

LGWS 5.Version

Name bzw. Code

Interne IEC-PN

Bearbeitungs-Datum Behandlungsbeginn

Abbruch Ende

Angaben wichtigere Probleme/ Störungen

Früher	Jetzt

Statistik

Zutreffendes ankreuzen oder eintragen

Alter Geschlecht M W Abw

Schulbildung: HS MIR F-ABI Sonst

Erlerner Beruf Ausgeübter Beruf

Ich habe ältere Brüder jüngere Brüder
Anzahl ältere Schwest. jüng. Schwest.

Familienstand

Falls öfter verh./getre./ verw. bitte angeben

Alter eigene Kinder:

Ungefähre Anzahl Umzüge/Wohnungswechsel

Ungefähre Anzahl bisherige Arbeitsstellen

Ungefähre Anzahl bisherige Berufe

Ungefähre Anzahl bisherig. Partnerschaften

Ungefähre Anzahl echter Freunde

Derzeitiges Lebensgefühl Sehr gut gut

Befriedigend Gemischt Schlecht

Test-Information und Anleitung: Lebensgrundsätze & Wertsystem

Im Folgenden geht es um so etwas wie "Lebensphilosophie" und Ihre ganz persönliche Art zu leben; Ihre Grundsätze und Einstellung.

Bitte achten Sie darauf, dass Sie sich **bewusst** machen, inwieweit die Aussagen auf Ihr tatsächliches Leben **wirklich zutreffen**. Hierzu müssen Sie ein bisschen nachdenken, weil es meist so ist, dass wir uns unserer **Grundsätze nicht bewusst sind**.

Es geht nicht darum, ob Sie die Aussagen richtig oder falsch finden (das wäre eine andere Fragestellung). Vermutlich ist es so, dass Sie manches richtig, manches falsch finden.

Sie können auf einer Zusatzseite Kritik, Anregungen und persönliche Bemerkungen unterbringen. **Zur besonderen Beachtung:**

Einige von den Fragen enthalten verknüpfte Sätze, z. B. "Ich kenne meine Probleme und weiß meist, wie ich sie lösen kann". Diese Frage besteht aus zwei Aussagen: (1) "ich kenne meine Probleme" **UND** (2) "und weiß meist, wie ich sie lösen kann".

Solche verknüpften Aussagen mit "und" sollen Sie **nur dann mit eher Richtig" beantworten, wenn Sie beide Teile jeweils für sich mit eher Richtig. beantworten können**.

Auf der letzten Seite geht es um Ihr persönliches Wertsystem und um Ihr Menschenbild.

