

Maja Storch Julius Kuhl

# Die Kraft aus dem Selbst



Sieben  
PsychoGyms  
für das  
Unbewusste

HUBER



# Arbeitsblätter

HUBER



Maja Storch Julius Kuhl

# Die Kraft aus dem Selbst

Sieben PsychoGyms für  
das Unbewusste

Verlag Hans Huber

Arbeitsblatt

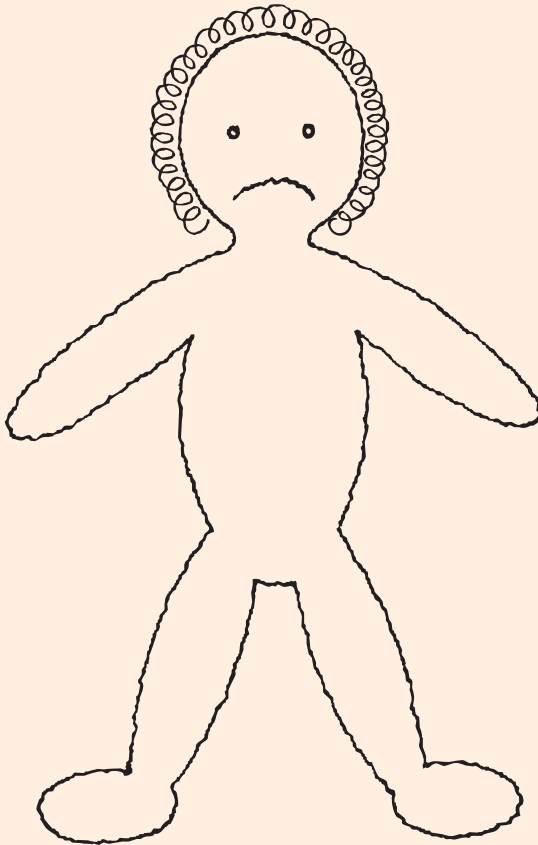


## Somatogramm

Thema:

### Meine negativen somatischen Marker

Zeichnen Sie in die Figur Ihre negativen somatischen Marker ein (Atmung, Farben, Gefühle, Energien, zugehörige Symbole, hinzugedachte Umgebungsmerkmale, etc.).



Arbeitsblatt

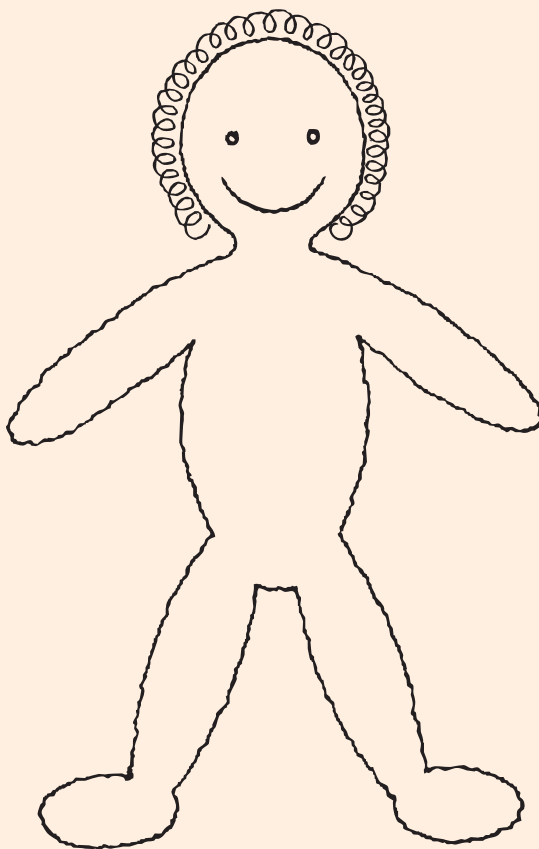


## Somatogramm

Thema:

### Meine positiven somatischen Marker

Zeichnen Sie in die Figur Ihre positiven somatischen Marker ein (Atmung, Farben, Gefühle, Energien, zugehörige Symbole, hinzugedachte Umgebungsmerkmale, etc.).



## Affektbilanz

Mein Thema

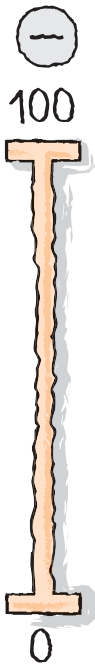
.....

