



## Inneres Funktionsmodell

Beantworten Sie die Aussagen dieses Fragebogens zu Ihrer inneren Einstellung mit Hilfe der Bewertungsskala (1-5), so wie Sie sich **im Moment** selbst sehen.

### Die Aussage trifft auf mich zu:

gar nicht	kaum	etwas	ziemlich	voll und ganz
1	2	3	4	5

Kreuzen Sie bei jeder Formulierung den für Sie passenden Zahlenwert an.  
Bitte antworten Sie möglichst spontan und seien Sie ehrlich (zu sich selbst).

- 1) 1 2 3 4 5 Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.
- 2) 1 2 3 4 5 Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.
- 3) 1 2 3 4 5 Ich bin ständig auf Trab.
- 4) 1 2 3 4 5 Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.
- 5) 1 2 3 4 5 Wenn ich raste, roste ich.
- 6) 1 2 3 4 5 Häufig gebrauche ich den Satz:  
"Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen".
- 7) 1 2 3 4 5 Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.
- 8) 1 2 3 4 5 Es fällt mir schwer, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.
- 9) 1 2 3 4 5 Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.
- 10) 1 2 3 4 5 "Nur nicht lockerlassen", ist meine Devise.
- 11) 1 2 3 4 5 Wenn ich meine Meinung äußere, begründe ich sie auch.
- 12) 1 2 3 4 5 Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.
- 13) 1 2 3 4 5 Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.
- 14) 1 2 3 4 5 Leute, die "herumtrödeln", regen mich auf.
- 15) 1 2 3 4 5 Es ist für mich wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.
- 16) 1 2 3 4 5 Ich habe eher eine harte Schale und einen weichen Kern.
- 17) 1 2 3 4 5 Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.
- 18) 1 2 3 4 5 Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.
- 19) 1 2 3 4 5 Bei Diskussionen unterbreche ich oft die anderen.
- 20) 1 2 3 4 5 Ich löse meine Probleme selber.
- 21) 1 2 3 4 5 Aufgaben erledige ich möglichst rasch.
- 22) 1 2 3 4 5 Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.

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



## Inneres Funktionsmodell

- 23)** 1 2 3 4 5 Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.
- 24)** 1 2 3 4 5 Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.
- 25)** 1 2 3 4 5 Erfolge fallen nicht vom Himmel; Ich muss hart dafür arbeiten.
- 26)** 1 2 3 4 5 Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.
- 27)** 1 2 3 4 5 Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.
- 28)** 1 2 3 4 5 Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.
- 29)** 1 2 3 4 5 Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.
- 30)** 1 2 3 4 5 Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück.
- 31)** 1 2 3 4 5 Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.
- 32)** 1 2 3 4 5 Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.
- 33)** 1 2 3 4 5 Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: Erstens..., zweitens..., drittens...
- 34)** 1 2 3 4 5 Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.
- 35)** 1 2 3 4 5 Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.
- 36)** 1 2 3 4 5 Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.
- 37)** 1 2 3 4 5 Ich strengte mich an, um meine Ziele zu erreichen.
- 38)** 1 2 3 4 5 Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.
- 39)** 1 2 3 4 5 Ich bin nervös.
- 40)** 1 2 3 4 5 So schnell kann mich nichts erschüttern.
- 41)** 1 2 3 4 5 Meine Probleme gehen die anderen nichts an.
- 42)** 1 2 3 4 5 Ich sage oft: "Macht mal vorwärts."
- 43)** 1 2 3 4 5 Ich sage oft: "Genau", "exakt", "klar", "logisch" o.Ä.
- 44)** 1 2 3 4 5 Ich sage oft: "Das verstehe ich nicht...."
- 45)** 1 2 3 4 5 Ich sage eher: "Könnten Sie es nicht einmal versuchen?"  
als: "Versuchen Sie es einmal."
- 46)** 1 2 3 4 5 Ich bin diplomatisch.
- 47)** 1 2 3 4 5 Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.
- 48)** 1 2 3 4 5 Beim Telefonieren bearbeite ich nebenbei oft noch Akten o.Ä.
- 49)** 1 2 3 4 5 "Auf die Zähne beißen" heißt meine Devise.
- 50)** 1 2 3 4 5 Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.

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