

## Erleben in Sozialen Systemen

Im Folgenden finden Sie Aussagen über das **Erleben von Menschen in ihren sozialen Systemen**. Im ersten Teil geht es um **Ihre privaten Beziehungen** (z.B. zu Eltern, Partnern, Kindern, Freunden). Im zweiten Teil geht es um **Ihre Arbeitsbeziehungen** (z.B. zu Vorgesetzten, Kollegen, Mitarbeitern, Geschäftspartnern). Der Begriff „Arbeit“ umfasst in diesem Fragebogen auch Ausbildungen und ehrenamtliche Tätigkeiten.

Bitte denken Sie besonders an **die Beziehungen zu den Ihnen wichtigen Menschen**. Denken Sie bei der Beantwortung bitte an die **letzten zwei Wochen**.

Kreuzen Sie bitte bei **jeder** Aussage das Kästchen an, das Ihrem Erleben **am ehesten** entspricht. Im Zweifel folgen Sie dabei Ihrem **ersten Impuls**.

Bitte **überprüfen** Sie am Ende, ob Sie in jeder Zeile ein Kreuz gesetzt haben.

### PRIVATE BEZIEHUNGEN

<b>In den vergangenen 2 Wochen erlebte ich in meinen wichtigen privaten Beziehungen...</b>	überhaupt nicht	wenig	mäßig	ziemlich	sehr	voll und ganz
01 ...dass ich mich zufrieden fühlte.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>
02 ...dass ich mich mit dem, wie es ist, im Einklang fühlte.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>
03 ...dass ich mit den Anderen im Reinen war.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>
04 ...dass ich mich zugehörig fühlte.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>
05 ...dass ich mich beachtet fühlte.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>
06 ...dass ich mich erwünscht fühlte.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>
07 ...dass ich zu meinen eigenen Bedürfnissen stehen konnte.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>
08 ...dass ich entscheiden konnte, wie sehr ich mich einbrachte.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>
09 ...dass ich mich von den Anderen angemessen abgrenzen konnte.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>
10 ...dass ich optimistisch war, künftig genug Kraft für anstehende Herausforderungen zu haben.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>
11 ...die Hoffnung, dass es künftig gut weitergehen wird.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>
12 ...die Zuversicht, auch mit dem, was ich nicht verändern kann, gut klarzukommen.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>

An wen haben Sie bei der Beantwortung der Fragen gedacht? (Mehrfachantworten sind möglich)

Eltern       Partner       Kinder       Freunde

Sonstige: \_\_\_\_\_

## ARBEITSBEZIEHUNGEN

Sind Sie derzeit berufstätig bzw. in einem Arbeitsverhältnis?  ja  nein

Wenn ja, bitten wir Sie die folgenden Aussagen in Hinblick auf die **Ihnen wichtigen Arbeitsbeziehungen** (z.B. Vorgesetzte, Kollegen, Mitarbeiter, Geschäftspartner) einzuschätzen.

In den <u>vergangenen 2 Wochen</u> erlebte ich in meinen wichtigen Arbeitsbeziehungen...	überhaupt nicht	wenig	mäßig	ziemlich	sehr	voll und ganz
01 ...dass ich mich zufrieden fühlte.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>
02 ...dass ich mich mit dem, wie es ist, im Einklang fühlte.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>
03 ...dass ich mit den Anderen im Reinen war.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>
04 ...dass ich mich zugehörig fühlte.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>
05 ...dass ich mich beachtet fühlte.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>
06 ...dass ich mich erwünscht fühlte.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>
07 ...dass ich zu meinen eigenen Bedürfnissen stehen konnte.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>
08 ...dass ich entscheiden konnte, wie sehr ich mich einbrachte.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>
09 ...dass ich mich von den Anderen angemessen abgrenzen konnte.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>
10 ...dass ich optimistisch war, künftig genug Kraft für anstehende Herausforderungen zu haben.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>
11 ...die Hoffnung, dass es künftig gut weitergehen wird.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>
12 ...die Zuversicht, auch mit dem, was ich nicht verändern kann, gut klarzukommen.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>5</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>6</sub>

An wen haben Sie bei der Beantwortung der Fragen gedacht? (Mehrfachantworten sind möglich)

- Vorgesetzte     
  Kollegen     
  Mitarbeiter     
  Geschäftspartner  
 Sonstige: \_\_\_\_\_

©Hunger, C. et al. (EXIS; 2017)

Literatur:

Hunger, C., Bornhäuser, A., Link, L., Geigges, J., Voss, A., Weinhold, J., & Schweitzer, J. (2017). The Experience in Personal Social Systems Questionnaire (EXIS.pers.): Development and psychometric properties. *Family Process*, 56(1), 154-170.