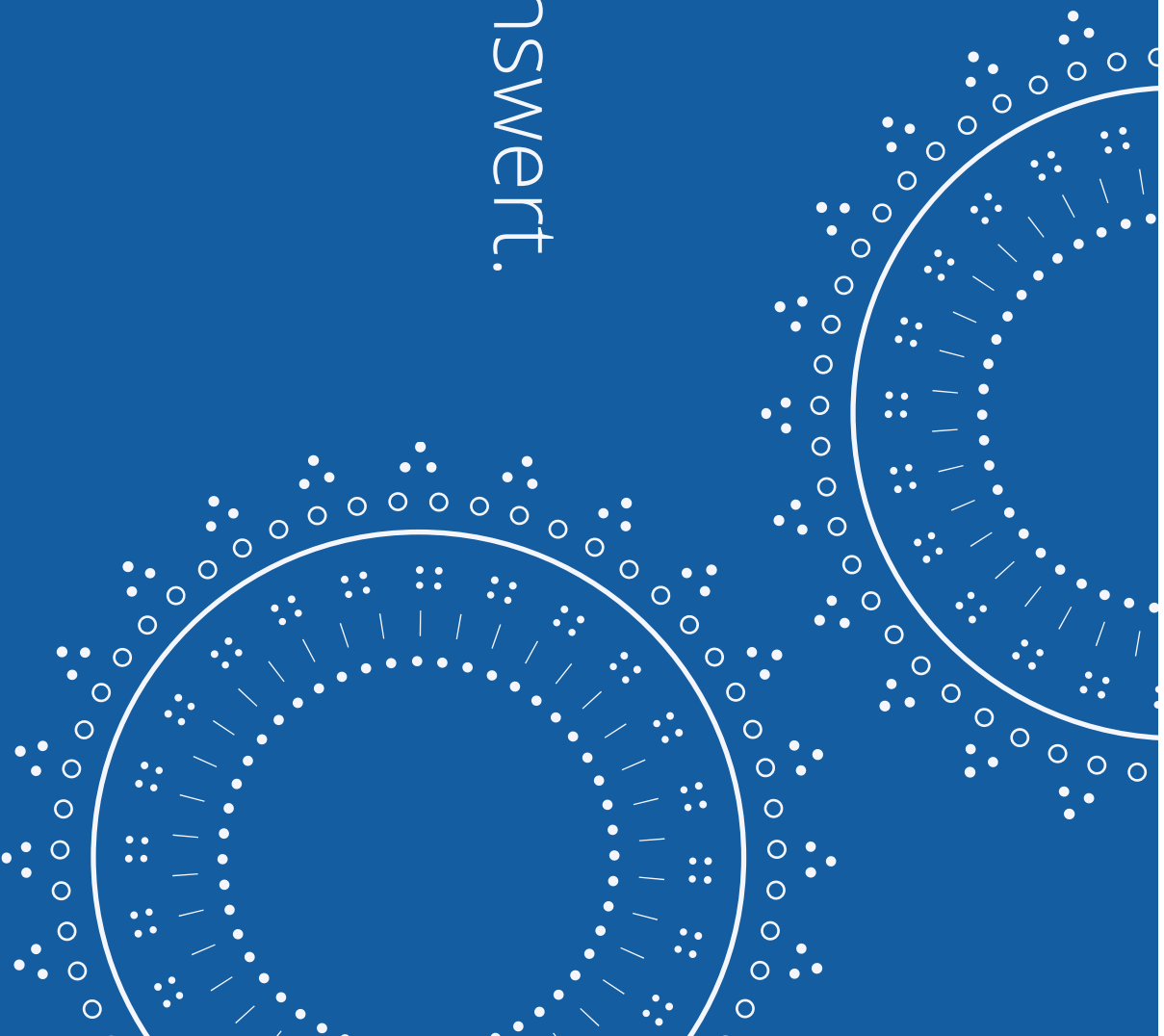
A

Ich fühle mich oft nicht gut  
genugg. Manchmal denke ich, als  
Person nicht liebenswert zu  
sein.



L

Ich bin wertvoll und liebenswert.



A

Statt das, was ich bin, anzubieten,  
biete ich häufig an, was ich leisten  
kann.



L

Ich bin wertvoll durch das,  
was ich bin und nicht nur  
durch die Leistung.



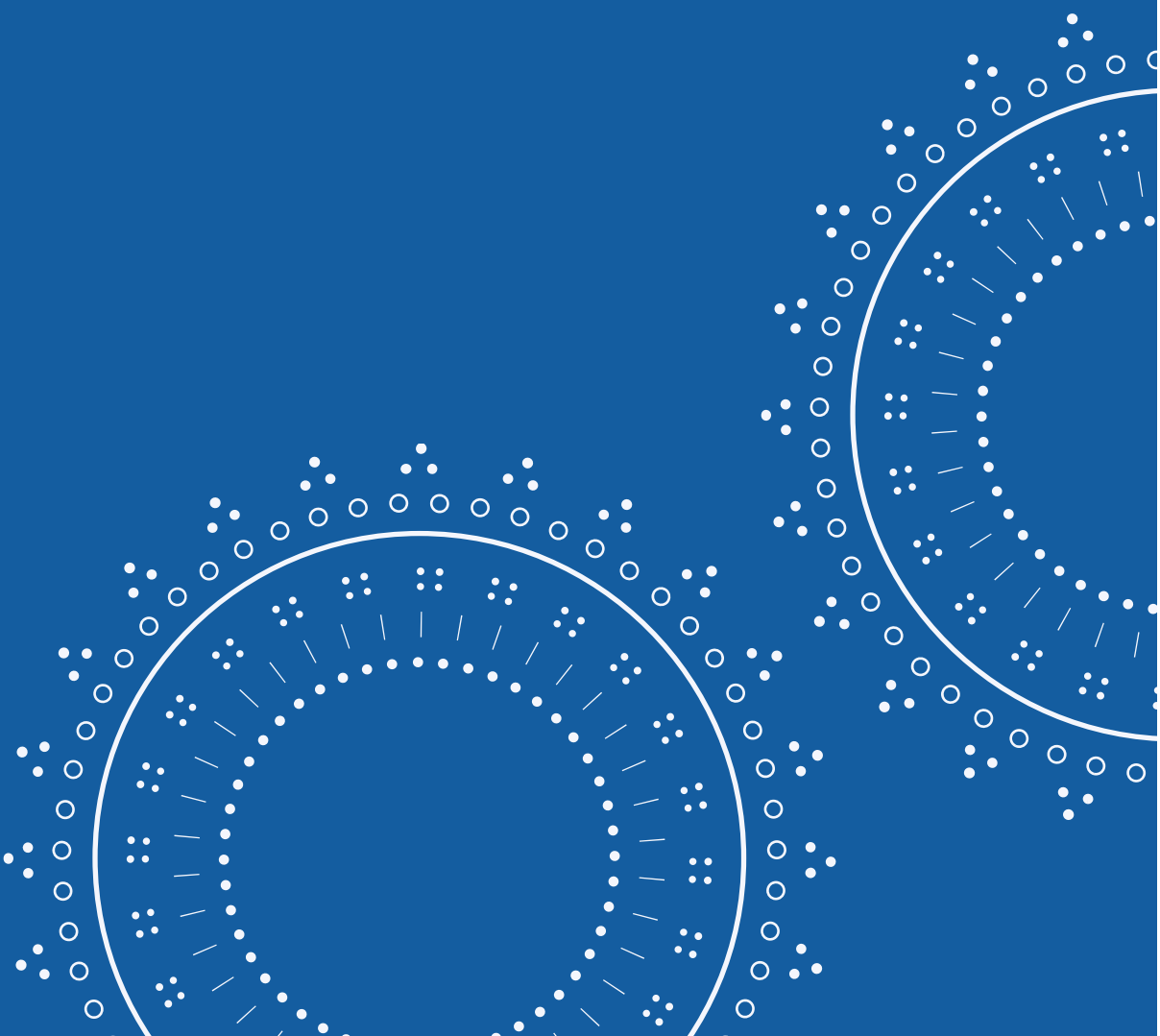
S

Sie/Er ist sehr gut organisiert.



