

Rathus-Selbstbehauptungsskala (RAS)

Dieser Fragebogen erfasst die Selbstsicherheit einer Person, also ihre Fähigkeit, Meinungen, Bedürfnisse und Gefühle klar und respektvoll auszudrücken, ohne aggressiv oder passiv zu sein. Der Test hilft der behandelnden Fachkraft zu verstehen, wie die Person in sozialen oder persönlichen Kontexten interagiert, und mögliche Schwierigkeiten zu erkennen, den eigenen Standpunkt zu vertreten oder Gefühle auszudrücken.

Anzahl der Fragen	30 Fragen
Geschätzte Dauer	7 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Rathus Assertiveness Schedule
Autor:innen	Spencer A. Rathus (1973)
Kategorie	Selbstsicherheit

Vorschau der 30 Fragen

Die meisten Menschen scheinen mir aggressiver zu sein und ihre Rechte besser zu vertreten als ich.

Trifft völlig zu | Trifft zu | Trifft eher zu | Trifft eher nicht zu | Trifft nicht zu | Trifft überhaupt nicht zu

Manchmal habe ich aus Schüchternheit gezögert, eine Verabredung vorzuschlagen oder anzunehmen.

Trifft völlig zu | Trifft zu | Trifft eher zu | Trifft eher nicht zu | Trifft nicht zu | Trifft überhaupt nicht zu

Wenn mich das Essen in einem Restaurant nicht zufriedenstellt, beschwere ich mich bei der Bedienung.

Trifft völlig zu | Trifft zu | Trifft eher zu | Trifft eher nicht zu | Trifft nicht zu | Trifft überhaupt nicht zu

Ich achte darauf, die Gefühle anderer nicht zu verletzen, auch wenn ich selbst verletzt wurde.

Trifft völlig zu | Trifft zu | Trifft eher zu | Trifft eher nicht zu | Trifft nicht zu | Trifft überhaupt nicht zu

Wenn sich ein Verkäufer oder eine Verkäuferin viel Mühe gemacht hat, mir Waren zu zeigen, die mir nicht ganz zusagen, fällt es mir schwer, „Nein“ zu sagen.

Trifft völlig zu | Trifft zu | Trifft eher zu | Trifft eher nicht zu | Trifft nicht zu | Trifft überhaupt nicht zu

Auswertung und Interpretation

Die Befragten geben bei jeder Aussage den Grad ihrer Zustimmung oder Ablehnung auf einer Skala von „trifft sehr auf mich zu“ (3 Punkte) bis „trifft überhaupt nicht auf mich zu“ (-3 Punkte) an. Bei den Fragen 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26 und 30 ist die Skala invertiert.

Der Wert liefert einen ersten Hinweis auf die Selbstsicherheit der Person; diese Information sollte jedoch durch ein vertieftes klinisches Gespräch ergänzt werden. Der RAS vermittelt ein Gesamtbild, berücksichtigt aber keine kontextuellen Nuancen, emotionalen Schwankungen oder besonderen Beziehungen, die selbstsicheres Verhalten beeinflussen können. Die therapeutische Arbeit kann anschließend darauf abzielen, Strategien der Selbstbehauptung zu verfeinern und an die persönlichen Bedürfnisse und Ziele der Person anzupassen.