

Brief TEMPS

Alter _____

Beruf _____

Geschlecht m / w

höchste Ausbildung _____

Familienstand _____

Muttersprache _____

Im Folgenden möchten wir Sie bitten, die nachstehenden Aussagen zu lesen und zu beantworten, welche dieser Aussagen **die meiste Zeit in Ihrem Leben** zutreffend waren. Verwenden Sie dabei bitte folgende Skala:

1.....2.....3.....4.....5
gar nicht etwas ziemlich sehr völlig

Vergessen Sie bitte nicht, dass sie die Frage beantworten sollen, wie gut die Aussagen **die meiste Zeit in ihrem Leben** zugetroffen hat

- | | | |
|-----|--|---------------------------|
| 1. | Man sagt mir, dass ich unfähig sei, die positive Seite von Dingen zu erkennen | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 2. | Ich denke, dass sich Dinge oft zum Schlechtesten wenden. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 3. | Ich habe mir immer Vorwürfe gemacht wegen Dingen, die Andere für unwesentlich hielten. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 4. | Ich gehöre zu jenen Menschen, die alles in Zweifel ziehen. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 5. | Man sagt mir, dass ich oft die Dinge pessimistisch sehe und damit frühere glückliche Zeiten vergesse. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 6. | Solange ich mich erinnern kann, bin ich immer jemand gewesen, der sich zu viele Sorgen macht. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 7. | Viele Leute haben mir gesagt, ich solle mir nicht so viele Sorgen machen. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 8. | Ich habe plötzliche Wechsel in Stimmung und Antrieb. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 9. | Ich beginne oft Sachen und verliere dann das Interesse daran, bevor ich fertig bin. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 10. | Meine Stimmung wechselt häufig ohne jeden Grund. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 11. | Ich schalte ständig um zwischen lebhaft und träge. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 12. | Ich schwanke dazwischen hin und her, allzu selbstvertrauend und dann wieder selbstunsicher zu sein. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 13. | Die Art und Weise, wie ich Dinge sehe, ist manchmal voller Begeisterung und zu anderen Zeiten ohne innere Anteilnahme. | 1.....2.....3.....4.....5 |

Vergessen Sie bitte nicht, dass sie die Frage beantworten sollen, wie gut die Aussagen **die meiste Zeit in ihrem Leben** zugetroffen hat

1.....2.....3.....4.....5
gar nicht etwas ziemlich sehr völlig

- | | | |
|-----|---|---------------------------|
| 14. | Ich bin der Typ Mensch, der zur gleichen Zeit traurig und glücklich sein kann. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 15. | Ich habe großes Selbstvertrauen. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 16. | Ich bekomme oft viele gute Ideen. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 17. | Ich kann viele Aufgaben erledigen und werde nicht mal müde dabei. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 18. | Ich habe ein Talent zum Reden und bin dabei überzeugend und begeisternd. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 19. | Ich liebe es, neue Projekte in Angriff zu nehmen, auch wenn sie riskant sind. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 20. | Wenn ich mich einmal entschieden habe, etwas auszuführen, kann mich nichts aufhalten. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 21. | Ich habe Fähigkeiten und Sachverstand auf vielen Gebieten. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 22. | Wenn ich mit jemandem nicht einverstanden bin, kann ich in ein hitziges Streitgespräch geraten. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 23. | Ich bin eine reizbare Person. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 24. | Wenn man mir in die Quere kommt, könnte ich in Kampflust geraten. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 25. | Wenn ich zornig bin, schnauze ich Leute an. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 26. | Mein beißender Humor hat mir schon Unannehmlichkeiten bereitet. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 27. | Ich kann so wütend werden, dass ich jemanden verletzen könnte. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 28. | Ich bin dafür bekannt, viel zu fluchen. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 29. | Ich habe oft Magenverstimmungen. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 30. | Wenn ich nervös bin, kann ich auch mal Durchfall haben. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 31. | Wenn ich nervös bin, ist mir oft übel. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 32. | Wenn ich nervös bin, muss ich häufiger zur Toilette. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 33. | Wenn jemand verspätet nach Hause kommt, habe ich Angst, dass er einen Unfall gehabt haben könnte. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 34. | Ich bekomme schnell Kopfschmerzen, wenn ich gestresst bin. | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 35. | Plötzliche Geräusche erschrecken mich leicht. | 1.....2.....3.....4.....5 |