RASA

Rathus-Selbstbehauptungsskala für Jugendliche (RASA)

Die Rathus Assertiveness Schedule for Adolescents (RASA) ist ein Selbstbeurteilungsinstrument zur Messung der Selbstbehauptung bei Jugendlichen. Sie hilft, Schwierigkeiten zu erkennen, die eigene Meinung und eigene Bedürfnisse auszudrücken oder in verschiedenen sozialen Situationen für die eigenen Rechte einzutreten. Der ermittelte Wert hilft Psycholog:innen, Interventionsschwerpunkte festzulegen und Fortschritte im Therapieverlauf einzuschätzen.

Anzahl der Fragen	30 Fragen
Geschätzte Dauer	10 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Rathus Assertiveness Schedule for Adolescents
Zielgruppe	Jugendliche
Autor:innen	Spencer A. Rathus (1977)
Kategorie	Selbstsicherheit, Kindesalter

Vorschau der 30 Fragen

Mir scheint, dass die meisten Menschen durchsetzungsfähiger sind als ich

Trifft sehr auf mich zu | Trifft ziemlich auf mich zu | Trifft etwas auf mich zu | Trifft eher nicht auf mich zu | Trifft kaum auf mich zu | Trifft überhaupt nicht auf mich zu

Ich habe schon gezögert, eine Verabredung vorzuschlagen oder anzunehmen, weil es mir peinlich war

Trifft sehr auf mich zu | Trifft ziemlich auf mich zu | Trifft etwas auf mich zu | Trifft eher nicht auf mich zu | Trifft kaum auf mich zu | Trifft überhaupt nicht auf mich zu

Wenn mir im Restaurant das Essen nicht so zubereitet wird, wie ich es mag, beschwere ich mich bei der Bedienung

Trifft sehr auf mich zu | Trifft ziemlich auf mich zu | Trifft etwas auf mich zu | Trifft eher nicht auf mich zu | Trifft kaum auf mich zu | Trifft überhaupt nicht auf mich zu

Ich achte darauf, die Gefühle anderer nicht zu verletzen, auch wenn ich selbst verletzt worden bin

Trifft sehr auf mich zu | Trifft ziemlich auf mich zu | Trifft etwas auf mich zu | Trifft eher nicht auf mich zu | Trifft kaum auf mich zu | Trifft überhaupt nicht auf mich zu

Es fällt mir schwer, „Nein“ zu sagen, wenn sich jemand im Geschäft viel Mühe gegeben hat, mir Sachen zu zeigen, die nicht zu mir passen

Trifft sehr auf mich zu | Trifft ziemlich auf mich zu | Trifft etwas auf mich zu | Trifft eher nicht auf mich zu | Trifft kaum auf mich zu | Trifft überhaupt nicht auf mich zu

Auswertung und Interpretation

Jedes Item wird auf einer Skala von -3 (völlig untypisch) bis +3 (völlig typisch) bewertet. Die Werte werden zu einem Gesamtwert für Selbstbehauptung aufsummiert. Ein hoher Wert weist auf eine ausgeprägte Selbstbehauptung hin, ein niedriger Wert kann auf eine Neigung zu Unterordnung oder auf Schwierigkeiten beim Ausdrücken der eigenen Person hinweisen.