.....

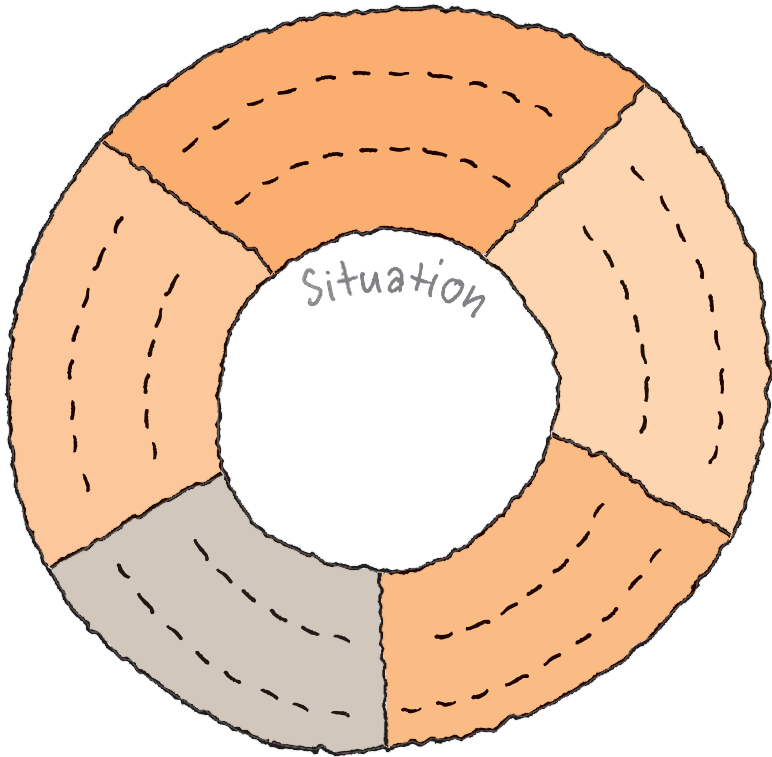
.....

.....

.....



## Das Wunderrad



Arbeitsblatt

**Wie will ich gerne sein?**

## Meine Lieblingsideen

Wunschelement	eigene	aus dem Ideenkorb



Arbeitsblatt



### Ideenkorb für mein Motto-Ziel

A series of 18 horizontal dotted lines for writing.

Arbeitsblatt



## Mein Motto-Ziel

Diese Ideen aus meinem Ideenkorb gefallen mir am besten  
und haben eine Affektbilanz von 70+ und 0–:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mein Motto-Ziel (aus dem Ideenkorb oder selbst gebaut):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Arbeitsblatt



### Krafttraining für meine Wachsamkeit

Musik: .....

.....

.....

.....

Kleidung: .....

.....

.....

.....

Geruch: .....

.....

.....

.....

Gegenstand: .....

.....

.....

.....

Pflanze: .....

.....

.....

.....

Tier: .....

.....

.....

.....

anderes: .....

.....

## Checkliste

**Checkliste für ein verstehendes Gegenüber**

Welche Personen fallen Ihnen zu den folgenden Merkmalen ein?

Personen, von denen ich mich respektiert fühle:

.....

.....

Personen, von denen ich mich verstanden fühle:

.....

.....

Personen, die mir Mut machen können, wenn ich das brauche:

.....

.....

Personen, die mich beruhigen können, wenn ich Stress habe:

.....

.....

Personen, von denen ich mich akzeptiert fühle:

.....

.....

Ein geeignetes verstehendes Gegenüber sollte in vier der fünf Sparten genannt sein.

## Übung



## Übung zur Wahrnehmung von Schuldverteilung

### 1. Teil der Übung: An wem lag es?

In der folgenden Übung werden verschiedene Alltagssituationen beschrieben, in denen meist irgendetwas schief geht. Versetzen Sie sich bitte in jede dieser Situationen hinein und beurteilen Sie zum Schluss, woran es gelegen hat. Bitte überlegen Sie nicht lange, sondern geben Sie Ihr erstes spontanes Gefühl wider. Es geht nicht darum, welche Reaktion Ihnen am vernünftigsten vorkommt oder wie Sie gern sein möchten, sondern welche Reaktion *als erste* in Ihnen aufsteigt, ganz gleich, ob Sie diese Reaktion für vernünftig und angenehm halten oder nicht.