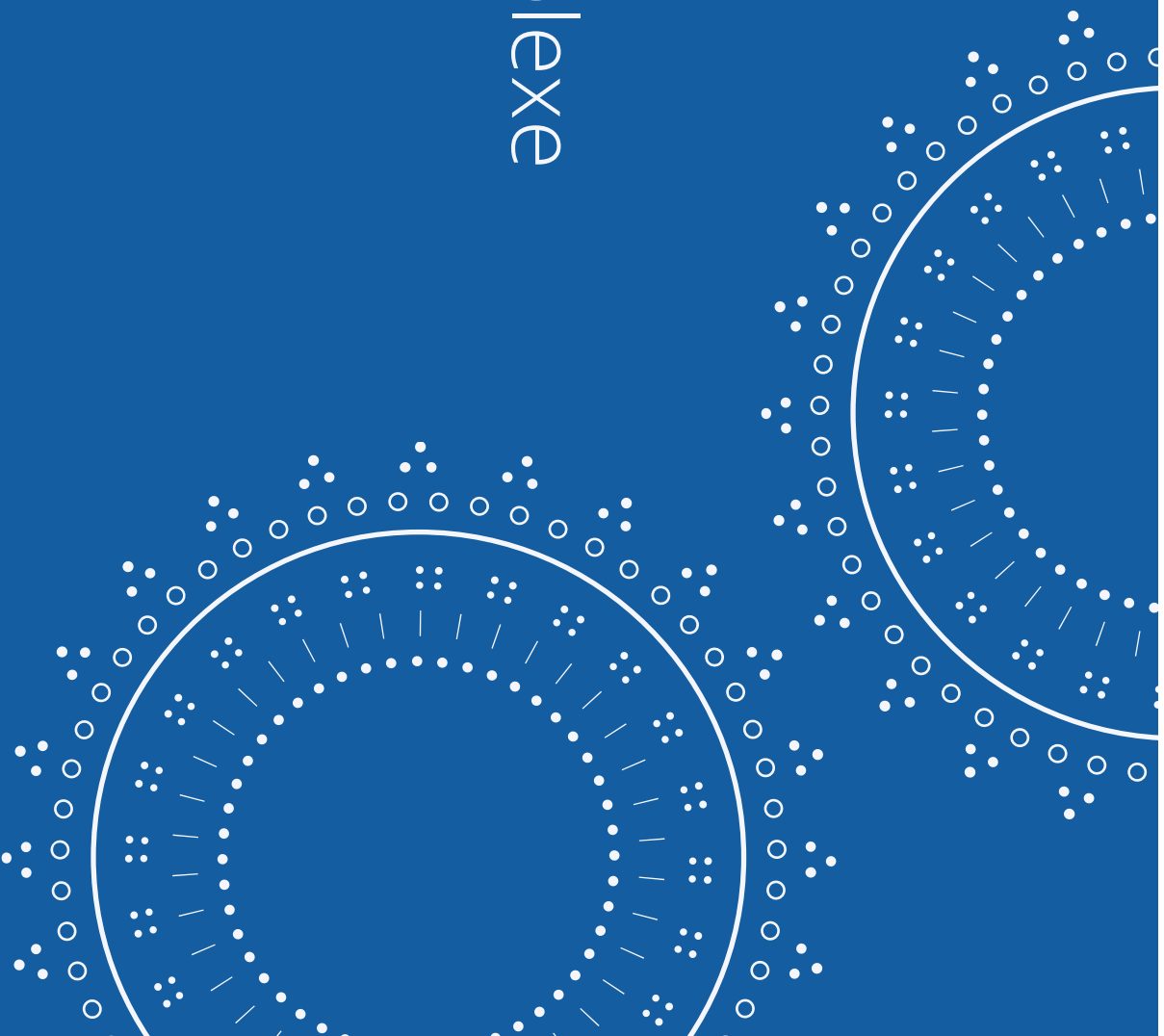
S

Sie/Er hat Sinn für  
Vollkommenheit.



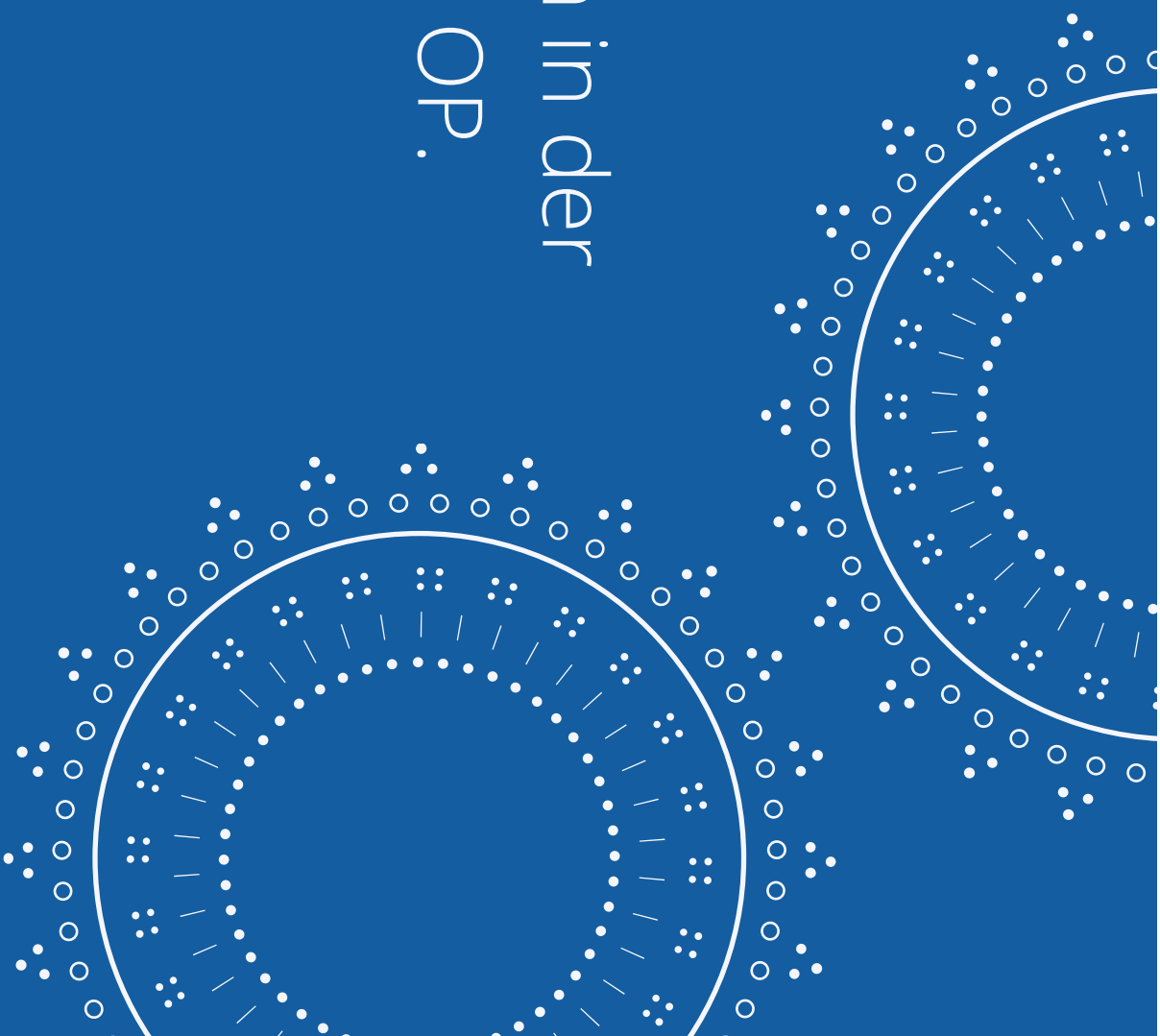
S

Sie/Er kann leicht komplexe  
Systeme begreifen.