	Eher Richtig	Eher Falsch
1. Ich habe die Testinformation und Anleitung sorgfältig gelesen und verstanden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Meine Selbstverwirklichung wird durch andere weitgehend verhindert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich kann meine positiven Gefühle gut spüren und zeigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich habe schon manches gewagt und bin schon öfter ein Risiko eingegangen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich bemühe mich nicht besonders um Anpassung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich verhalte mich gegenüber den meisten Menschen meiner näheren Umgebung oft in der gleichen Weise (egal mit wem ich zu tun habe).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich lasse mich nur dann auf einen Kampf ein, wenn ich ihn gewinnen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich kenne meine Probleme und weiß meist, wie ich sie lösen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich habe mehr Pech als viele andere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich habe akzeptiert, dass fast jeder Tag auch Anforderungen mit sich bringt, die keine Lust oder Freude bereiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich fühle mich für mein Wohlergehen weitgehend selbst verantwortlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Die meisten Zwänge und Einschränkungen, die ich erlebe, kommen durch meine eigenen Ansprüche zustande.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Die Ziele, Wünsche und Interessen der Menschen, mit denen ich näher zu tun habe, berücksichtige ich sehr sorgfältig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich verhalte mich je nach Situation und mit wem ich es gerade zu tun habe, sehr unterschiedlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ich äußere meine Meinung meist sehr klar und deutlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Eher Richtig	Eher Falsch
16. Ich schiebe Unangenehmes oft lange vor mir her.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ich bemühe mich sehr, andere so zu behandeln, wie ich selbst behandelt werden möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Es hat mich schon oft weitergebracht, trotz Angst oder Unlust mich überwunden und gehandelt zu haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ich glaube, dass eine höhere Macht mein Schicksal lenkt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Ich habe akzeptiert, dass negative Gefühle wie Ärger, Angst, Trauer oder Neid ebenso zum Leben dazugehören wie all das Angenehme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Ich habe in meinem Leben schon einige Fehler gemacht und daraufhin mein Verhalten verändert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Die Regeln und Normen meiner näheren Umgebung beeinflussen mich sehr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Ich bin ein taktvoller und einfühlsamer Mensch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Mein Verhalten anderen gegenüber hängt sehr davon ab, mit wem ich es gerade zu tun habe und in welcher Stimmung ich bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Ich sage klar und deutlich, was ich möchte und nicht möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Ich bin ein sehr entscheidungsfähiger Mensch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Ich weiß, was ich will und was mir gut tut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Bei der Lösung von Problemen gehe ich nach dem Grundsatz vor: verstehen, zerlegen und eins nach dem anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Wenn ich eine bessere Kindheit gehabt hätte, ginge es mir heute viel besser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Ich bin, wie viele Menschen, nicht nur zum Guten, sondern auch zum Schlechten fähig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Eher Richtig	Eher Falsch
31. Ich zeige durch meine Art zu leben, dass ich die Verantwortung für meine Ziele und Wünsche übernommen habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Mein Wohlbefinden hängt entscheidend von den Menschen ab, die mich umgeben oder an die ich mich gebunden habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. An Harmonie mit den Menschen, mit denen ich näher zu tun habe, ist mir sehr gelegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Ich bin nicht zu jedem und nicht in jeder Situation ehrlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Ich zeige auch meine negativen Gefühle oft deutlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Ich grübele und rede nicht nur, sondern packe meine Probleme auch an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Es ist mir gelungen, mich mit Menschen zu umgeben, die mich mögen und wertschätzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Nur meine Gefühle können mir wirklich sagen, ob ich ein persönliches Problem wirklich gelöst habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Es könnte mir viel besser gehen, wenn die andern nicht so egoistisch wären.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Für manche Ziele und Wünsche habe ich schon sehr viel Geduld, Ausdauer und Anstrengung aufgebracht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Wenn ich wollte, könnte ich viel freier leben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Es kümmert mich wenig, was die Menschen, mit denen ich näher zu tun habe, von mir halten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Ich kann mich auf wechselnde Umstände, Situationen und Menschen gut einstellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Ich zeige mich den Menschen, denen ich näher stehe, meist so, wie ich wirklich bin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Ich gehöre nicht zu den Menschen, die auf ihr Glück warten, sondern ich unternehme etwas und versuche, mein Glück selbst zu bestimmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Eher Richtig	Eher Falsch
46. Ich bekomme vom Leben oder den Menschen zu wenig, weil ich selbst zu wenig oder das Falsche gebe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Ich löse meine persönlichen Probleme oft deshalb nicht, weil ich zu lasch oder zu inkonsequent bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. In einer anderen Gesellschaft würde es mir viel besser gehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Ich akzeptiere eine ganze Reihe von Notwendigkeiten und Unausweichlichkeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Ich bin in der Lage, mir genügend angenehme Erfahrungen zu verschaffen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. Ich bin viel abhängiger als mir gewöhnlich klar ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

52. Folgende Fragen

a) habe ich nicht richtig verstanden:

b) finde ich "komisch" oder "falsch":

Raum für besondere Bemerkungen (Kritik, Ideen, Anregungen, Persönliches):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WERTSYSTEM

Hier geht es um Ihr persönliches Wertsystem und um Ihre Meinung zum Wertsystem des "Durchschnittsmenschen" Erwünscht ist eine **zweifache** Antwort:

wie wichtig ist **mir** dieser Bereich?

wie wichtig, vermute ich, ist dem "Durchschnittsmenschen" der Bereich?

