

Dieser Fragebogen enthält verschiedene Meinungen oder Überzeugungen, die man haben kann. Lesen Sie jede Aussage sorgfältig durch, und entscheiden Sie, wie sehr Sie damit übereinstimmen. Wählen Sie für jede Aussage die Ziffer, die am besten beschreibt, wie sehr Sie dieser Aussage zustimmen. Da Menschen verschieden sind, gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Um zu entscheiden, ob eine vorgegebene Meinung für Sie typisch ist, denken Sie einfach daran, wie Sie meistens sind.

Benutzen Sie die folgende Skala:

|                    |                  |                  |                       |                   |                   |                    |
|--------------------|------------------|------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| 1                  | 2                | 3                | 4                     | 5                 | 6                 | 7                  |
| <i>sehr starke</i> | <i>mäßige</i>    | <i>leichte</i>   | <i>weder</i>          | <i>leichte</i>    | <i>mäßige</i>     | <i>sehr starke</i> |
| <i>Ablehnung</i>   | <i>Ablehnung</i> | <i>Ablehnung</i> | <i>Zustimmung</i>     | <i>Zustimmung</i> | <i>Zustimmung</i> | <i>Zustimmung</i>  |
|                    |                  |                  | <i>noch Ablehnung</i> |                   |                   |                    |

Versuchen Sie, beim Ankreuzen die Mitte der Skala (4) zu vermeiden. Geben Sie vielmehr an, ob Sie normalerweise den Aussagen eher zustimmen oder nicht.

|    |   | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        |
|----|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1  | Die Dinge sollten, meinen eigenen Standards entsprechend, perfekt sein.   | <input type="checkbox"/> |
| 2  | Um ein wertvoller Mensch zu sein, muss ich bei allem, was ich tue, perfekt sein.  | <input type="checkbox"/> |
| 3  | Wenn ich irgendeine Möglichkeit dazu sehe, muss ich eingreifen, um etwas Schlimmes zu verhindern.                                     | <input type="checkbox"/> |
| 4  | Auch wenn Schaden sehr unwahrscheinlich ist, sollte ich unter allen Umständen versuchen, ihn zu verhindern.                           | <input type="checkbox"/> |
| 5  | Handle ich nicht, wenn ich eine Gefahr vorhersehe, dann bin ich für die Folgen verantwortlich.  | <input type="checkbox"/> |
| 6  | Wenn ich etwas nicht perfekt machen kann, dann sollte ich es gar nicht erst anfangen.   | <input type="checkbox"/> |
| 7  | Ich muss mich jederzeit so sehr wie möglich anstrengen.   | <input type="checkbox"/> |
| 8  | Es ist unerlässlich für mich, alle möglichen Folgen einer Situation zu bedenken.  | <input type="checkbox"/> |
| 9  | Auch kleinste Fehler bedeuten, dass eine Arbeit nicht vollständig ist.  | <input type="checkbox"/> |
| 10 | In allen möglichen täglichen Situationen ist es genauso schlimm, Schaden nicht zu verhindern, wie Schaden absichtlich herbeizuführen. | <input type="checkbox"/> |
| 11 | Ein Unglück nicht zu verhindern, ist für mich genauso schlimm wie es herbeizuführen.  | <input type="checkbox"/> |
| 12 | Ich sollte sicherstellen, dass andere vor jeglichen negativen Konsequenzen meiner Entscheidungen oder Handlungen geschützt werden.    | <input type="checkbox"/> |
| 13 | Für mich sind die Dinge nicht richtig, wenn sie nicht perfekt sind.   | <input type="checkbox"/> |
| 14 | Gemeine Gedanken zu haben heißt, ich bin eine schreckliche Person.  | <input type="checkbox"/> |
| 15 | Ich sollte keine sonderbaren oder ekelhaften Gedanken haben.  | <input type="checkbox"/> |
| 16 | Schlimme Gedanken zu haben heißt, dass ich seltsam oder unnormal bin.   | <input type="checkbox"/> |
| 17 | Ich muss bei Dingen, die mir wichtig sind, die/der Beste sein.  | <input type="checkbox"/> |
| 18 | Aufdringliche Gedanken zu haben bedeutet, ich habe mich nicht mehr unter Kontrolle.   | <input type="checkbox"/> |
| 19 | Ich muss an etwas dranbleiben, bis es genau richtig ist.  | <input type="checkbox"/> |
| 20 | Gewaltsame Gedanken zu haben heißt, ich werde die Kontrolle verlieren und gewalttätig werden.   | <input type="checkbox"/> |
| 21 | Eine Katastrophe nicht zu verhindern ist für mich genauso schlimm, wie sie zu verursachen.  | <input type="checkbox"/> |
| 22 | Wenn ich eine Aufgabe nicht perfekt erledige, werden mich die Leute nicht respektieren.   | <input type="checkbox"/> |
| 23 | Einen schlimmen Gedanken zu haben ist moralisch nicht anders, als eine schlimme Tat zu begehen.                                       | <input type="checkbox"/> |
| 24 | Wenn ich meine Gedanken nicht kontrolliere, werde ich bestraft werden.  | <input type="checkbox"/> |