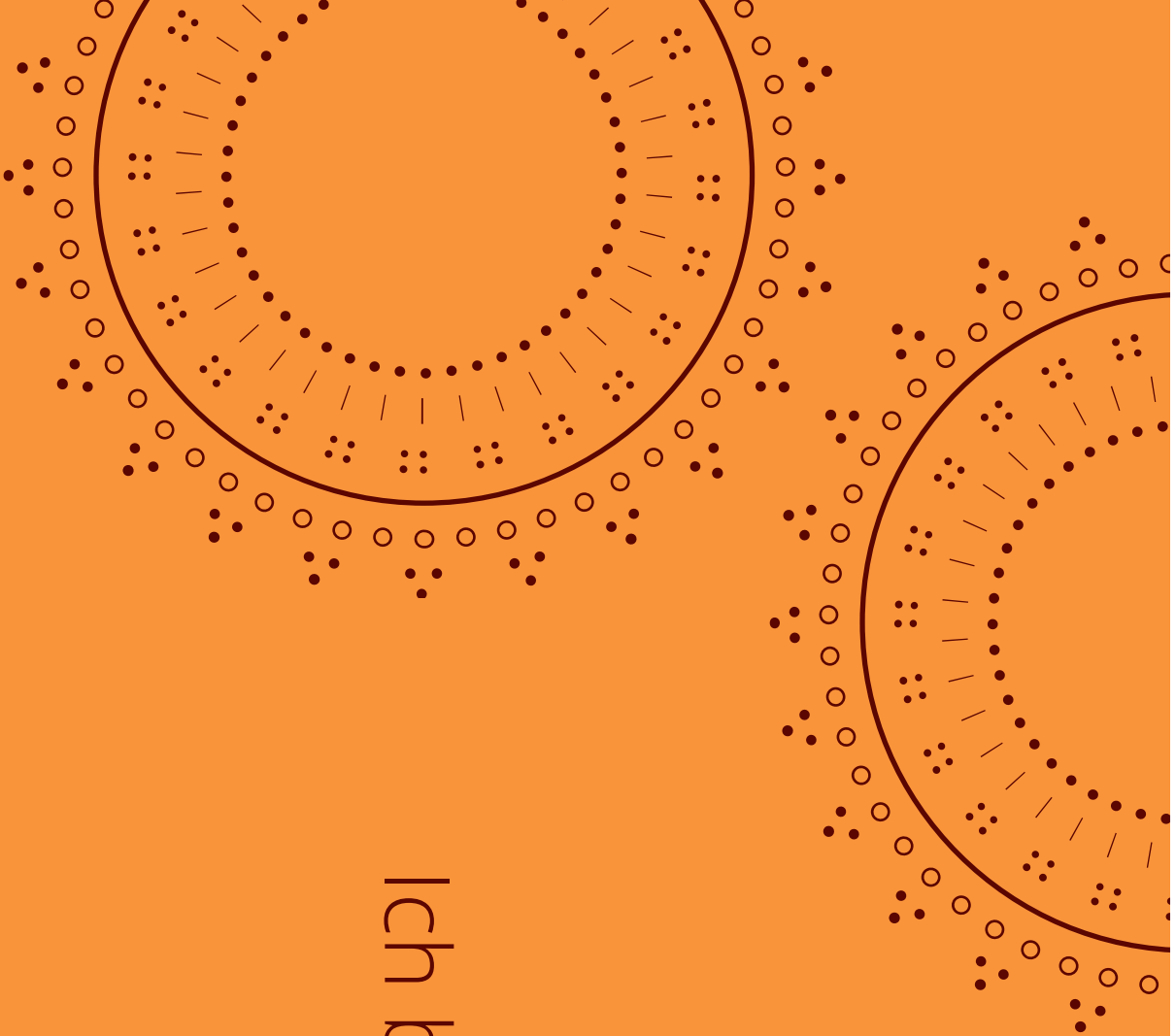
S

Man wünscht sich sie/ihn in der  
Flugsicherung oder im OP.



