

## Selbst-Test: PSI-Typ

Überlegen Sie sich, für welchen Lebensbereich (Geschäft, Privat...) Sie diesen Fragebogen ausfüllen möchten. Bitte geben Sie jeweils an, inwieweit die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen (vielleicht auch im Vergleich zu anderen Personen):

1. Wenn etwas passiert, das mich sehr traurig macht, komme ich aus eigener Kraft rasch wieder auf die Beine.

0	1	2	3	4
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stimmt gar nicht	wenig	etwas	überwiegend	ausgesprochen

2. Wenn zu viele unerledigte Aufgaben mich schwächen oder lähmen, dann kann ich mich bei Bedarf gut wieder in Schwung bringen.

0	1	2	3	4
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stimmt gar nicht	wenig	etwas	überwiegend	ausgesprochen

3. Wenn ich gerade einen heftigen Streit mit einer für mich wichtigen Person hatte, fällt es mir schwer, eine anstehende wichtige Aufgabe in Angriff zu nehmen.

4	3	2	1	0
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stimmt gar nicht	wenig	etwas	überwiegend	ausgesprochen

4. Wenn durch zu große Arbeitsbelastung meine Leistungsfreude sinkt, dann habe ich Mühe, aus meinem Motivationstief herauszukommen.

4                      3                      2                      1                      0  
                                                                                          
Stimmt gar nicht      wenig                      etwas                      überwiegend      ausgesprochen

5. Wenn mir etwas Wichtiges richtig schiefgelaufen ist, kann ich das für einige Zeit auf sich beruhen lassen, um mich auf anstehende Aufgaben zu konzentrieren.

0                      1                      2                      3                      4  
                                                                                          
Stimmt gar nicht      wenig                      etwas                      überwiegend      ausgesprochen

6. Wenn unangenehme Pflichten sich so anhäufen, dass meine Handlungsstärke nachlässt, dann kann ich mich sofort wieder motivieren, wenn ich es will.

0                      1                      2                      3                      4  
                                                                                          
Stimmt gar nicht      wenig                      etwas                      überwiegend      ausgesprochen

7. Wenn ich wegen einer schlechten Beurteilung meiner Leistung geknickt bin, kann ich mich ganz schlecht auf neue Herausforderungen konzentrieren.

4                      3                      2                      1                      0  
                                                                                          
Stimmt gar nicht      wenig                      etwas                      überwiegend      ausgesprochen

8. Wenn ich morgens schon merke, dass ich Dinge tun muss, zu denen ich gar keine Lust habe, dann fällt es mir schwer, mich aufzuraffen.

4                      3                      2                      1                      0  
                                                                                          
Stimmt gar nicht      wenig                      etwas                      überwiegend      ausgesprochen

## Auswertung

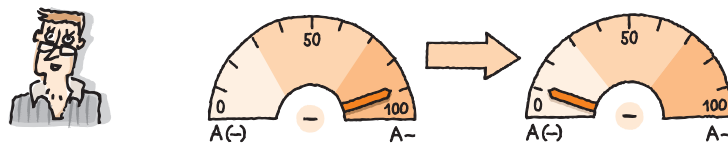
Zählen Sie wie folgt Ihre Punkte zusammen:

Frage 1 + Frage 3 + Frage 5 + Frage 7 = .... Achse für **negative** Affekte

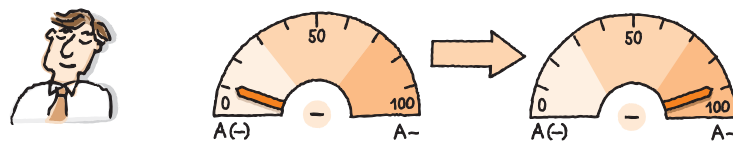
Frage 2 + Frage 4 + Frage 6 + Frage 8 = .... Achse für **positive** Affekte

## Interpretation

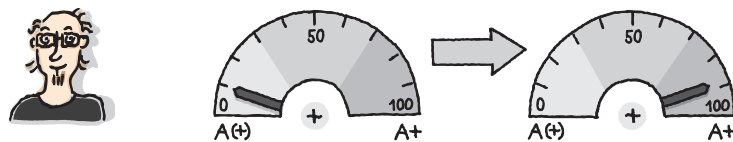
1. Wenn Sie auf der Achse für **negative** Affekte einen Wert von
  - a. **0–8** erreicht haben, sind Sie eher empfindlich für negativen Affekt. Sie werden sich wahrscheinlich teilweise in **Rita** wiedererkennen. Ihr Lernbedarf ist die Selbstberuhigung.



- b. **9–16** erreicht haben, sind Sie wenig empfindlich für negativen Affekt. Sie werden sich wahrscheinlich teilweise in **Thomas** wiedererkennen. Ihr Lernbedarf ist die Selbstkonfrontation.



2. Wenn Sie auf der Achse für **positive** Affekte einen Wert von
  - a. **0–8** erreicht haben, sind Sie wenig empfindlich für positiven Affekt. Sie werden sich wahrscheinlich teilweise in **Manuel** wiedererkennen. Ihr Lernbedarf ist die Selbstmotivierung.



- b. **9–16** erreicht haben, sind Sie eher empfindlich für positiven Affekt. Sie werden sich wahrscheinlich teilweise in **Mona** wiedererkennen. Ihr Lernbedarf ist die Selbstbremsung.

