

## K-INK\_ST – Inkongruenzfragebogen

Sie finden nachstehend eine Liste von unterschiedlich angenehmen und unangenehmen Sachverhalten. Geben Sie bitte an, wie ausreichend Sie die eher angenehmen in der letzten Zeit umsetzen können (Teil 1) bzw. wie sehr die eher unangenehmen in der letzten Zeit für Sie zutreffen (Teil 2).

Bitte lesen Sie jede Formulierung sorgfältig durch und kreuzen Sie daneben die zutreffende Einschätzung von 1 bis 5 an. Überlegen Sie nicht erst, welche Antwort "den besten Eindruck" machen könnte, sondern antworten Sie so, wie es auf Sie persönlich zutrifft.

Alle Ihre Antworten werden vertraulich behandelt.

### Teil 1

In der letzten Zeit ....		viel zu wenig	wenig	einigermaßen	ausreichend	völlig ausreichend
1)	... bringe ich Leistung					
2)	... bin ich unabhängig					
3)	... glaube ich an mich selbst					
4)	... habe ich meinen Platz in der Welt					
5)	... habe ich viele Freunde					
6)	... kann ich andere beeindrucken					
7)	... werde ich geachtet und respektiert					
8)	... gönne ich mir selber etwas					
9)	... habe ich mich selber unter Kontrolle					
10)	... lebe ich eine intime Beziehung					
11)	... verfolge ich breite Interessen					
12)	... fühle ich mich von anderen beschützt					
13)	... führe ich ein abwechslungsreiches Leben					
14)	... setze ich mich für Schwächere ein					

## Teil 2

In der letzten Zeit ...		trifft überhaupt nicht zu	trifft ein wenig zu	trifft teilweise zu	trifft eher zu	trifft sehr stark zu
15)	... bin ich Vorwürfen ausgesetzt					
16)	... muss ich Schwächen von mir zeigen					
17)	... kann ich nicht selbst bestimmen					
18)	... werde ich von anderen nicht akzeptiert					
19)	... fühle ich mich machtlos					
20)	... blamiere ich mich					
21)	... werde ich von Gefühlen überwältigt					
22)	... behandle ich andere aggressiv					
23)	... fühle ich mich von anderen verlassen					
24)	... muss ich meine eigenen Bedürfnisse zeigen					
25)	... genüge ich den Anforderungen nicht					