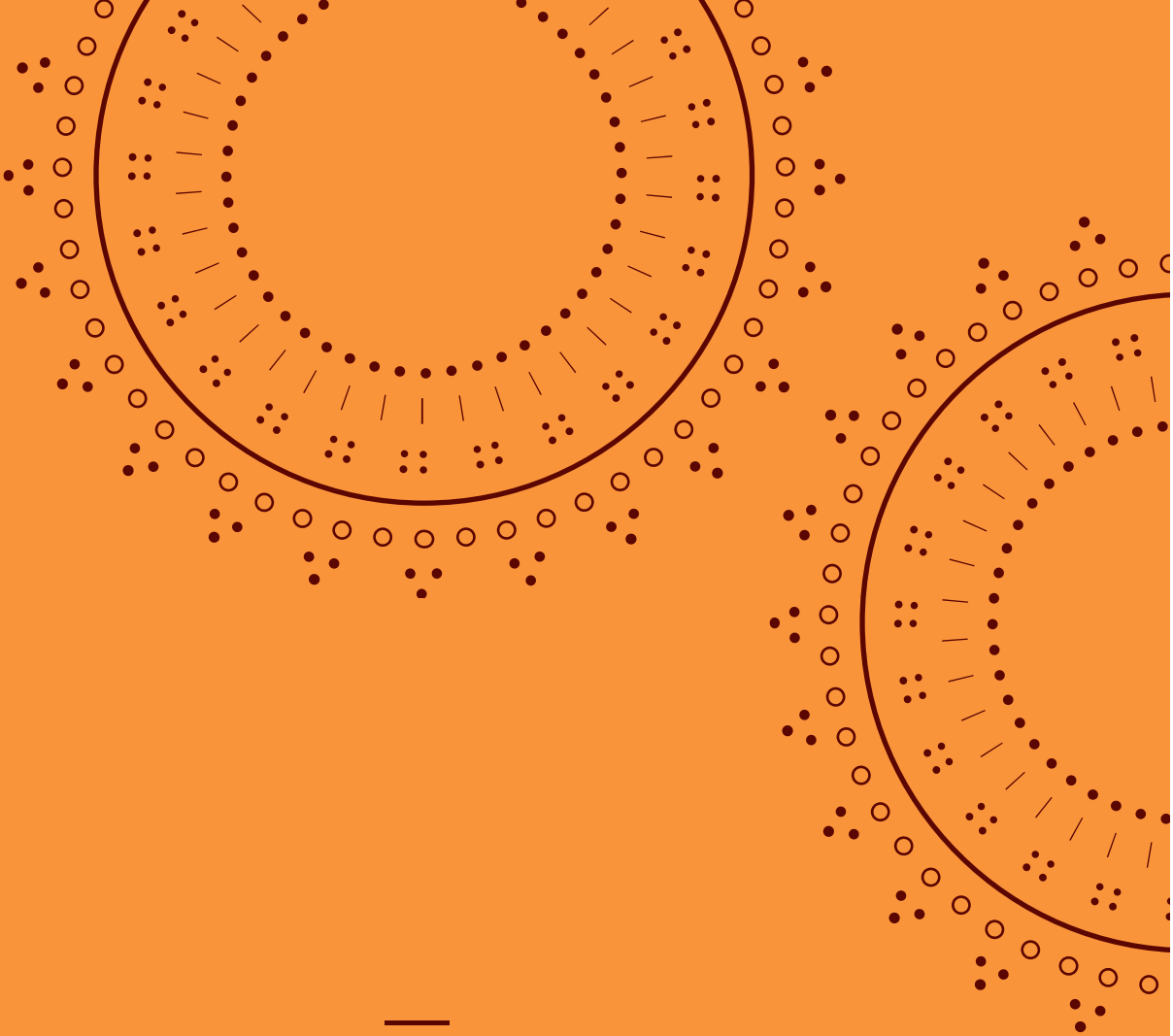
Z

Ich bin o.k., wenn ich mich  
anstrenge.



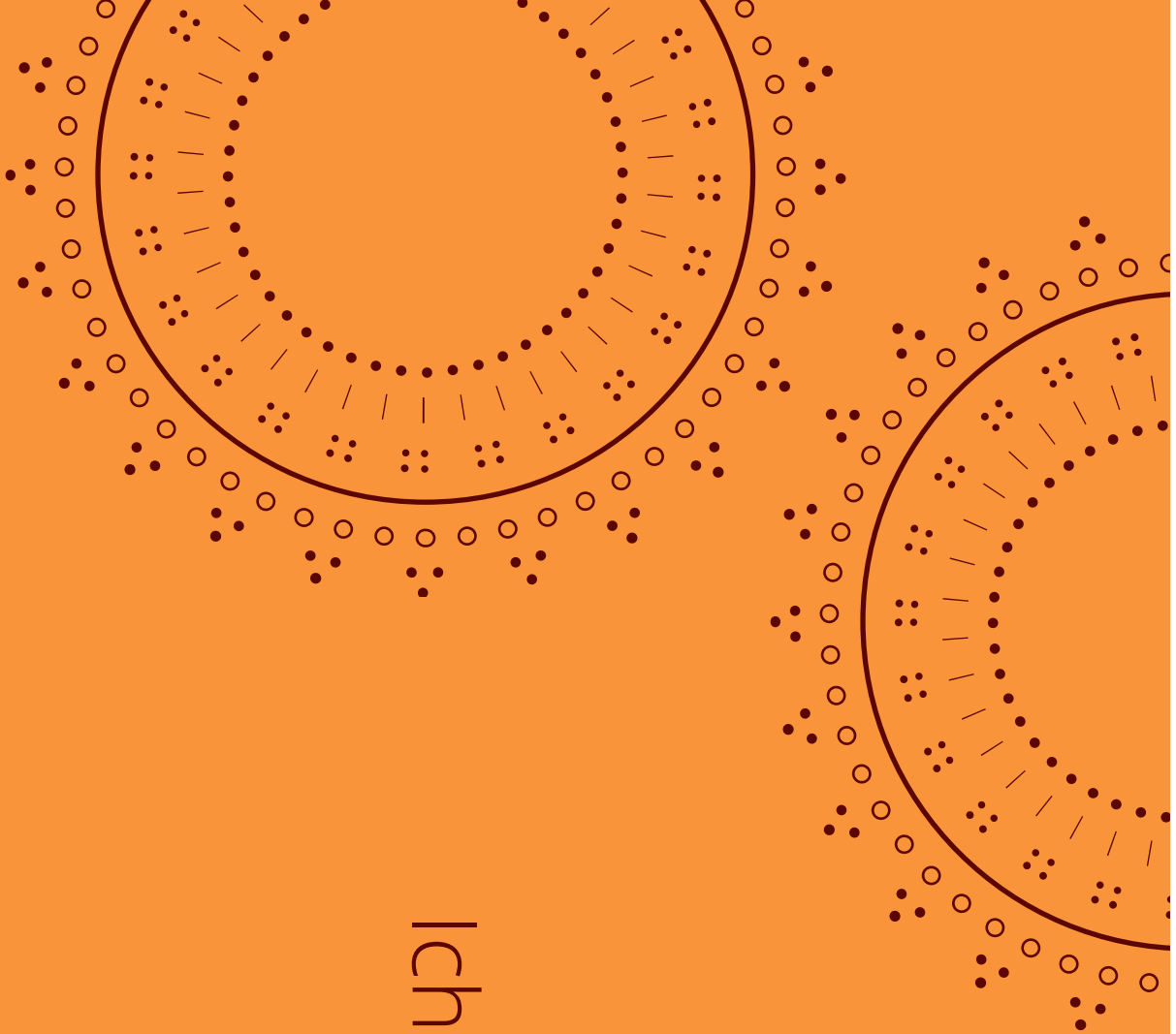
A

Ich verspüre häufig  
Leistungsdruck.



