Symbiose-Fragebogen (Langlotz, 17/01/06)

Name . . . . . Alter . . . . . Datum . . . . . .

Bitte beantworten Sie, ohne lange zu überlegen folgende Fragen.
Dabei bedeutet O = trifft nicht zu, 1 = stimmt manchmal, 2 = stimmt häufig, 3 = stimmt fast immer.

		0	1	2	3
A	1. Ich kann schlecht nein sagen.....				
	2. Ich spüre, wenn es dem Anderen schlecht geht.....				
	3. Ich habe das Bedürfnis, anderen mit Rat oder Tat helfen zu müssen.....				
	4. Ich habe das Gefühl, nachgeben zu sollen.....				
	5. Ich streite ungern und wenn es zum Streit kommt habe ich mehr Verständnis für die Argumente des Anderen, als gut ist.....				
	6. Wenn es einem nahen Angehörigen schlecht geht, nimmt mich das mehr mit, als wenn es mir schlecht geht.....				
	7. Wenn andere eine andere Meinung vertreten, macht mich das unsicher.....				
	8. Ich kann mich gut auch auf schwierige Menschen einstellen.....				
	Summe A:				
B	1. Ich weiß nicht, was ich will.....				
	2. In Auseinandersetzungen fallen mir keine Argumente ein.....				
	3. Ich kann mich nicht entscheiden.....				
	4. Ich nehme meine eigenen Probleme nicht so ernst.....				
	5. Ich habe das Gefühl, dass sich keiner wirklich für mich interessiert.....				
	6. Es geht mir gut, wenn ich eine Aufgabe habe, die mich ganz fordert.....				
	7. Ich kann mich auf mein Gefühl nicht so verlassen.....				
	8. Ich merke erst später, dass mich etwas sehr geärgert hat.....				
	Summe B:				
C	1. Ich habe keine Lust mehr zu helfen, da ich schon so oft ausgenützt worden bin.....				
	2. Bei meinen Entscheidungen bin ich gerne frei, Rücksicht auf andere engt mich ein.....				
	3. Ich mache mich nicht gerne von anderen abhängig.....				
	4. Ich nehme ungern Hilfe an, fühle mich nicht gerne verpflichtet.....				
	5. Ich bin lieber kontra als pro.....				
	6. Enttäuschungen haben mich vorsichtig gemacht.....				
	7. Ich möchte ungern andere mit meinen Problemen belasten.....				
	8. Bei Problemen suche ich die Schuld meist bei anderen.....				
	Summe C:				
D	1. Mich stört es, wenn jemand in wichtigen Dingen eine andere Meinung hat als ich.....				
	2. Manche werfen mir vor, ich mischte mich ein.....				
	3. Kritik macht mich wütend.....				
	4. Ich kann mich furchtbar aufregen wenn jemand meine Ratschläge nicht befolgt.....				
	5. Ich muss immer wissen, wie es meinen Angehörigen geht.....				
	6. Meist gelingt es mir, meine Pläne zu verwirklichen.....				
	7. Ich möchte gerne alles im Griff haben.....				
	8. Ich gebe lieber, als dass ich etwas annehme und mich dadurch verpflichte.....				
	Summe D:				

Bewertung: 1-9=niedrig, 9-16=mittlerer, 17-24=hoher Symbioseindex

Vervielfältung nur mit schriftlicher Genehmigung unter Angabe des Autors.
Verstöße gegen das Copyrightgesetz werden rechtlich geahndet.

LANGLOTZ INSTITUT **-** Dr. Ernst R. Langlotz - Nervenarzt, Systemtherapeut
Steinkirchnerstrasse 30 - 81475 München - Fon 089-7254067 - Fax 089-7213327
praxis@e-r-langlotz.de - www.e-r-langlotz.de