

Inventar zur Selbstbehauptung

Dieser explorative Fragebogen beschreibt Schwierigkeiten mit der Selbstbehauptung im Alltag: Meinungen und Bedürfnisse äußern, Nein sagen und Grenzen setzen, um etwas bitten und etwas einfordern, mit Kritik und Widerspruch umgehen, Gefühle zeigen und Komplimente annehmen. Er unterscheidet diese passive Seite von aggressiven Reaktionen und hilft, die Situationen auszuwählen, an denen in einem Selbstsicherheitstraining gearbeitet wird.

Anzahl der Fragen	24 Fragen
Geschätzte Dauer	6 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Everyday Assertiveness Inventory
Zielgruppe	Erwachsene
Kategorie	Selbstsicherheit, Interpersonelle Probleme, Selbstwert

Vorschau der 24 Fragen

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Wenn man mich nach meiner Meinung fragt, bleibe ich vage.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Ich sage zu, worum man mich bittet, ohne erst zu überlegen, ob ich das überhaupt möchte.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Ich zögere, andere um einen Gefallen zu bitten, selbst Menschen, die mir nahestehen.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Wenn man mich ungerecht kritisiert, schweige ich, statt etwas zu erwidern.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Ich tue so, als ginge es mir gut, obwohl mich etwas verletzt hat.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Auswertung

Jede Aussage wird nach ihrer Häufigkeit im Alltag mit 0 (nie) bis 4 (sehr oft) bewertet. Jeder Bereich fasst 4 über den Fragebogen verteilte Aussagen zusammen, was einen Wert von 0 bis 16 ergibt.

Interpretation des Profils

Es gibt keinen Gesamtwert: Die Bereiche werden innerhalb jedes Blocks nach ihrer Ausprägung absteigend geordnet, jeweils mit ihrer Beschreibung und den Punkten, die im Gespräch zu explorieren sind. Das Ergebnis zeigt zwei Blöcke, zuerst die passive Seite (schweigen, nachgeben, sich zurücknehmen), dann die aggressive Seite (aufbrausen, sich durchsetzen, verletzen). Beide können nebeneinander bestehen, wenn sich lange Zurückgehaltenes irgendwann entlädt: Im Gespräch wird dann nach den Situationen gesucht, in denen die Person von der einen Seite zur anderen wechselt.

Zu beachten

Eine ausgeprägte passive Seite kann mit sozialer Angst oder einem brüchigen Selbstwert einhergehen; danach sollte im Gespräch gefragt werden. Betrifft die Zurückhaltung vor allem eine bestimmte Person (Partner oder Partnerin, Elternteil, Vorgesetzte), ist nach einer von Kontrolle geprägten Beziehung oder nach Gewalt zu fragen: Sich zu behaupten kann die Person dann gefährden, und ihre Sicherheit hat Vorrang.

Grenzen

Dieser explorative Fragebogen wurde nicht psychometrisch validiert und hat keine Cut-off-Werte. Er unterstützt das klinische Gespräch und stellt keine Diagnose.

Beispiel einer Auswertung

Auswertung

PASSIVE SEITE

Meinungen und Bedürfnisse äußern 11 / 16

Schwierigkeiten, die eigene Meinung zu sagen und auszusprechen, was man will oder braucht, Neigung, hinter den Entscheidungen anderer zurückzutreten.

Zu explorieren: die Situationen und Personen, bei denen die Person schweigt, was sie befürchtet, wenn sie sich äußert, was dieses Schweigen sie kostet.

Zur Vertiefung: RAS (Rathus), CAT (Chalvin).

Umgang mit Kritik und Widerspruch 10 / 16

Schwierigkeiten, auf Kritik zu antworten, bei einer abweichenden Meinung zu bleiben und den eigenen Standpunkt zu vertreten, ohne nachzugeben.

Zu explorieren: die übliche Reaktion auf Vorwürfe, ob berechtigt oder nicht, vermiedene Meinungsverschiedenheiten, was die Person in einem Konflikt befürchtet.

Bitten und einfordern 6 / 16

Schwierigkeiten, um Hilfe oder einen Gefallen zu bitten und einzufordern, was einem zusteht, das Gefühl, kein Recht darauf zu haben.

Zu explorieren: aufgeschobene oder aufgegebene Anliegen, das Gefühl, dazu berechtigt zu sein, die Angst, zu stören oder jemandem etwas schuldig zu sein.

Nein sagen, Grenzen setzen 5 / 16

Schwierigkeiten, eine Bitte abzulehnen und die eigene Zeit, den eigenen Raum und die eigenen Prioritäten zu schützen.

Zu explorieren: widerwillig angenommene Bitten, die Personen, denen gegenüber das Ablehnen am schwersten fällt, was die Person mit dem Neinsagen verbindet (Egoismus, Angst, andere zu enttäuschen).

Zur Vertiefung: IIP-32.

Gefühle zeigen, Komplimente annehmen 5 / 16

Schwierigkeiten zu zeigen, was man fühlt, von Kränkung oder Wut bis zu Freude und Zuneigung, und ein Kompliment anzunehmen.

Zu explorieren: die am stärksten zurückgehaltenen Gefühle, die Menschen, bei denen sie sich zeigen dürfen, die Reaktion auf Komplimente.

AGGRESSIVE SEITE

Aggressive Reaktionen 3 / 16

Sich auf Kosten anderer durchsetzen: laut werden, verletzen, über ihren Kopf hinweg entscheiden, nach langem Zurückhalten explodieren.

Zu explorieren: die Situationen, die Ausbrüche auslösen, was ihnen vorausgeht (angestauter Ärger), ihre Folgen für die Beziehungen.

Zur Vertiefung: BPAQ, STAXI-2.

Für dieses Testverfahren wurden bisher keine validierten klinischen oder psychometrischen Cut-off-Werte ermittelt. Die Ergebnisse sind daher als explorative Hinweise zu verstehen, die das klinische Gespräch unterstützen sollen, nicht als diagnostische Befunde.

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen | Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Die automatische Auswertung spart mir enorm viel Zeit, und meine Patient:innen sind deutlich eher bereit, die Fragebögen auszufüllen.”

 Yasemin A. - Online-Psychologin