

FRAGEBOGEN UMGANG mit ANDEREN

FUA

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Geschlecht: Mann/Frau

Ausbildung: _____

Datum: _____

Teil 1. Anspannung

In diesem Fragebogen ist eine Reihe von zwischenmenschlichen Situationen beschrieben. Geben Sie für jede der beschriebenen Situationen an wie **ANGESPANNT** oder **NERVÖS** Sie sich fühlen würden, wenn Sie die genannten Verhaltensweisen ausführen. Sie können aus den folgenden Antworten wählen:

1. gar nicht angespannt oder nervös
2. etwas angespannt oder nervös
3. ziemlich angespannt oder nervös
4. sehr angespannt oder nervös
5. völlig angespannt oder nervös

Ein Beispiel:

Sie fühlen sich **ZIEMLICH** angespannt, wenn Sie sich am Gespräch einer kleinen Gruppe beteiligen, also umkreisen Sie die Ziffer drei wie folgt:

1. Sich am Gespräch einer kleinen Gruppe beteiligen 1 2 3 4 5

So können Sie die gesamte Liste von Situation zu Situation durchgehen. Gönnen Sie sich dabei Zeit und Ruhe. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten - bei den Antworten geht es ausschliesslich um Ihr persönliches Empfinden.

Teil 2. Häufigkeit des Verhaltens

In diesem Teil finden Sie dieselben 35 Situationen wie in Teil 1. Geben Sie jetzt jedoch an, wie OFT Sie die genannten Verhaltensweisen ausführen. Dazu können Sie aus den folgenden Möglichkeiten wählen:

1. mache ich nie
2. mache ich selten
3. mache ich manchmal
4. mache ich meistens
5. mache ich immer

Beispiel:

Wenn Sie sich NIE am Gespräch einer Gruppe beteiligen, umkreisen sie die Nummer eins wie folgt:

1. Sich am Gespräch einer kleinen Gruppe beteiligen 1 2 3 4 5

So können Sie die gesamte Liste durchgehen. Wie gesagt gibt es keine falschen oder richtigen Antworten - es geht um Ihr persönliches Empfinden. Gönnen Sie sich Zeit und Ruhe!

gar nicht
etwas
ziemlich
sehr
völlig

nie
selten
manchmal
meistens
immer

gar nicht
etwas
ziemlich
sehr
völlig

nie
selten
manchmal
meistens
immer

- | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|
| 1. | Sich am Gespräch einer kleinen Gruppe beteiligen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Einem/Einer guten Bekannten mitteilen, dass er/sie etwas tut, das Sie stört | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Nicht auf aufdringliche Werbegespräche (z.B. Hausierer, Strassenverkäufer) eingehen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Mit einer Anerkennung zustimmen, die man Ihnen zu Recht erteilt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Einen Bekannten bitten, Ihnen bei einer kleineren Arbeit zu helfen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Um Rückgabe von Ausgeliehenem bitten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Eine Bitte verweigern Geld auszuleihen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Einer Autoritätsperson eine Bitte verweigern | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Gegenüber jemanden der Ihnen einen Gefallen getan hat, Ihre Freude äussern | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Jemanden der Sie stört (z.B. im Zug oder im Kino), bitten damit aufzuhören | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Während eines Gesprächs den anderen ansehen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Einen Schalterbeamten um Auskunft bitten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Mit einer für Sie attraktiven Person ein Gespräch anfangen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Eine andere Meinung als Ihr Gesprächspartner äussern | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Mit einem Fremden eine kurze Unterhaltung anfangen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Eine andere Meinung äussern, als die der Gesellschaft in der Sie sich befinden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Jemandem sagen, dass er/sie etwas gut gemacht hat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | Mangelhafte Ware reklamieren und zurückweisen (z.B. im Restaurant oder im Geschäft) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | Um Erklärung bitten, wenn Sie etwas nicht verstehen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Im Gespräch mit Unbekannten Ihre eigene Meinung äussern | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | Jemandem sagen, dass er/sie Ihnen gegenüber ungerecht gewesen ist | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | Jemandem den Sie mögen, eine Bitte abschlagen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | Jemanden merken lassen, dass Sie sich über sein/ihr Geschenk freuen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. | Jemandem sagen, dass er/sie gut aussieht | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. | Mit einer Person darüber sprechen, wenn Sie den Eindruck haben, dass er/sie Ihnen aus den Weg geht | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. | Jemandem sagen, dass es Sie freut, wenn er Sie mag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 27. Deutlich zustimmen, wenn man Ihnen ein Kompliment macht | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Jemandem sagen, dass Sie über eine eigene Leistung sehr zufrieden sind | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Auf eine(n) Unbekannte(n) zugehen um sich vorzustellen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Sich über Ihre Lebensüberzeugung aussprechen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Jemandem mitteilen, dass Sie alle Beziehungen zu ihm/ihr abbrechen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Darauf bestehen, dass jemand seinen Beitrag zu einer gemeinschaftlichen Aufgabe leistet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Jemandem sagen, dass der Ton in dem er/sie mit Ihnen spricht, Ihnen missfällt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Gegenüber einer Autoritätsperson Ihre eigene Meinung vertreten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Eine(n) Bekannte(n) einladen, um zusammen etwas zu unternehmen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Bitte prüfen Sie, ob Sie alle angegebenen Situationen berücksichtigt haben!