

# Psychologischer Fragebogen zur Aufdeckung individueller Problemfelder

© Ulrike Bär und Detlef Streich

Dieser Fragebogen dient in erster Linie der Selbstanalyse für Menschen, die Mitglied in einer religiösen Sondergemeinschaft waren oder sind. Die Fragen können helfen, eventuelle Spätfolgen oder Auswirkungen dieser Mitgliedschaft aufzuzeigen und entstandene Problemfelder verdeutlichen. Der Analysebogen ersetzt jedoch kein Gespräch mit einem Arzt oder Therapeuten, er kann aber dabei helfen die eigene Befindlichkeit zu reflektieren und Hinweise geben, ob eine therapeutischer Hilfe oder Beratung in Anspruch genommen werden sollte. Bitte drucken Sie die Seiten aus und beantworten Sie die Fragen zügig (ca. 15 Minuten). Sollte eine Frage auf Sie nicht zutreffen, kreuzen Sie die 1 an. Die Summe der Punkte in den einzelnen Teilabschnitten tragen Sie bitte erst nach dem Ausfüllen aller Testteile ein. Lesen Sie auch die Anmerkungen zur Auswertung erst nach vollständiger Beantwortung der Fragen. Ihr Ergebnis könnte sonst verfälscht werden.

Beantworten Sie die Fragen intuitiv und ehrlich mit

1= trifft selten zu, 2= trifft manchmal zu, 3= trifft oft zu, 4= trifft sehr häufig zu

## Teil 1

1. Ich bestimme die Lebensgestaltung meiner Kinder, weil ich für sie meist besser weiß, was richtig und falsch ist	1	2	3	4
2. Ich fühle mich von meinem Partner mit meinen Problemen oft alleingelassen	1	2	3	4
3. Ich habe Mühe, meine Gefühle meiner Familie zu zeigen	1	2	3	4
4. Ich habe Angst, dass mein Lebensumfeld zusammenbricht	1	2	3	4
5. Ich bin verantwortlich dafür, dass in meiner Familie alles rund läuft	1	2	3	4
6. Ich habe Angst vor dem Verlust meiner Sozialkontakte	1	2	3	4
7. Mir geht es in erster Linie um das Wohlbefinden meiner Familie	1	2	3	4
8. Ich fühle mich in meiner Familie eingeeengt	1	2	3	4
9. Es fällt mir schwer, mich in meiner Familie durchzusetzen oder meine Position klarzumachen	1	2	3	4
10. Ich fühle mich von meinen Angehörigen oft missverstanden	1	2	3	4
11. Ich fühle mich von meiner Familie oft ausgenutzt	1	2	3	4
<b>Summe der Punkte</b>				

## Teil 2

12. Es fällt mir schwer, mich gegenüber Vorgesetzten in meinem Beruf durchzusetzen oder meine Position klarzumachen	1	2	3	4
13. Ich fühle mich den Forderungen, die im Beruf an mich gestellt werden, ausgeliefert	1	2	3	4
14. Ich bin häufig überlastet durch meine Arbeit	1	2	3	4
15. Ich fühle mich von meinen Vorgesetzten oft stark kontrolliert	1	2	3	4

16. Ich fühle mich im Beruf oft missverstanden	1	2	3	4
17. Ich werde beruflich oft ausgenutzt	1	2	3	4
18. Wenn ich mich beruflich unfair behandelt fühle, werde ich depressiv und ziehe mich zurück	1	2	3	4
19. Wenn ich nicht alles perfekt mache, werde ich schnell unsicher	1	2	3	4
20. Ich möchte gerne Anderen alles recht machen	1	2	3	4
21. Mein Berufsleben ist eine lästige Pflicht	1	2	3	4
22. Ich fühle mich durch meine Kollegen oft herabgesetzt	1	2	3	4
<b>Summe der Punkte</b>				

### Teil 3

23. Ich finde wenig Zeit für mich selbst	1	2	3	4
24. Ich finde kaum Gelegenheiten, um mir etwas Gutes zu gönnen	1	2	3	4
25. Mein Leben geht an mir vorbei	1	2	3	4
26. Ich kann schlecht abschalten	1	2	3	4
27. Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich mir Zeit für mich nehme	1	2	3	4
28. Ich schäme mich manchmal für meine Wünsche	1	2	3	4
29. Wenn ich mich in meinen Bedürfnissen unfair behandelt fühle, werde ich depressiv und ziehe mich in mich selbst zurück	1	2	3	4
30. Ich habe das Gefühl, dass ich nicht so akzeptiert werde, wie ich bin	1	2	3	4
31. Ich entschuldige meist das Verhalten von Menschen, die in der Vergangenheit schlecht an mir gehandelt haben	1	2	3	4
32. Ich bin selten glücklich	1	2	3	4
33. Ich habe kein lohnendes Ziel für mich im Leben	1	2	3	4
<b>Summe der Punkte</b>				

