

## Schema-Fragebogen

(Bearbeitet nach: Young, J.E.: Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-focused Approach. Professional Resource Press, 2000)

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

### Anleitung:

Unten finden Sie verschiedene Aussagen, mit denen man sich selbst beschreiben kann. Bitte lesen Sie die Aussagen durch und entscheiden Sie, wie gut die einzelnen Aussagen Sie als Person beschreiben. Denken Sie nicht zu lange über die einzelnen Fragen nach. Wählen Sie immer die erste Zahl, die Ihnen in den Sinn kommt.

Skala: 0 = überhaupt nicht wahr, 1 = kaum wahr, 2 = ziemlich wahr, 3 = größtenteils wahr, 4 = absolut wahr

1. Ich wurde emotional im Stich gelassen.	0	1	2	3	4
2. Man schenkt mir weder Aufmerksamkeit noch Liebe.	0	1	2	3	4
3. Niemand wird jemals für mich da sein.	0	1	2	3	4
4. Ich bin für niemand etwas Besonderes.	0	1	2	3	4
5. Ich habe niemanden, der mir zuhört oder mich versteht.	0	1	2	3	4
6. Wenn jemand nett zu mir zu ist, dann will er oder sie etwas von mir.	0	1	2	3	4
Gesamtpunkte 1–6:					

7. Menschen verlassen mich früher oder später.	0	1	2	3	4
8. Ich versuche, mich nicht an andere zu binden, aus Angst, verlassen zu werden.	0	1	2	3	4
9. Am Ende werde ich allein sein.	0	1	2	3	4
10. Ich klammere mich an Mitmenschen, weil ich fürchte, verlassen zu werden.	0	1	2	3	4
11. Ich bin derjenige, der eine Beziehung beendet.	0	1	2	3	4
12. Ich habe Angst, dass Menschen, die ich liebe, jemand anderes finden und mich verlassen.	0	1	2	3	4
Gesamtpunkte 7–12:					

13. Menschen sind gefährlich und man kann ihnen nicht vertrauen.	0	1	2	3	4
14. Andere wissen zu lassen, wie ich mich fühle, macht mich verletzlich und angreifbar.	0	1	2	3	4
15. Man versucht, mich auszunutzen.	0	1	2	3	4
16. Ich prüfe Menschen auf ihre Vertrauenswürdigkeit.	0	1	2	3	4
17. Ich werde von anderen missbraucht (körperlich, emotional, sexuell).	0	1	2	3	4
18. Ich muss mich vor anderen Menschen schützen.	0	1	2	3	4
Gesamtpunkte 13–18:					

19. Ich bin anders als die anderen (im negativen Sinne).	0	1	2	3	4
20. Etwas stimmt mit mir nicht und andere wissen das.	0	1	2	3	4
21. Jeder, der mein wahres Ich erkennen würde, würde mich nicht mögen.	0	1	2	3	4
22. Ich verstecke mein wahres Ich vor den anderen.	0	1	2	3	4
23. Man will mich nie in einer Gruppe haben.	0	1	2	3	4
24. Man kann mich nicht lieben.	0	1	2	3	4
Gesamtpunkte 19.–24.:					

25. Ich kann nichts so gut wie andere.	0	1	2	3	4
--	---	---	---	---	---

26. Ich bin weder so intelligent noch so talentiert wie meine Bekannten und Kollegen.	0	1	2	3	4
27. Ich scheitere bei allem, was ich versuche.	0	1	2	3	4
28. Ich vergleiche meine Leistungen mit denen anderer und finde die der anderen immer besser.	0	1	2	3	4
29. Ich bin schlicht inkompetent.	0	1	2	3	4
30. Es gibt wirklich nichts, in dem ich gut bin.	0	1	2	3	4
Gesamtpunkte 25–30:					