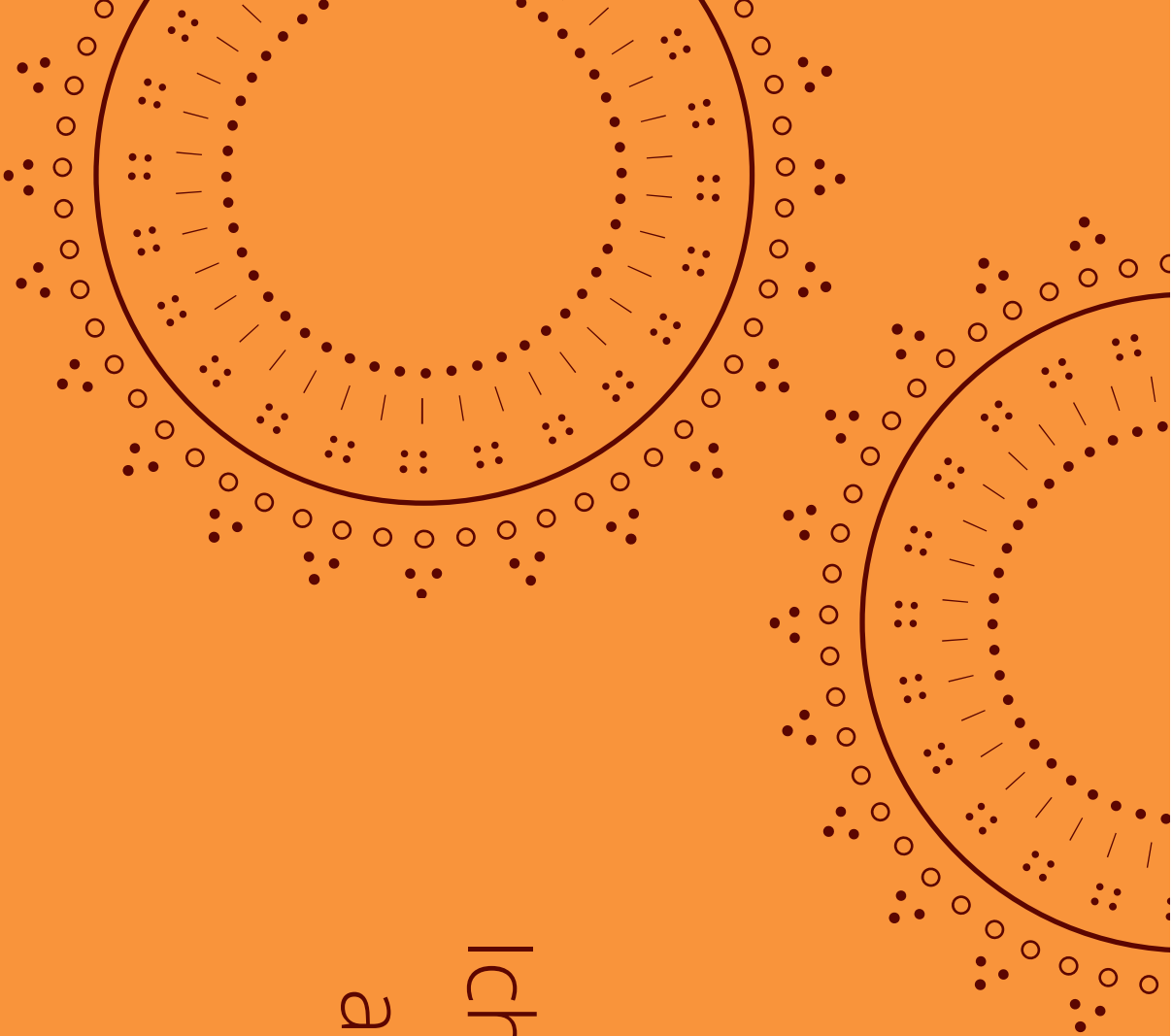
L

Ich darf in Ruhe atmen.



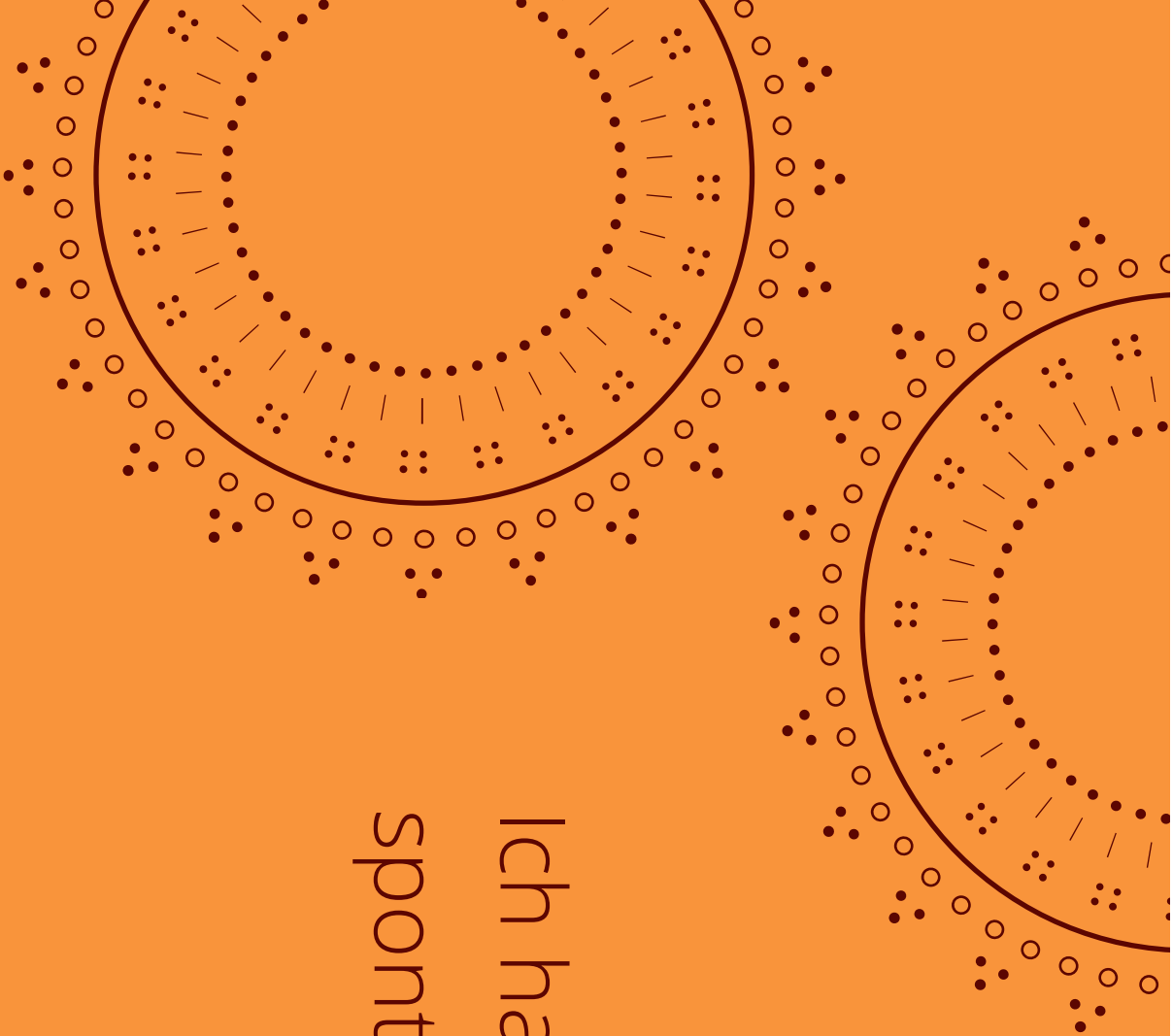
A

Ich habe häufig Zweifel  
am Gelingen meines  
Tuns.



