

D E N N I S R A P P

P S Y C H O T H E R A P I E
C O A C H I N G

Schemafragebogen (nach Jeffrey Young)

Bitte schätzen Sie zuerst ein, in welchem Ausmass folgende Sätze für Sie als Kind galten, etwa bis zum Alter von 12 Jahren (Spalte 1), danach inwieweit für Ihr jetziges Leben als Erwachsener (Spalte 2).

Bitte füllen Sie alle hellgrau hinterlegten Felder aus. Vielen Dank.

Bewertungsschlüssel:	
1	Gilt für mich überhaupt nicht
2	Gilt für mich kaum
3	Gilt für mich in ganz geringem Maße
4	Gilt für mich teilweise
5	Gilt für mich weitgehend
6	Beschreibt genau, wie ich bin

Name:

Datum:

trifft zu: (1-6)

Nr.	Aussagen	Als Kind	Als Erwachsener
1	Ich klammere mich an die Menschen, denen ich mich nahe fühle, weil ich fürchte, sie könnten mich verlassen.		
2	Ich bin sehr besorgt, dass die Menschen, die ich liebe, jemand anderen finden, mir vorziehen und mich deshalb verlassen könnten.		
3	Ich vermute bei anderen Menschen ständig Hintergedanken und vertraue ihnen nicht so leicht.		
4	Ich kann in Gegenwart anderer nicht offen sein, weil ich fürchte, dann verletzt zu werden.		
5	Ich bin besorgter wegen drohender Gefahren als Menschen dies normalerweise sind - ich könnte krank werden oder in irgendeiner Form Schaden erleiden.		
6	Ich mache mir Sorgen, daß ich (oder meine Familie) Geld verlieren und dann mittellos oder von anderen abhängig sein könnte.		
7	Ich habe nicht das Gefühl, gut allein zurechtzukommen, und fühle mich deshalb auf die Unterstützung anderer angewiesen.		
8	Meine Eltern kümmern sich zu sehr um mein Leben und meine Probleme, und ich selbst verhalte mich meinen Eltern gegenüber genauso.		
9	Ich habe nie von einem Menschen nährenden Zuwendung erhalten, nie erlebt, dass jemand sich mir völlig offen mitgeteilt hat, und auch nicht, daß sich jemand wirklich aufrichtig darum kümmerte, wie es mir ging.		
10	Es gab für mich nie jemanden, der meine emotionalen Bedürfnisse nach Verständnis, Empathie (Einfühlungsvermögen), Anleitung, Rat und Unterstützung erfüllt hat.		
11	Ich fühle mich keinem anderen Menschen und keiner Gruppe zugehörig. Ich bin anders. Ich passe nicht so recht in einen Zusammenhang.		
12	Ich bin stumpfsinnig und langweilig; ich weiß in Gesellschaft nie, was ich sagen soll.		
13	Kein Mensch, den ich als begehrenswert empfinde, könnte mich noch lieben, nachdem er mich wirklich mit all meinen Unzulänglichkeiten kennengelernt hätte.		
14	Ich schäme mich für mich selbst: ich bin der Liebe, der Aufmerksamkeit und der Achtung anderer Menschen nicht würdig.		
15	Ich bin in beruflicher (oder schulisch-akademischer) Hinsicht nicht so intelligent oder begabt wie die meisten anderen Menschen.		
16	Ich fühle mich oft unzulänglich, weil ich, was Talent, Intelligenz und Erfolg betrifft, es mit anderen nicht aufnehmen kann.		
17	Ich habe das Gefühl, ich habe keine andere Möglichkeit, als die Wünsche anderer Menschen zu erfüllen, weil sie sich andernfalls an mir rächen oder mich in irgendeiner Weise ablehnen würden.		
18	Anderer Menschen sehen mich als jemanden, der zuviel für andere und zu wenig für sich selbst tut.		
19	Ich versuche stets, mein Bestes zu tun; wenn etwas nur »gut genug« ist, kann ich mich damit nicht zufrieden geben. Ich strebe an, bei allem, was ich tue, die besten Ergebnisse zu erzielen.		
20	Ich muß so viel schaffen, daß mir fast keine Zeit für entspannende und wirklich Freude bereitende Aktivitäten bleibt.		
21	Ich finde, daß niemand mich zwingen können sollte, mich an die für andere Menschen geltenden normalen Regeln und Konventionen zu halten.		
22	Es gelingt mir einfach nicht, mich zur Erledigung langweiliger Routinearbeiten zu zwingen und meine Emotionen unter Kontrolle zu behalten.		