31. Früher oder später wird etwas Schlimmes passieren.	0	1	2	3	4
32. Nichts Gutes hält lange.	0	1	2	3	4
33. Ich mache mir Sorgen, eine Panikattacke zu bekommen oder verrückt zu werden.	0	1	2	3	4
34. Die Welt ist ein gefährlicher Ort.	0	1	2	3	4
35. Mir passieren ständig schlimme Dinge.	0	1	2	3	4
36. Eine Katastrophe könnte jeden Moment eintreffen.	0	1	2	3	4
Gesamtpunkte 31–36:					

37. Ich fühle mich schuldig, wenn ich nicht die Bedürfnisse anderer vor meine eigenen stelle.	0	1	2	3	4
38. Ich kann nicht zufrieden sein, wenn andere mich nicht mögen.	0	1	2	3	4
39. »Nein« zu sagen ist egoistisch.	0	1	2	3	4
40. Um ein guter, moralischer Mensch zu sein, muss ich jedem helfen, der meine Hilfe braucht.	0	1	2	3	4
41. Wenn Leute jemanden zum Zuhören brauchen, kommen sie zu mir.	0	1	2	3	4
42. Ich finde es angenehmer, Geschenke zu machen als sie zu erhalten.	0	1	2	3	4
Gesamtpunkte 37–42:					

43. Meine Gefühle sind nicht wichtig.	0	1	2	3	4
44. Ich lasse anderen ihren Willen, damit sie nicht wütend auf mich werden.	0	1	2	3	4
45. Ich bemühe mich sehr, Konflikten aus dem Weg zu gehen.	0	1	2	3	4
46. Ich überlasse es anderen, Entscheidungen für mich zu treffen.	0	1	2	3	4
47. Ich brauche jemanden, der mein Leben bestimmt.	0	1	2	3	4
48. Ich gehe Beziehungen mit Menschen ein, die mich kontrollieren.	0	1	2	3	4
Gesamtpunkte 43–48:					

49. Andere Menschen werden mich nach einem Missgeschick weniger respektieren.	0	1	2	3	4
50. Um Hilfe zu bitten ist ein Zeichen von Schwäche.	0	1	2	3	4
51. Wenn ich etwas nicht richtig machen kann, versuche ich es gar nicht erst.	0	1	2	3	4
52. Ich muss stets der/die Beste sein.	0	1	2	3	4
53. Ich verdiene Kritik und Strafe, wenn ich einen Fehler mache.	0	1	2	3	4
54. Nichts was ich tue, ist gut genug.	0	1	2	3	4
Gesamtpunkte 49–54:					

55. Wenn ich etwas will, dann will ich es jetzt.	0	1	2	3	4
56. Ich werde wütend, wenn ich nicht das bekomme, was ich will.	0	1	2	3	4
57. Ich mag es nicht, wenn andere mir vorschreiben, was ich tun soll.	0	1	2	3	4
58. Die Gesellschaft schuldet mir etwas.	0	1	2	3	4

59. Manche meinen, ich würde große Ansprüche stellen.	0	1	2	3	4
60. Ich habe keine Zeit, etwas für andere zu tun	0	1	2	3	4
Gesamtpunkte 55–60:					

Notieren Sie Ihre Gesamtpunkte für die einzelnen Abschnitte.

Fragen 1–6 \_\_\_\_\_ Emotionale Entbehrung

Fragen 7–12 \_\_\_\_\_ Trennungsangst

Fragen 13–18 \_\_\_\_\_ Misstrauen

Fragen 19–24 \_\_\_\_\_ Minderwertigkeit

Fragen 25–30 \_\_\_\_\_ Versagen

Fragen 31–36 \_\_\_\_\_ Anfälligkeit für Leid und Krankheit

Fragen 37–42 \_\_\_\_\_ Selbstaufopferung

Fragen 43–48 \_\_\_\_\_ Unterwerfung

Fragen 49–54 \_\_\_\_\_ hohe Leistungsstandards

Fragen 55–60 \_\_\_\_\_ Anspruchshaltung

Schreiben Sie hier die Schemas in einer Reihenfolge auf, und zwar von der höchsten bis zur niedrigsten

Punktzahl:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_