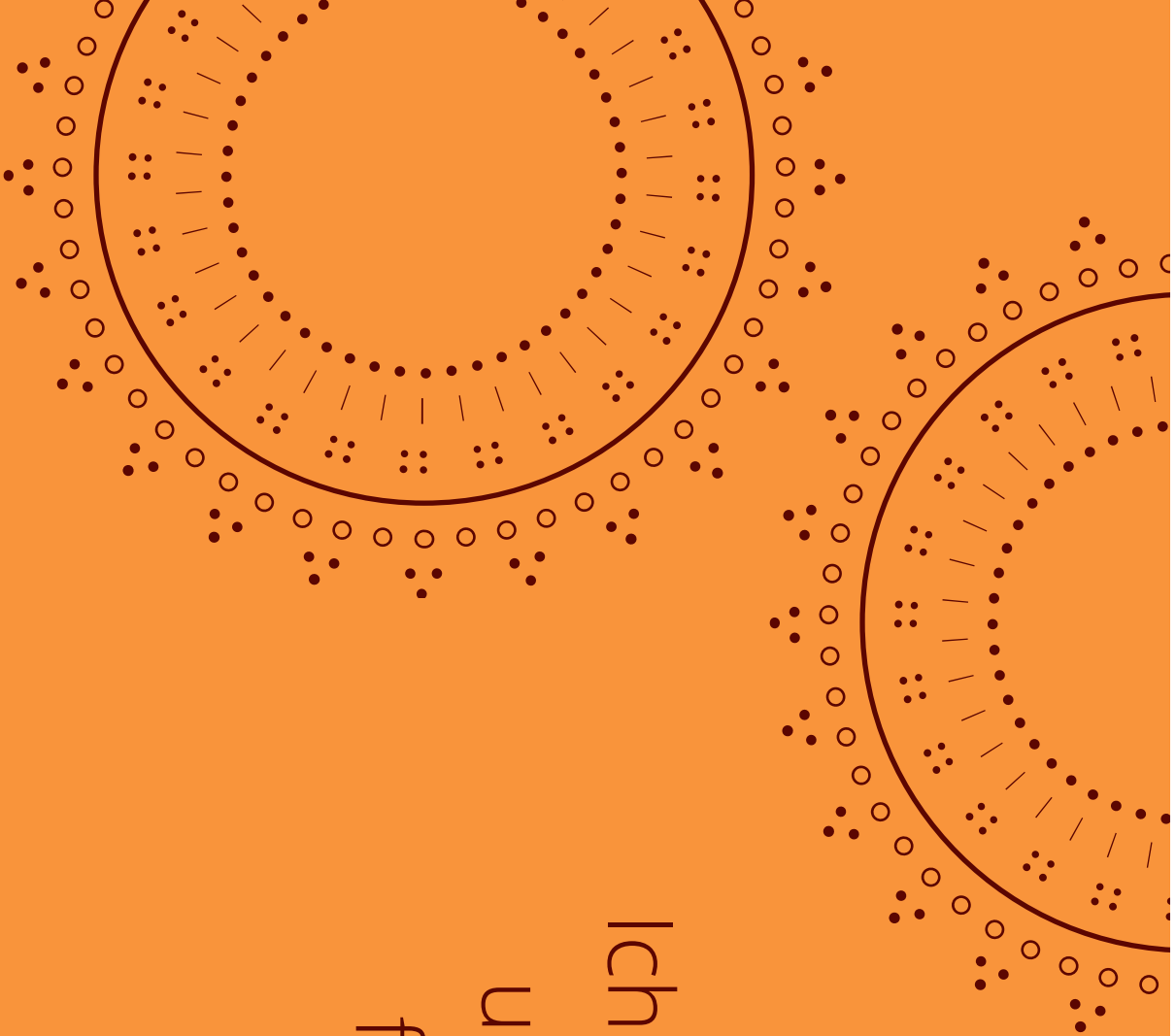
L

Ich habe Vertrauen in meine  
spontane Leistungsfähigkeit.



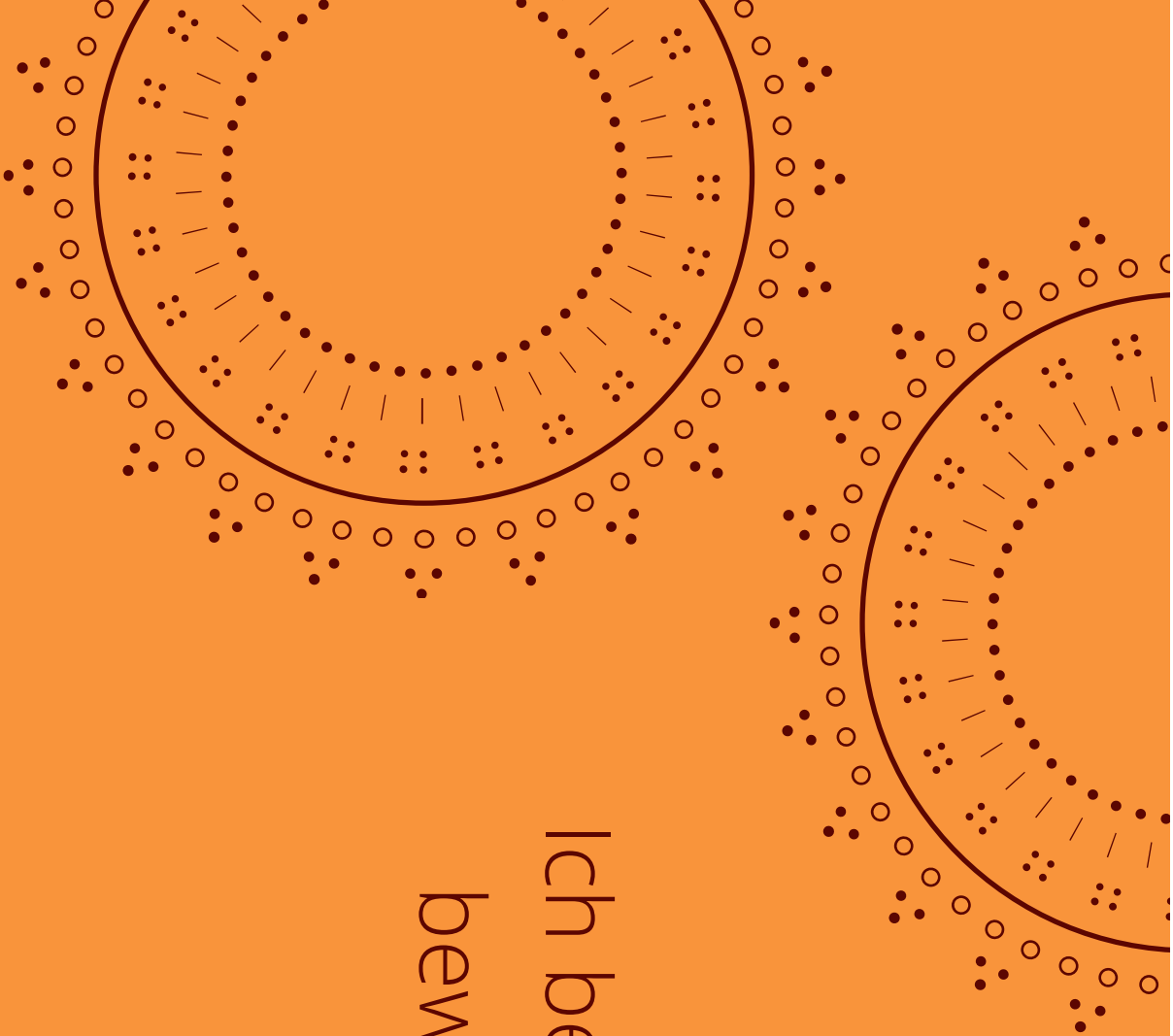
A

Ich fühle mich häufig nur  
unter Mühen und mit  
fraglichem Ergebnis  
leistungsfähig



