

K-FAMOS - FB z. Intens. motivationaler Ziele

Sie finden nachstehend eine Liste von Sachverhalten, welche man in unterschiedlichem Maße positiv empfinden kann und anstreben möchte (Teil 1), und Sachverhalten, welche man negativ empfinden kann und lieber vermeiden möchte (Teil 2).

Bitte lesen Sie jede Formulierung sorgfältig durch und schätzen Sie sich selbst auf der jeweiligen Skala ein.

Überlegen Sie nicht erst, welche Antwort "den besten Eindruck" machen könnte, sondern antworten Sie so, wie es auf Sie persönlich zutrifft.

Teil 1

Bitte beurteilen Sie, wie wichtig das Genannte für Sie ist, unabhängig davon, ob es momentan für Sie realisierbar ist, oder ob Sie es schon erreicht haben.

		überhaupt nicht wichtig	weniger wichtig	mittel- mässig wichtig	ziemlich wichtig	ausser- ordentlich wichtig
1)	Leistung zu erbringen					
2)	unabhängig zu sein					
3)	auf mich selbst zu vertrauen					
4)	mich als Teil einer höheren Ordnung zu erleben					
5)	viele Freunde zu haben					
6)	anderen überlegen zu sein					
7)	geachtet und respektiert zu werden					
8)	mir selber etwas zu gönnen					
9)	Die Situation im Griff zu haben					
10)	eine verlässliche Paarbeziehung zu haben					
11)	mich weiterzubilden					
12)	von anderen Hilfe zu erhalten					
13)	anderen zu helfen					
14)	ein abwechslungsreiches Leben zu führen					

Teil 2

Bitte beurteilen Sie, wie schlimm das Genannte für Sie ist, unabhängig davon, ob Sie es tatsächlich vermeiden können, und ob Ihnen dies momentan gelingt.

		überhaupt nicht schlimm	weniger schlimm	mittel- mäßig schlimm	ziemlich schlimm	außer- ordentlich schlimm
15)	Vorwürfen ausgesetzt zu sein					
16)	von Gefühlen überwältigt zu werden					
17)	nicht selbst bestimmen zu können					
18)	von anderen nicht respektiert zu werden					
19)	mich machtlos zu fühlen					
20)	mich zu blamieren					
21)	andere aggressiv zu behandeln					
22)	einsam zu sein					
23)	den Anforderungen nicht zu genügen					