Kreis und Kreuz können auch zusammenfallen , wenn Sie meinen, dass Ihre persönliche Wichtigkeit des Wertes mit der des Durchschnittsmenschen zusammenfällt. Werte sind hier Eigenschaften, Fähigkeiten, Dinge, Güter, Tüchtigkeiten usw. Es sind immer mehrere Werte zu einem "Bereich" oder "Feld" zusammengefasst. Hierbei bedeuten:

- 0 = ziemlich oder ganz unwichtig
- 1 = nicht ganz unwichtig
- 2 = durchschnittlich wichtig
- 3 = überdurchschnittlich wichtig
- 4 = sehr wichtig

Am besten überfliegen Sie erst alle Bereiche, suchen sich einen sehr wichtigen und einen ziemlich unwichtigen, dann haben Sie sich einen Orientierungsmaßstab geschaffen

Erstes Beispiel: Gerechtigkeit, Recht, Ordnung 0 1 2 3 4
 Zweites Beispiel: Fremde Länder, Reisen 0 1 2 3 4

1. Gelassenheit, Ruhe, Ausgeglichenheit	0 1 2 3 4
2. Materielle Sicherheit (Geld, Besitz, Eigentum, Einkommen)	0 1 2 3 4
3. Angenehmes Äußeres, attraktiv sein, Schönheit	0 1 2 3 4
4. Familienleben, Gemeinschaft, Gruppenzugehörigkeit	0 1 2 3 4
5. Wissen, Bildung, Wissenschaften	0 1 2 3 4
6. Können, Fähigkeiten, Geschick, Begabung	0 1 2 3 4
7. Genussfähigkeit, Sinnlichkeit, Lust	0 1 2 3 4
8. Gesundheit, fit sein, gesunder Körper, Stärke, Kraft	0 1 2 3 4
9. Einfühlungsvermögen, mitfühlen, Wärme, Verständnis	0 1 2 3 4

10. Allgemeine Sicherheit und Ordnung (Friede, Recht)	0	1	2	3	4
11. Ansehen, Ruhm, Ehre	0	1	2	3	4
12. Erfolg, Ehrgeiz, Leistung	0	1	2	3	4
13. Treue, Zuverlässigkeit	0	1	2	3	4
14. Liebesfähigkeit, Hingabe	0	1	2	3	4
15. Wahrheit, Erkenntnis	0	1	2	3	4
16. Intelligenz, denken, begreifen, Auffassung	0	1	2	3	4
17. Schöne Dinge: Kunst, Kultur, Handwerk, Natur	0	1	2	3	4
18. Wirtschaften und haushalten, kaufmännisches und organisatorisches Geschick	0	1	2	3	4
19. Mut, Abenteuer, Wagnis, Abwechslung, Neues	0	1	2	3	4
20. Faul sein, frei sein, nichts tun, spielen	0	1	2	3	4
21. Etwas schaffen, aufbauen, machen, tun, aktiv sein	0	1	2	3	4
22. Wetteifern, konkurrieren, rivalisieren, besser sein	0	1	2	3	4
23. An etwas glauben, eine Überzeugung haben	0	1	2	3	4
24. Toleranz, Großzügigkeit	0	1	2	3	4
25. Sich engagieren, für etwas einsetzen, anteilnehmen (öffentliche Dinge, Ideen, Werte, Ideale)	0	1	2	3	4
26. Freundschaft, Kontakte, Geselligkeit	0	1	2	3	4
Hier können Sie weitere wichtige Werte eintragen, die nicht aufgeführt sind:					
27.	0	1	2	3	4
28.	0	1	2	3	4
29.	0	1	2	3	4
30.	0	1	2	3	4