- 1) *Ein Freund möchte sich morgen einen Tag frei nehmen, um mit der Familie einen Ausflug zu machen. Er fragt Sie, wie wohl das Wetter wird. Sie antworten, es würde schön. Er nimmt sich frei und fährt, erlebt aber eine riesige Enttäuschung, weil es in Strömen regnet.*

Es lag:

- mehr an mir (z. B. ich hätte vorsichtiger sein müssen)
- mehr an ihm (z. B. er hätte sich nicht auf mich verlassen dürfen)
- mehr an anderen Umständen: .....

- 2) *Sie haben sich vorgenommen, eine unangenehme Aufgabe, die Ihnen übertragen wurde, am Nachmittag zu erledigen. Schließlich kommen Sie doch nicht dazu.*

Es lag:

- mehr an mir (z. B. ich hätte mich zusammennehmen müssen)
- mehr an anderen (z. B. man hätte mir diese Aufgabe gar nicht zumuten dürfen)
- mehr an anderen Umständen: .....

### Übung zur Wahrnehmung von Schuldverteilung

- 3) *Eine Freundin überredet Sie, sich den Bauch mit einer Leckerei vollzuschlagen, die Ihrer Gesundheit eigentlich nicht gut tut.*

Es lag:

- mehr an mir (z.B. ich hätte mich beherrschen müssen)
- mehr an ihr (z.B. sie hätte mich nicht verführen dürfen)
- mehr an anderen Umständen: .....

- 4) *Ein Fremder fragt Sie in Ihrem Ort nach dem Weg und Ihnen fällt später ein, dass Sie ihm den falschen Weg erklärt haben.*

Es lag:

- mehr an mir (z.B. ich hätte besser überlegen müssen)
- mehr an ihm (z.B. er hätte sich nicht auf mich verlassen dürfen)
- mehr an anderen Umständen: .....

- 5) *Sie haben Ihr Versprechen nicht gehalten, jemanden abends anzurufen, um ihn etwas zu trösten (er hat etwas Schlimmes erlebt).*

Es lag:

- mehr an mir (z.B. ich hätte es auf keinen Fall vergessen dürfen)
- mehr an ihm (z.B. er hätte mich ja auch daran erinnern können)
- mehr an anderen Umständen: .....

- 6) *Sie kommen genervt von der Arbeit und lassen Ihren Ärger an einem Busfahrer aus, der die Haltestelle nicht verstanden hat, die Sie ihm gerade gesagt haben.*

Es lag:

- mehr an mir (z.B. ich hätte mich beherrschen müssen)
- mehr an ihm (z.B. er hätte besser zuhören können)
- mehr an anderen Umständen: .....

## Übung zur Wahrnehmung von Schuldverteilung

7) *Jemand will von Ihnen unbedingt eine Empfehlung für ein Restaurant haben. Am nächsten Tag beschwert er sich bei Ihnen, dass es ihm dort überhaupt nicht geschmeckt hat.*

Es lag:

- mehr an mir (z.B. ich hätte ihm keine Empfehlung geben sollen)
- mehr an ihm (z.B. er hätte nach seinem eigenem Geschmack entscheiden sollen)
- mehr an anderen Umständen: .....

8) *Sie haben sich fest vorgenommen, einem Freund, über den Sie sich geärgert haben, die Meinung zu sagen. Als Sie am nächsten Tag sein trauriges Gesicht sehen, können Sie sich wieder nicht dazu bewegen, ihm endlich die Meinung zu sagen.*

Es lag:

- mehr an mir (z.B. ich hätte mich einfach überwinden sollen)
- mehr an ihm (z.B. er hat es mir durch sein trauriges Gesicht einfach zu schwer gemacht)
- mehr an anderen Umständen: .....

9) *Ein reparaturanfälliges Gerät, das Sie von jemandem ausgeliehen haben, geht tatsächlich kaputt. Sie geben es so, wie es ist, zurück, ohne es zu reparieren, und er beschwert sich nun.*

Es lag:

- mehr an mir (z.B. ich hätte es reparieren lassen müssen)
- mehr an ihm (z.B. er hätte mir kein reparaturanfälliges Gerät ausleihen dürfen)
- mehr an anderen Umständen: .....

