

Strukturelle Fähigkeiten (Selbsteinschätzung)

Bitte prüfen Sie, ohne zu den einzelnen Punkten viel nachzudenken, „wie Sie funktionieren“, was Ihnen leicht fällt oder schwierig ist und kreuzen Sie entsprechend an.

Skala:

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir gut	Gelingt mir meistens	Gelingt mir mehr oder weniger	Gelingt mir oft nicht	Ist für mich schwierig bis unmöglich	Kann ich nicht einschätzen

1. Ist es Ihnen gut möglich – bildlich gesprochen – in Ihr eigenes Inneres hineinzuschauen und mitzukriegen, was in Ihnen vorgeht (an Gedanken, Stimmungen, Gefühlen, Wünschen usw.)?

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir gut	Gelingt mir meistens	Gelingt mir mehr oder weniger	Gelingt mir oft nicht	Ist für mich schwierig bis unmöglich	Kann ich nicht einschätzen

2. Können Sie bei dem Blick nach innen gut unterscheiden, welche Gefühle Sie bewegen, zum Beispiel ob Sie erfreut sind oder traurig, ärgerlich, ängstlich, beschämt usw. (oder kennen Sie eher ein unbestimmtes negatives „komisches“ Gefühl oder vage Hochstimmungen)?

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir gut	Gelingt mir meistens	Gelingt mir mehr oder weniger	Gelingt mir oft nicht	Ist für mich schwierig bis unmöglich	Kann ich nicht einschätzen

3. Haben Sie eine sichere Vorstellung, was für ein Mensch Sie sind - Sie als Mann oder Frau in Ihrem jetzigen Alter mit Ihrer Geschichte und in Ihrer jetzigen Lebenslage?

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir gut	Gelingt mir meistens	Gelingt mir mehr oder weniger	Gelingt mir oft nicht	Ist für mich schwierig bis unmöglich	Kann ich nicht einschätzen

4. Können Sie gut aushalten, dass andere Menschen, auch solche die Ihnen besonders nahe stehen, möglicherweise ganz anders sind als Sie und es schwer ist, sich mit ihnen "ohne Worte" zu verständigen?

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir gut	Gelingt mir meistens	Gelingt mir mehr oder weniger	Gelingt mir oft nicht	Ist für mich schwierig bis unmöglich	Kann ich nicht einschätzen

5. Können Sie gut aushalten, dass andere Menschen, auch solche die Ihnen besonders nahe stehen, angenehme und schwierige Seiten nebeneinander haben und nicht nur eindeutig gut oder schlecht sind?

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir gut	Gelingt mir meistens	Gelingt mir mehr oder weniger	Gelingt mir oft nicht	Ist für mich schwierig bis unmöglich	Kann ich nicht einschätzen

6. Gelingt es Ihnen gut, andere Menschen „realistisch“ einzuschätzen (oder ist Ihr Bild von den anderen stark abhängig von Ihren eigenen Hoffnungen, Wünschen, Zweifeln und Befürchtungen)?

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir gut	Gelingt mir meistens	Gelingt mir mehr oder weniger	Gelingt mir oft nicht	Ist für mich schwierig bis unmöglich	Kann ich nicht einschätzen

7. Können Sie momentane Wutimpulse (oder sexuelle Impulse, Kaufimpulse oder ähnliches) einigermaßen verlässlich kontrollieren (oder werden Sie davon so überrollt, dass Sie es sofort tun müssen)?

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir gut	Gelingt mir meistens	Gelingt mir mehr oder weniger	Gelingt mir oft nicht	Ist für mich schwierig bis unmöglich	Kann ich nicht einschätzen

8. Kriegen Sie sich auch in gefühlsmäßig bewegenden Situationen schnell wieder ein (oder haben Sie häufig das Gefühl, etwas gar nicht aushalten zu können)?

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir gut	Gelingt mir meistens	Gelingt mir mehr oder weniger	Gelingt mir oft nicht	Ist für mich schwierig bis unmöglich	Kann ich nicht einschätzen

9. Können Sie gut mit Kränkungen umgehen (oder passiert es Ihnen häufig, dass Sie die Dinge sehr persönlich nehmen und sehr gekränkt reagieren)?

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir gut	Gelingt mir meistens	Gelingt mir mehr oder weniger	Gelingt mir oft nicht	Ist für mich schwierig bis unmöglich	Kann ich nicht einschätzen

10. Können Sie, obwohl Sie sich im Moment sehr über einen Ihnen nahestehenden Menschen ärgern, daran denken, dass Ihnen die Beziehung etwas wert ist und möglichst nicht zerstört werden sollte?

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir gut	Gelingt mir meistens	Gelingt mir mehr oder weniger	Gelingt mir oft nicht	Ist für mich schwierig bis unmöglich	Kann ich nicht einschätzen

11. Haben Sie das Gefühl, Sie können in wichtigen Beziehungen Ihre eigenen Interesse wahren und gleichzeitig auch die der anderen berücksichtigen?

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir	Gelingt mir	Gelingt mir	Gelingt mir oft	Ist für mich	Kann ich nicht

gut	meistens	mehr oder weniger	nicht	schwierig bis unmöglich	einschätzen
-----	----------	-------------------	-------	-------------------------	-------------

12. Können Sie einigermaßen gut einschätzen, wie andere auf Ihr Verhalten reagieren werden (oder werden Sie häufig durch unerwartete Reaktionen der anderen überrascht)?

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir gut	Gelingt mir meistens	Gelingt mir mehr oder weniger	Gelingt mir oft nicht	Ist für mich schwierig bis unmöglich	Kann ich nicht einschätzen

13. Ist es Ihnen möglich, auf Ereignisse und Situationen innerlich auch gefühlsmäßig zu reagieren (oder fällt Ihnen häufig auf, dass Sie zu einer wichtigen Sache gar kein Gefühl hatten)?

