

HANDOUT: WIE STEHT ES UM DEIN SELBSTBEWUSSTSEIN?

KURZER FRAGEBOGEN ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG:

Stell dir die folgenden Fragen.

ERSTER TEIL:

1. Wie würdest du, von 0 bis 10 (0 = sehr schlecht; 10 = sehr gut) einschätzen, wie das Leben allgemein zu dir ist?:

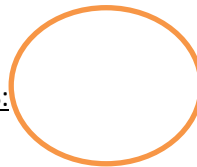
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

ZWEITER TEIL:

Denke daran, wie du dich fühlst und bewerte zwischen 1 und 5, ob du bei den folgenden Sätzen zustimmst oder nicht: 1 = *stimme gar nicht zu* // 5 = *stimme vollkommen zu*

- 1.- Manche Gruppen von Menschen ertrage ich nicht.
- 2.- Meine Eltern oder Betreuer tadeln mich oft ohne Grund.
- 3.- Ich bin oft verärgert.
- 4.- Ich bin nicht sicher, ob ich meine Wertvorstellungen oder meine Ansichten mit meinen Eltern/Betreuern teile.
- 5.- Ich bin meistens zufrieden mit mir.
- 6.- Ich mag die Leute in meinem Umfeld.
- 7.- Ich denke, ich habe ganz gute Qualitäten
- 8.- Ich widme mich regelmäßig meinen Hobbies.

ENDERGEBNIS:



Um das Endergebnis zu berechnen: Zähle die Bewertung der ersten vier Aussagen zusammen und lasse die letzten vier weg. Interpretiere das Rating, indem du im Kopf behältst, dass das Maximum 20 sein muss. *?(Anmerkung: markierter Text in puncto Sinn unverständlich)*

Adaptiert vom Selbstbewusstseinsfragebogen für die Sekundarstufe (Gómez A., 1998)