### Teil 4

34. Ich habe das Gefühl, dass ich mit meinem Schicksal einer übergeordneten Macht ausgeliefert bin	1	2	3	4
35. Mein Leben ist schon von der Kindheit her festgelegt	1	2	3	4
36. Ich werde für meine schlechten Verhaltensweisen von Gott bestraft	1	2	3	4
37. Ich bin von Gott sehr schwer enttäuscht	1	2	3	4
38. Ich habe oft Angst vor dem Leben und was kommen könnte	1	2	3	4
39. Ich kann höhere Mächte/Gott durch mein Verhalten positiv beeinflussen	1	2	3	4
40. Ich hätte gerne, dass jemand mich an die Hand nimmt und führt	1	2	3	4

41. Ich fühle mich oft ohnmächtig vor den Herausforderungen des Lebens	1	2	3	4
42. Ich wünsche oft, dass mir jemand die Lasten meines Lebens abnimmt	1	2	3	4
43. Ich hoffe manchmal, dass sich einfach so alles zum Besten ändert	1	2	3	4
44. Ich habe Angst vor göttlicher Bestrafung	1	2	3	4
<b>Summe der Punkte</b>				

### Teil 5

45. Ich gebe schnell auf	1	2	3	4
46. Es fällt mir schwer, eigene Entscheidungen zu treffen	1	2	3	4
47. Ich möchte perfekt sein	1	2	3	4
48. Ich fühle mich manchmal meinen Gefühlen ausgeliefert	1	2	3	4
49. Ich habe nicht das Recht, meine Bedürfnisse einzufordern	1	2	3	4
50. Ich mache mir Vorwürfe, dass ich mich solange manipulieren ließ	1	2	3	4
51. Ich habe Schwierigkeiten, „Nein“ zu sagen, wenn andere etwas von mir erwarten	1	2	3	4
52. Ich bin selber Schuld an dem, wie ich bin	1	2	3	4
53. Ich tue Dinge, die ich eigentlich nicht tun möchte	1	2	3	4
54. Wenn ich mich verändere, könnten sich meine Mitmenschen von mir abwenden	1	2	3	4
55. Ich sehe wenig Gutes für mich in der Zukunft	1	2	3	4
<b>Summe der Punkte</b>				

### Teil 6

56. Ich empfinde Schuldgefühle, wenn ich nicht funktioniere	1	2	3	4
57. Es belastet mich sehr, wenn ich kleine Fehler und Schwächen zeige	1	2	3	4
58. Ich schäme mich dafür, dass ich bin wie ich bin	1	2	3	4
59. Ich kann meine miesen Stimmungen nicht einordnen	1	2	3	4
60. Meine innere Stimme macht mir sehr oft Vorwürfe	1	2	3	4
61. Ich fühle mich als Opfer und komme da nicht raus	1	2	3	4
62. Manchmal verstehe ich meine Gefühle überhaupt nicht	1	2	3	4
63. Ich werde beherrscht von unkontrollierbaren , plötzlichen Stimmungswechseln	1	2	3	4
64. Ich tue gerne, was andere von mir erwarten	1	2	3	4
65. Ich kann nicht gut zu meinen Gefühlen stehen	1	2	3	4
66. Ich habe oft Angst, zu versagen	1	2	3	4
<b>Summe der Punkte</b>				

## Erst nach der Beantwortung der Fragen lesen!

### Erreichte Punkte im Fragebogen

Addieren Sie jeweils die Punkte in den einzelnen Tabellenteilen und tragen Sie sie hier ein:

Teil 1: <b>Familie</b>	Fragen 1 -11	Punkte:
Teil 2: <b>Beruf</b>	Fragen 12 -22	Punkte:
Teil 3: <b>Lebensgestaltung</b>	Fragen 23 -33	Punkte:
Teil 4: <b>Magisches Weltbild</b>	Fragen 34 -44	Punkte:
Teil 5: <b>Selbstvertrauen</b>	Fragen 45 -55	Punkte:
Teil 6: <b>Selbstwert</b>	Fragen 56 -66	Punkte:
		Summe:

Die einzelnen Teile des Fragebogens sind spezifischen Themenfeldern zugeordnet. Grundsätzlich gilt: Je größer die Punktzahl in einzelnen oder sogar mehreren Teilbereichen ist, desto eher scheint eine psychologische Beratung oder Hilfe von außen angeraten zu sein. Bei bis ca. 23 Punkten in den einzelnen Teilen kann von normalen Problemverhältnissen ausgegangen werden.