### Übung zur Wahrnehmung von Schuldverteilung

10) *Ein Mensch, der Ihnen sehr nahe steht, bekommt eine Krankheit, die auch psychische Ursachen haben kann.*

Es lag:

- mehr an mir (z.B. ich habe diesen Menschen womöglich nicht immer gut behandelt)
- mehr an ihm (z.B. diese Person hätte gesünder leben müssen)
- mehr an anderen Umständen: .....

11) *Denken Sie einmal an einen Menschen, dessen Schicksal stark von Ihrem Verhalten abhängt (oder abhing). Wenn Sie das, was gut für ihn war (ist), nicht immer getan haben oder tun.*

Dann lag (oder liegt) das:

- mehr an mir (z.B. ich hätte viel mehr von dem, was ihm gut getan hätte, tun müssen)
- mehr an ihm (z.B. er hätte nach seinem eigenem Geschmack entscheiden sollen)
- mehr an anderen Umständen: .....

12) *Wenn Sie an die Konflikte oder Spannungen denken, die Sie zuweilen mit Ihren Eltern hatten oder haben,*

dann lagen (liegen) sie:

- mehr an mir (z.B. ich habe sie nicht immer gut behandelt)
- mehr an ihnen (z.B. sie haben mich nicht gut behandelt)
- mehr an anderen Umständen: .....



## Übung

**2. Teil der Übung: Perspektivenwechsel**

Suchen Sie sich nun eine Partnerin/einen Partner, mit der/dem Sie die folgende Übung machen:

Bitte nehmen Sie zuerst Ihr Exemplar der Schuldverteilungs-Übung und zählen Sie, wie oft Sie jede der drei Antwortmöglichkeiten angekreuzt haben.

Tragen Sie das Ergebnis in den folgenden drei Zeilen ein.

Ich habe angekreuzt:

..... mal: «mehr an mir»

..... mal: «mehr an ihm»

..... mal: «mehr an anderen Umständen»

Nun stellen Sie fest, welche der drei Antwortmöglichkeiten bei Ihnen am häufigsten vorkommt. Machen Sie dann einen Kringel um die Nummern von **fünf** dieser Fragen. Bitte kennzeichnen Sie diese fünf Fragen fortlaufend mit den Buchstaben: **A, B, C, D** und **E**.

Nun beginnt einer von Ihnen beiden mit seiner ersten Frage und sagt je ein Beispiel zu den beiden Alternativen, die er *nicht* angekreuzt hat.

Wenn jemand zum Beispiel angekreuzt hat: «Es lag an mir», dann soll er einen Grund nennen, warum es auch an der anderen Person gelegen, und nach einem Grund, warum es an äusseren Umständen gelegen haben könnte. Wenn ihm nichts einfällt, hilft der andere.

Bitte machen Sie nach Bearbeitung jeder der fünf Fragen Ihr Kreuz in der passenden Zeile:

### Übung zur Wahrnehmung von Schuldverteilung

#### Frage A:

Wie schwer ist Ihnen das Auffinden der beiden Alternativen gefallen?

1	2	3	4	5	6	7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Extrem leicht	sehr leicht	eher leicht	mittel	schwer	sehr schwer	extrem schwer

#### Frage B:

Wie schwer ist Ihnen das Auffinden der beiden Alternativen gefallen?

1	2	3	4	5	6	7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Extrem leicht	sehr leicht	eher leicht	mittel	schwer	sehr schwer	extrem schwer

#### Frage C:

Wie schwer ist Ihnen das Auffinden der beiden Alternativen gefallen?

1	2	3	4	5	6	7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Extrem leicht	sehr leicht	eher leicht	mittel	schwer	sehr schwer	extrem schwer

#### Frage D:

Wie schwer ist Ihnen das Auffinden der beiden Alternativen gefallen?

1	2	3	4	5	6	7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Extrem leicht	sehr leicht	eher leicht	mittel	schwer	sehr schwer	extrem schwer

**Frage E:**

Wie schwer ist Ihnen das Auffinden der beiden Alternativen gefallen?

	1	2	3	4	5	6	7
E:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Extrem leicht	sehr leicht	eher leicht	mittel	schwer	sehr schwer	extrem schwer

Nun denken Sie kurz nach: Gibt es irgendwo in Ihrem Leben eine Situation oder eine Person, in bzw. bei der Sie die **Alternativen** leben? Das bedeutet:

Wenn Sie in den fünf ausgewählten Fragen geantwortet haben: «Es liegt mehr an mir», dann ist jetzt die Frage: Gibt es irgendwo eine Situation oder eine Person, in bzw. bei der Sie die Schuld eher nicht auf sich nehmen, sondern den anderen beschuldigen, kritisieren oder Vorwürfe machen?

