
Code-Nr. _____

UI-18

Im Folgenden werden Sie eine Reihe von Aussagen finden, die beschreiben, wie Menschen auf die Unsicherheiten des Lebens reagieren können. Bitte benutzen Sie die unten angegebene Skala, um zu beschreiben, zu welchem Ausmaß die jeweilige Aussage für Sie charakteristisch ist. Bitten kreuzen Sie dazu die Nummer an (1 bis 5), die am besten auf Sie zutrifft.

| | | gar nicht charakteristisch für mich | etwas charakteristisch für mich | sehr charakteristisch für mich | | |
|-----|--|---|---------------------------------------|--------------------------------------|---|---|
| 1. | Ich kann mich nicht entspannen, wenn ich nicht weiß, was morgen passieren wird. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Unsicherheit bereitet mir Unbehagen, Angst oder Stress. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Unvorhergesehene Ereignisse nehmen mich sehr mit. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Es frustriert mich, nicht alle Informationen zu haben, die ich brauche. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Man sollte immer vorausschauen, so dass man Überraschungen vermeidet. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Ein kleines unvorhergesehenes Ereignis kann alles verderben, trotz bester Planung. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Unsicherheit lähmt mich, wenn es Zeit ist zu handeln. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Unsicher zu sein bedeutet, dass ich nicht erstklassig bin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Wenn ich unsicher bin, kann ich den nächsten Schritt nicht tun. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Wenn ich unsicher bin, funktioniere ich nicht gut. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Ich will immer wissen, was die Zukunft für mich bereit hält. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Ich kann es nicht ertragen, überrascht zu werden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Der geringste Zweifel kann mich vom Handeln abhalten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Ich sollte in der Lage sein, alles im Voraus zu organisieren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Unsicherheit bedeutet, dass es mir an Selbstvertrauen mangelt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Unsicherheit hält mich davon ab, gut zu schlafen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Unklarheiten im Leben belasten mich. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | Ich kann es nicht ertragen, unentschlossen über meine Zukunft zu sein. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