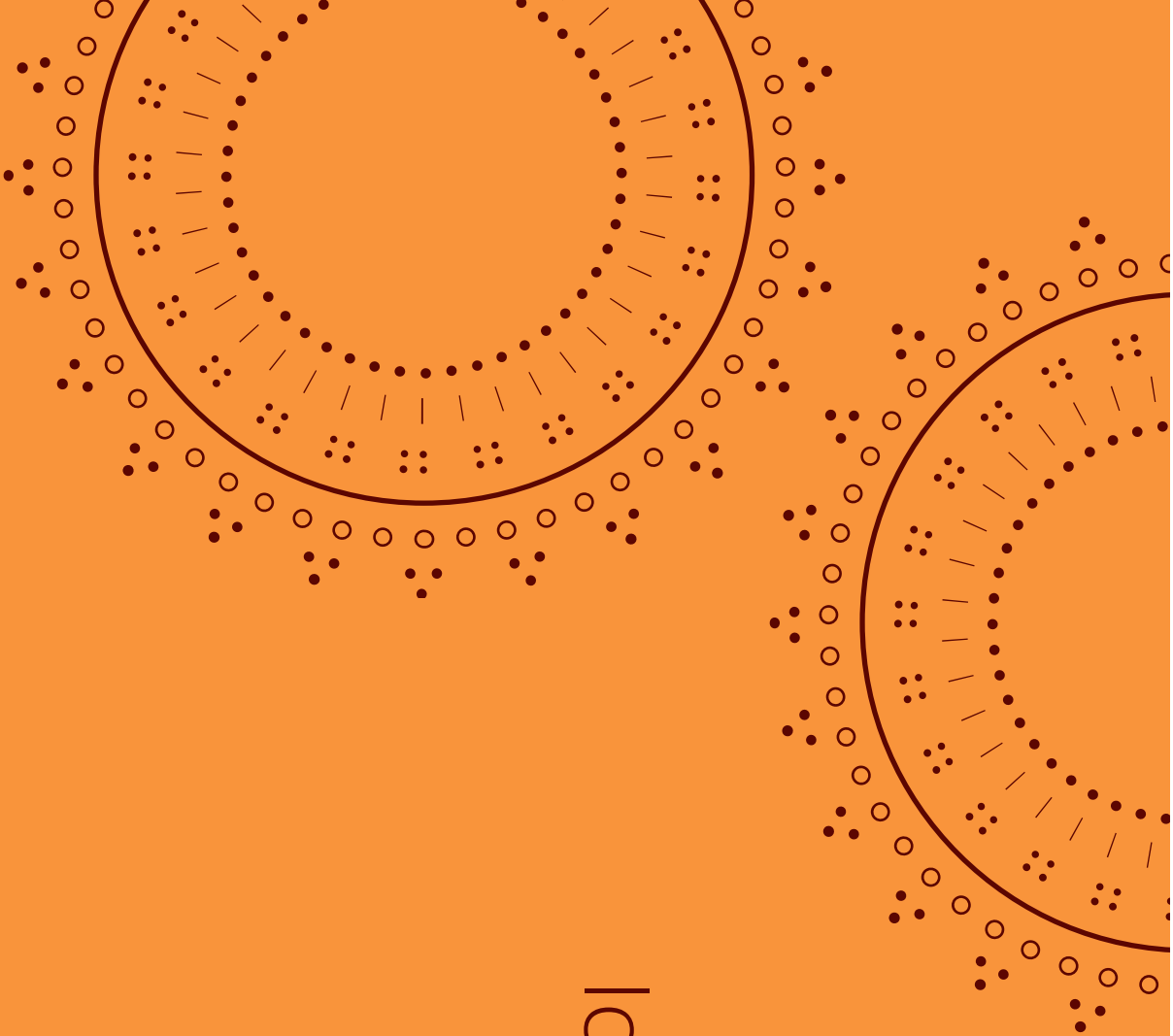
L

Ich bestimme die Ziele und  
bewerte die Ergebnisse.



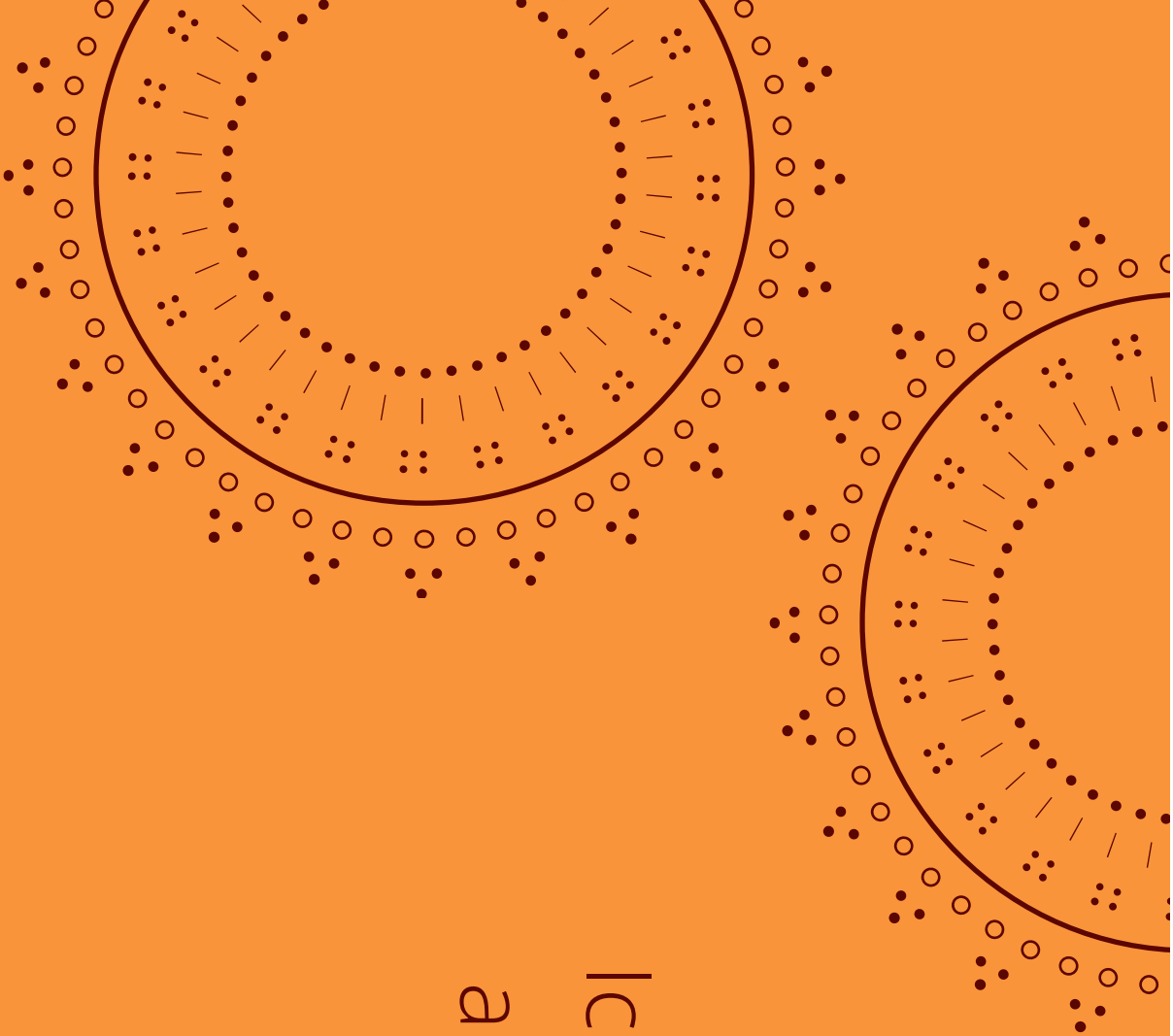
A

Ich fühle mich häufig  
überfordert.