Oder anders herum: Wenn Sie bei den fünf ausgewählten Fragen öfter geantwortet haben: «Es liegt mehr an ihm oder an den Umständen», dann ist die Frage: Gibt es irgendwo eine Situation oder eine Person, in bzw. bei der Sie eher die Schuld auf sich nehmen, statt die Verantwortung eher bei anderen oder die Umstände für verantwortlich zu sehen?

- Ja, eine solche Person oder Situation gibt es.
- Nein, ich bin eigentlich immer so, wie ich auf die fünf Fragen geantwortet habe.

Tauschen Sie anschließend die Rollen. Nun gehen Sie die *fünf Fragen* durch, die Ihr Gegenüber in der Gruppe der am häufigsten angekreuzten Antwortalternative gekennzeichnet hat. Bitte nicht vergessen, im Anschluss an das Bearbeiten jeder der fünf Fragen die Einschätzung der Schwierigkeit abzugeben.

Wenn dann noch Zeit übrig ist, können Sie zusätzlich Ihre Gedanken und Gefühle zu dieser Übung austauschen.





Test



### Selbst-Test: Welche Affektregulation brauche ich?

Bitte geben Sie jeweils an, inwieweit die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen:

- 1) Wenn mir die Energie zum Handeln abhanden kommt, weil zu viel ansteht, dann kann ich mich nicht gut wieder aufraffen.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

- 2) Wenn mich einige Rückschläge richtig runterziehen, dann komme ich nicht so schnell aus eigener Kraft auf die Beine.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

- 3) Wenn ich einmal ganz spontan und impulsiv gelaunt bin, dann fällt es mir schwer, wieder etwas besonnener vorzugehen.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

- 4) Es liegt mir nicht, mich mit meinen Schwächen auseinanderzusetzen.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

- 5) Wenn ich einige schwierige Aufgaben zu erledigen habe, weiche ich gern auf leichtere Aktivitäten aus.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

## Selbst-Test: Welche Affektregulation brauche ich?

- 6) Wenn ich etwas sehr Schmerzhaftes erlebt habe, dann kann ich mich für einige Zeit auf nichts anderes konzentrieren.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

- 7) Ich handle meist spontan aus dem Moment heraus.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

- 8) Sich mit leidvollen Erfahrungen tiefer gehend auseinanderzusetzen, liegt mir nicht.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

- 9) Wenn ich an meine unerledigten Vorsätze denke, dann zieht mich das ziemlich runter.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

- 10) Wenn mir etwas Angst macht, komme ich davon aus eigener Kraft nicht so schnell wieder los.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

## Selbst-Test: Welche Affektregulation brauche ich?

11) Ich handle oft auch in Situationen sehr spontan, in denen es besser wäre, unterschiedliche Gesichtspunkte abzuwägen.

- |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 0                        | 1                        | 2                        | 3                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| gar nicht                | etwas                    | überwiegend              | ausgesprochen            |

12) Ich verdränge negative Gefühle auch dann, wenn es eigentlich besser wäre, ihnen nachzuspüren.

- |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 0                        | 1                        | 2                        | 3                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| gar nicht                | etwas                    | überwiegend              | ausgesprochen            |

**Auswertung:**

Für Ihre Antworten werden die folgenden Punkte vergeben:

0 = gar nicht; 1 = etwas; 2 = überwiegend; 3 = ausgesprochen.

Ihre Werte zählen Sie dann gemäß der folgenden Tabelle zusammen:

1. Frage 1 + Frage 5 + Frage 9 = ..... **Selbstmotivierungsempfehlung**
2. Frage 2 + Frage 6 + Frage 10 = ..... **Selbstberuhigungsempfehlung**
3. Frage 3 + Frage 7 + Frage 11 = ..... **Selbstbremsungsempfehlung**
4. Frage 4 + Frage 8 + Frage 12 = ..... **Selbstkonfrontationsempfehlung**

**Interpretation:**

1. Die Affektregulationsempfehlung mit dem höchsten Kennwert sollte man besonders intensiv und am besten auch als erstes üben.
2. Kennwerte, die kleiner als 4 sind, weisen auf gut ausgebildete Funktionen hin (Training nicht nötig).