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir gut	Gelingt mir meistens	Gelingt mir mehr oder weniger	Gelingt mir oft nicht	Ist für mich schwierig bis unmöglich	Kann ich nicht einschätzen

14. Ist es Ihnen möglich, anstehende Ereignisse zunächst einmal in der Fantasie durchzuspielen und dabei nach Lösungen zu suchen (oder geht es bei Ihnen eher „Augen zu und durch“)?

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir gut	Gelingt mir meistens	Gelingt mir mehr oder weniger	Gelingt mir oft nicht	Ist für mich schwierig bis unmöglich	Kann ich nicht einschätzen

15. Kriegen Sie mit, was mit Ihnen körperlich los ist – ein lebendiges Körpergefühl – (oder ist Ihnen Ihr Körper eher fremd und besorgniserregend)?

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir gut	Gelingt mir meistens	Gelingt mir mehr oder weniger	Gelingt mir oft nicht	Ist für mich schwierig bis unmöglich	Kann ich nicht einschätzen

16. Gelingt es Ihnen gut, emotionalen Kontakt zu anderen Menschen aufzunehmen (oder fühlen Sie sich dabei sehr unbehaglich, unbeholfen, so dass Sie es am liebsten vermeiden)?

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir gut	Gelingt mir meistens	Gelingt mir mehr oder weniger	Gelingt mir oft nicht	Ist für mich schwierig bis unmöglich	Kann ich nicht einschätzen

17. Können Sie Ihre Gefühle und Absichten so deutlich zum Ausdruck bringen und mitteilen, dass andere Sie gut verstehen können; ist es Ihnen umgekehrt möglich, zu verstehen, was andere Menschen gefühlsmäßig ausdrücken wollen?

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir gut	Gelingt mir meistens	Gelingt mir mehr oder weniger	Gelingt mir oft nicht	Ist für mich schwierig bis unmöglich	Kann ich nicht einschätzen

18. Können Sie sich vorstellen, was in Ihrem Partner/Ihrer Partnerin vorgeht, wenn Sie ihm/ihr gegenüber etwas Schwieriges (zum Beispiel Trennungsabsichten) zur Sprache bringen?

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir gut	Gelingt mir meistens	Gelingt mir mehr oder weniger	Gelingt mir oft nicht	Ist für mich schwierig bis unmöglich	Kann ich nicht einschätzen

19. Können Sie gute Erfahrungen, die Sie mit anderen Menschen gemacht haben, innerlich länger aufbewahren, oder gehen Ihnen diese schnell wieder verloren?

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir gut	Gelingt mir meistens	Gelingt mir mehr oder weniger	Gelingt mir oft nicht	Ist für mich schwierig bis unmöglich	Kann ich nicht einschätzen

20. Können Sie sich in schwierigen Situationen selbst helfen, indem Sie an hilfreiche wichtige Personen denken, die Ihnen mit Rat und Tat beistehen könnten?

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir gut	Gelingt mir meistens	Gelingt mir mehr oder weniger	Gelingt mir oft nicht	Ist für mich schwierig bis unmöglich	Kann ich nicht einschätzen

21. Erleben Sie Ihre Beziehungen zu unterschiedlichen wichtigen Menschen (Eltern, Kinder, Partner, Freunde etc.) jeweils sehr verschieden (oder ist es im Grunde immer Dasselbe)?

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir gut	Gelingt mir meistens	Gelingt mir mehr oder weniger	Gelingt mir oft nicht	Ist für mich schwierig bis unmöglich	Kann ich nicht einschätzen

22. Gelingt es Ihnen gut, mit anderen Menschen „warm zu werden“ und sich gefühlsmäßig an sie zu binden (oder ist es das für Sie sehr schwierig)?

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir gut	Gelingt mir meistens	Gelingt mir mehr oder weniger	Gelingt mir oft nicht	Ist für mich schwierig bis unmöglich	Kann ich nicht einschätzen

23. Können Sie andere um Hilfe bitten, wenn Sie alleine nicht mehr zurechtkommen und können Sie angebotene Hilfe auch annehmen?

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir gut	Gelingt mir meistens	Gelingt mir mehr oder weniger	Gelingt mir oft nicht	Ist für mich schwierig bis unmöglich	Kann ich nicht einschätzen

24. Können Sie, wenn nötig, Abschied nehmen und Verluste betrauern (oder neigen Sie dazu, "traurige" Themen möglichst zu vermeiden und ganz beiseite zu lassen)?

1	2	3	4	5	0
Gelingt mir	Gelingt mir	Gelingt mir	Gelingt mir oft	Ist für mich	Kann ich nicht

gut	meistens	mehr oder weniger	nicht	schwierig bis unmöglich	einschätzen
-----	----------	-------------------	-------	-------------------------	-------------

Selbsteinschätzung struktureller Fähigkeiten

(Gerd Rudolf, Heidelberg, 2011)

Strukturniveau	SSK-Mittelwerte pro Item
Gut	1,5
Gut bis mäßig	2,1
Mäßig	2,7
Mäßig bis geringen	3,2
Gering	3,3
Gering bis desintegriert	3,9
Desintegriert	-

Für eine orientierende Einschätzung der strukturellen Fähigkeiten bedeutet das, gemessen an einem Summenscore über alle 24 Items:

- **Summenscore 30-50:** ausreichende strukturelle Kompetenzen (Strukturniveau gut oder gut bis mäßig)
- **Summenscore 70-80:** deutliche strukturelle Einschränkungen (Strukturniveau eher gering)