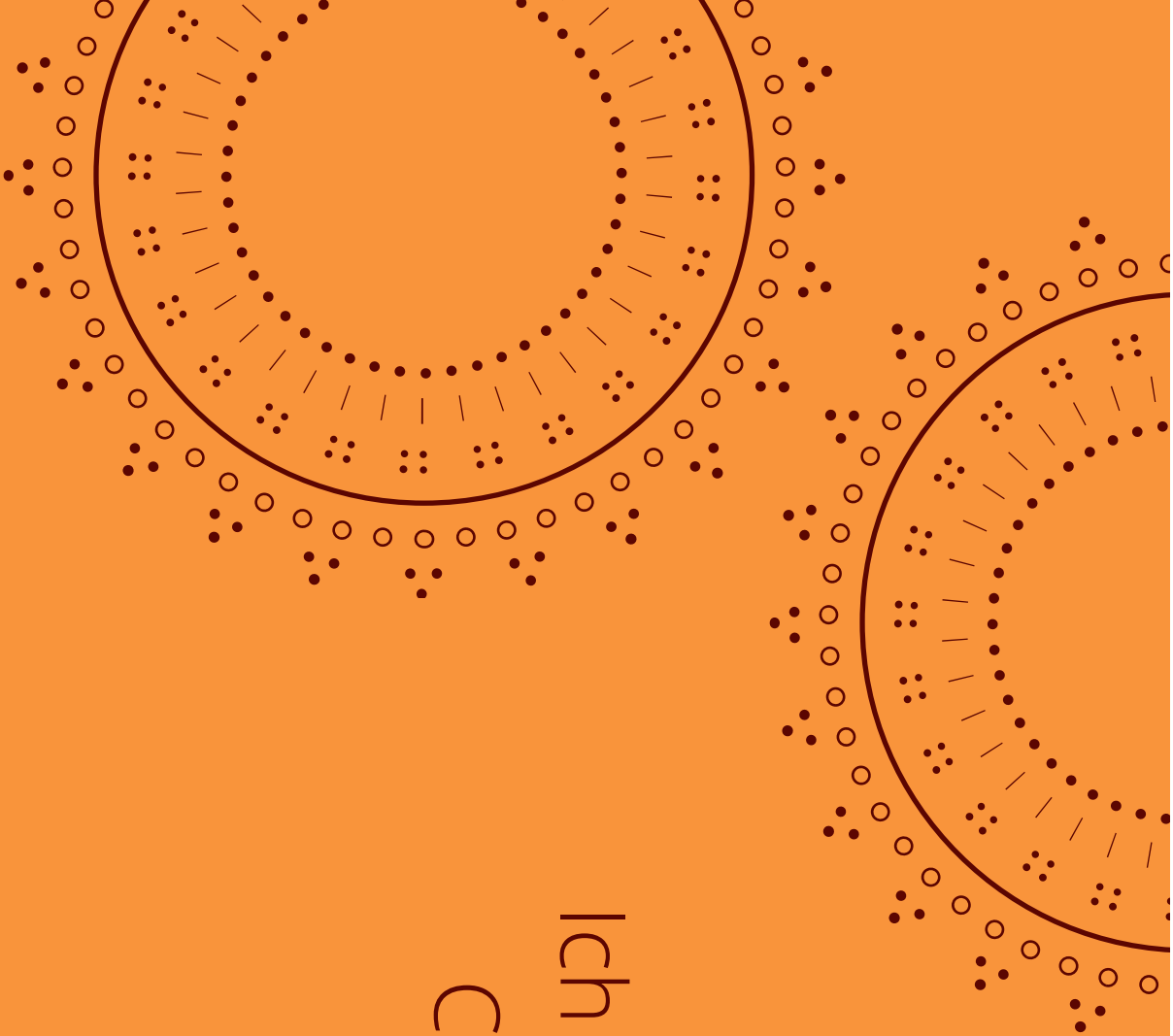
L

Ich darf mich anstrengen,  
aber es ist auch wertvoll,  
wenn es leicht geht.



A

Ich habe manchmal Sorge,  
Chancen leichtfertig zu  
verspielen.



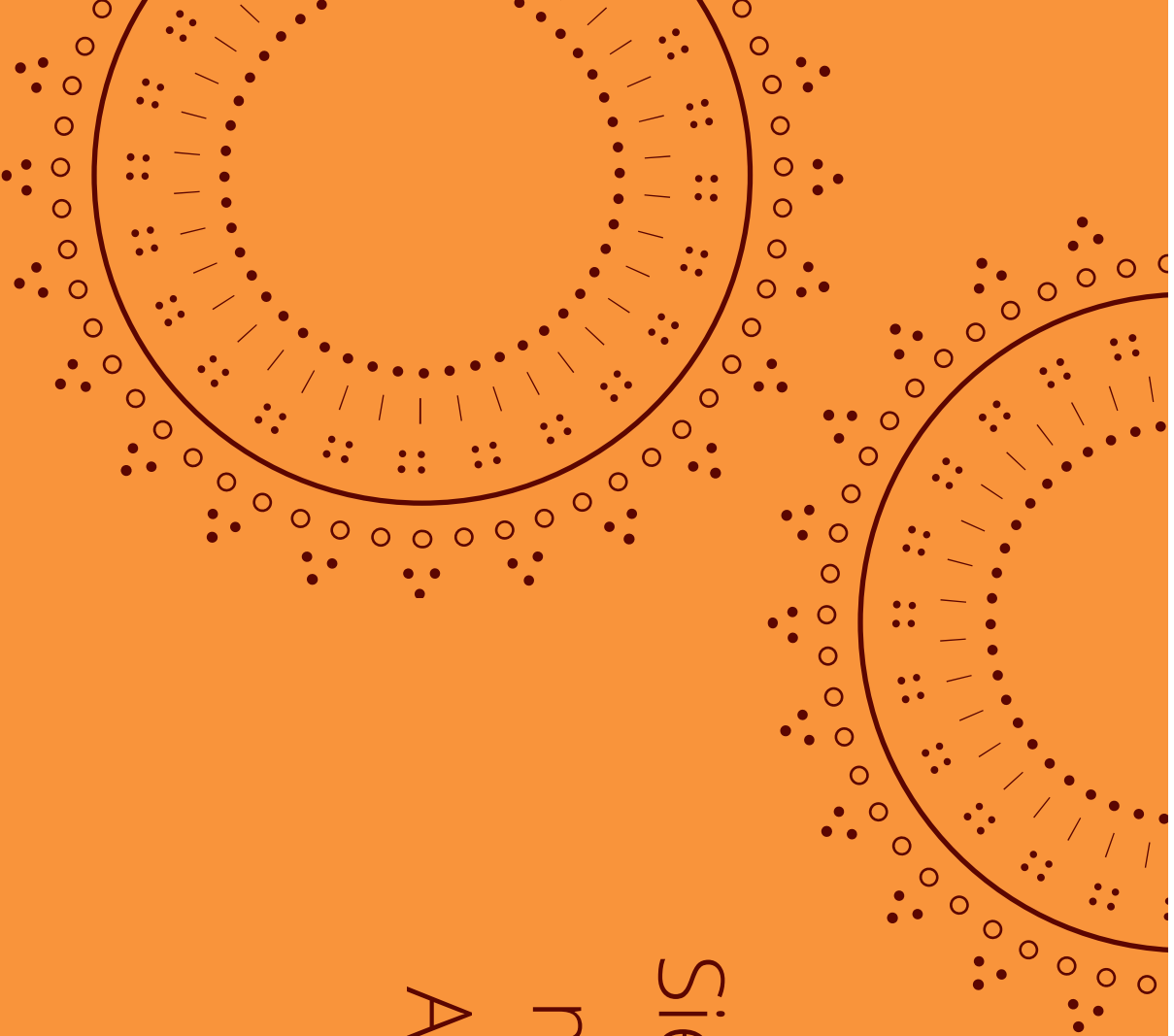
L

Ich bleibe gelassen und  
warte ab, wie sich die Dinge  
entwickeln.



S

Sie/Er verfolgt Aufgaben  
mit Beständigkeit und  
Ausdauer und hat den  
nötigen Sinn für  
Gründlichkeit.



S

Sie/Er hat ein großes  
Durchhalte- und  
Beharrungsvermögen.