## Test

**Selbst-Test: Welches PyschoGym brauche ich?**

Bitte geben Sie jeweils an, inwieweit die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen:

- 1) Auch wenn meine Stimmung noch so tief sinkt, spüre ich in mir immer eine Kraft, die mich früher oder später wieder nach oben bringt.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

- 2) Wenn mich etwas persönlich angeht, dann ist das immer von deutlich spürbaren Gefühlen begleitet.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

- 3) Mir passiert es öfters, dass ich denselben Fehler wieder mache.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

- 4) Wenn ich eine schwierige Entscheidung getroffen habe, dann spüre ich meist, dass ich irgendwie alles Wichtige berücksichtigt habe, auch ohne über jeden Punkt einzeln nachgedacht zu haben.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

- 5) Die bewusste Kontrolle loszulassen, fällt mir schwer.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

## Selbst-Test: Welches PsychoGym brauche ich?

- 6) Wenn ich einen Vorsatz gefasst habe, dann übersehe ich oft Gelegenheiten, wo ich ihn hätte umsetzen können.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

- 7) Ungute Gefühle kann ich ganz gut dadurch regulieren, dass ich sie zuerst einmal an mich heranlasse.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

- 8) Ich habe immer ein sicheres Gespür dafür, was mir gut tut und was nicht.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

- 9) Bei wichtigen Entscheidungen lasse ich subjektive Gefühle außen vor.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

- 10) Eigene Fehler kann ich immer ganz gut nutzen, um etwas dazu zu lernen.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

## Selbst-Test: Welches PsychoGym brauche ich?

- 11) Wenn ich einen Menschen mag, dann übersehe ich allzu leicht seine negativen Seiten.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

- 12) Symbole in Märchen oder in Träumen verstehe ich oft ganz intuitiv.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

- 13) Meine Aufmerksamkeit wird oft durch nebensächliche Dinge abgelenkt.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

- 14) Ich komme mit ungunen Erfahrungen am besten klar, wenn ich sie in einer ruhigen Stunde an mich heranlasse.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

- 15) Ich möchte lernen, ein besseres Gespür für alle meine Bedürfnisse zu bekommen.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

## Selbst-Test: Welches PsychoGym brauche ich?

- 16) Ich wünschte mir, dass mir meine Gefühle sagen, welche Entscheidung richtig ist.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

- 17) Es wäre gut, wenn ich meine Erfolge etwas mehr genießen könnte.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

- 18) Ich möchte lernen, fremde Meinungen genauso ernst zu nehmen wie meine eigene.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

- 19) Auf meine unbewusste Intelligenz kann ich mich noch nicht genug verlassen.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

- 20) Es wäre schön, wenn ich schneller auf Dinge aufmerksam würde, die für mich relevant sind.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

21) Ich möchte gern lernen, meine Gefühle besser regulieren zu können.

0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gar nicht	etwas	überwiegend	ausgesprochen

#### Auswertung:

Auswertung: Zunächst die mit «u» gekennzeichneten Werte umpolen, das heißt, den angekreuzten Zustimmungswert nach folgender Tabelle umrechnen:

Angekreuzter Wert	Neuer Wert
0	3
1	2
2	1
3	0

Dann die neuen Werte summieren und alle anderen Zustimmungswerte (diejenigen ohne «u») dazu addieren.

- |                                  |             |
|----------------------------------|-------------|
| 1. <b>Innere Sicherheit</b>      | 1u, 8u, 15  |
| 2. <b>Gefühlswahrnehmung</b>     | 2u, 9, 16   |
| 3. <b>Feedbackverwertung</b>     | 3, 10u, 17  |
| 4. <b>Parallelverarbeitung</b>   | 4u, 11, 18  |
| 5. <b>Zugang zum Unbewussten</b> | 5, 12u, 19  |
| 6. <b>Wachsamkeit</b>            | 6, 13, 20   |
| 7. <b>Affektregulation</b>       | 7u, 14u, 21 |

#### Interpretation:

3. Das Funktionsmerkmal des Selbst mit dem höchsten Kennwert sollte man besonders intensiv und am besten auch als erstes üben.
4. Kennwerte, die kleiner als 4 sind, weisen auf gut ausgebildete Funktionen hin. Funktionen hin (Training nicht nötig).