

Meine Freunde würden mir wohl raten, öfter mal lockerzulassen.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	A A
Ich weiß meistens, was andere von mir erwarten.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	B B
Ich vergleiche meine Leistungen häufig mit denen anderer Menschen.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	D D
Wenn ich einen Fehler mache, verurteile ich mich dafür.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	C C
Freunde sagen, ich erwarte zu viel von mir selbst.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	B B
Mir fehlen Zeiten, um mich zu erholen.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	A A
Ich neige dazu, meine Leistungen negativ zu bewerten.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	C C
Ich sage / denke eher »ich muss« als »ich will«.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	A A
Mir ist sehr wichtig, dass andere Menschen ein positives Bild von mir haben.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	D D
Wenn ich etwas nicht gut mache, denke ich noch sehr lange darüber nach.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	C C
Die Anerkennung meiner Kollegen und Freunde motiviert mich sehr.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	D D

Man sollte sich immer bemühen, sein Allerbestes zu geben.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	B B
Ich vermute, dass ich mich mehr anstrengte als die meisten Menschen, die ich kenne.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	A A
Andere Menschen trauen sich selbst mehr zu als ich mir.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	C C
Kritisiert zu werden, ist für mich sehr schlimm.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	D D
Ich vermeide neue Erfahrungen oder Projekte, weil ich glaube, ihnen nicht gewachsen zu sein.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	C C
Ich denke auch in der Freizeit viel über meine Leistung nach.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	A A
Ich wünschte, ich könnte mich mehr entspannen.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	A A
Ich bin meistens zufrieden mit mir.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	B B
Ich glaube, dass andere Menschen generell hohe Erwartungen an mich haben.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	D D
Wenn mir etwas nicht gut gelingt, denke ich schnell, dass ich ein Versager bin.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	C C
Ich denke oft darüber nach, ob ich etwas richtig oder falsch mache.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	B B

Ich arbeite nur selten länger als ich muss.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	A A
Es fällt mir schwer, eine Aufgabe abzuschließen, weil ich unsicher bin, ob ich sie gut genug erledigt habe.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	B B
Andere Menschen wären enttäuscht, wenn sie wüssten, wie ich wirklich bin.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	C C
Wenn ich nicht zu den Besten gehöre, nehme ich lieber gar nicht erst teil.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	D D
Ich habe ziemlich klare Vorstellungen davon, wie mein Leben in einigen Jahren sein soll.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	B B
Ob Menschen mich mögen und anerkennen, hängt vor allem von meiner Leistung ab.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	D D
Wenn ich etwas tue, vergesse ich dabei oft, an mich und meine Bedürfnisse zu denken.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	A A
Ich denke oft, dass andere Menschen mich überschätzen.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	C C
Ich ärgere mich oft über mich selbst, weil ich nicht alles gegeben habe.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	B B
Ich denke viel darüber nach, was wohl andere über mich denken.	trifft eher zu trifft eher nicht zu	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	D D