

Selbstregulationsfragebogen

Bitte kreisen Sie - möglichst spontan - die Zahl ein, welche für Sie am ehesten zutrifft. Ihre Auswertung finden Sie im Anschluss auf den Seiten 2 und 3.

Zusätzlich können Sie an einer Forschungsstudie zur Selbstregulation teilnehmen, indem Sie Ihren ausgefüllten Fragebogen an das Zentrum für Salutogenese einsenden (siehe Seite 4).

Name:

Datum:

Teil 1 von 2	fast nie	Selten	Mittel- ab und zu	mäßig öfter mal	häufig	fast immer
	1. Durch mein Verhalten erreiche ich Zustände und Situationen, die mich positiv anregen und motivieren.	1	2	3	4	5
2. Ich verstehe es, meine gefühlsmäßig wichtigsten Wünsche zu verwirklichen und meine bedeutendsten Bedürfnisse zu befriedigen.	1	2	3	4	5	6
3. Wenn ich mich nicht wohl fühle, verstehe ich es, durch mein Verhalten für mich positive Situationen und Zustände zu erreichen, die mein Wohlbefinden wieder herstellen.	1	2	3	4	5	6
4. Durch mein Verhalten erreiche ich Situationen und Zustände, die meine ganz persönlichen Wünsche und Bedürfnisse optimal anregen und befriedigen, so dass Zufriedenheit und Wohlbefinden entsteht.	1	2	3	4	5	6
5. Durch meine tägliche Arbeit löse ich bei mir Zufriedenheit aus.	1	2	3	4	5	6
6. Wenn mir eine Situation – auch andere Menschen - nicht gut tut, entwickle ich neue Verhaltensweisen, bis ich die Zustände zu meiner Zufriedenheit verändert habe.	1	2	3	4	5	6

Teil 2 von 2	fast nie	ab und zu	öfter	fast immer
7. Ich weiß, was mir nachhaltig gut oder nicht gut tut.	1	2	3	4
8. Ich tue das, was mir nachhaltig gut tut und mich zufrieden macht.	1	2	3	4
9. Ich habe eine stimmige Beziehung zur Natur, so dass sie mir Energie gibt.	1	2	3	4
10. Ich kann mich so gut mitteilen, dass auch meine tiefsten Bedürfnisse, Sehnsüchte und Gedanken in mein soziales Leben integriert sind.	1	2	3	4
11. Ich kann so viel Sinn in meiner alltäglichen Tätigkeit sehen, dass ich dadurch Zufriedenheit finde.	1	2	3	4
12. Mein Glauben trägt stark zu meinem Wohlbefinden bei.	1	2	3	4

Auswertung

Teil 1 (Fragen 1 bis 6)

Tragen Sie bitte Ihr Ergebnis in die nebenstehende Tabelle ein. Dann zählen Sie die Ergebnisse der **Fragen 1 bis 6** zusammen und teilen Sie die Summe durch 6. Der errechnete Durchschnittswert gibt Auskunft darüber, wie Ihre gesunde Selbstregulation gerade funktioniert.

Frage	Ihr Ergebnis
1	
2	
3	
4	
5	
6	
Summe	
Geteilt durch 6 = Durchschnitt	

Interpretation Ihres Durchschnittswertes:

5 - 6: Sie können sich freuen, denn Sie haben Glück, vielleicht auch, weil Sie aktiv und bewusst mit allen Sinnen im Leben stehen, im Fluss des Lebens gut schwimmen. Sie wissen, dass man sich auf Glück nicht ausruhen kann und dass auch Gesundheit ein ständiger Vorgang ist, geprägt von einem Rhythmus aus Ruhe und Aktivität.

4 - 5: Ihre Selbstregulation ist schon gut. Jetzt kann es darauf ankommen, das Gespür dafür zu verfeinern, was Ihnen nachhaltig gut tut, wofür Sie sich langfristig engagieren oder mit wem sie kooperieren.

3 - 4: Ihre Selbstregulation entspricht in etwa dem Bevölkerungsdurchschnitt. Sie können noch einiges unternehmen, um sie zu verbessern. In Teil 2 der Auswertung finden Sie weitere Anregungen.

2 - 3: Sie haben noch einen großen Spielraum zur Verbesserung Ihrer Selbstregulation. In Teil 2 der Auswertung finden Sie Anregungen.

1 - 2: Ihre Fähigkeit zur Selbstregulation ist momentan eher gering. Dies dürfen Sie als dringenden Hinweis oder auch als besondere Erlaubnis interpretieren, sich mehr um Ihr Wohlbefinden zu kümmern und darauf zu achten, was Ihnen gut tut und was nicht. Vor allem sollten sie das tun, was Ihnen wirklich nachhaltig gut tut. In Teil 2 der Auswertung finden Sie weitere Anregungen.

Teil 2 (Fragen 7 bis 12)

Interpretation Ihres Ergebnisses:

Frage 7

3 - 4: Mit Ihrer hohen Punktzahl dokumentieren Sie, dass sie eine gute Selbstwahrnehmung und damit eine starke Grundlage für eine gesunde Entwicklung haben.

1 - 2: Sie schätzen Ihre Selbstwahrnehmung schlechter ein. Erlauben Sie es sich deshalb, mehr auf Ihre subjektiven Empfindungen, Ihre Wünsche und Bedürfnisse zu achten und diese wichtiger zu nehmen. Gegebenenfalls hilft es Ihnen auch, mehr Ruhe und Zeit für sich selbst zu nehmen.

Frage 8

3 - 4: Sie haben das Gefühl, sich in aller Regel so zu verhalten, dass es Ihnen nachhaltig gut tut. Damit haben Sie schon eine Menge kreativer und kommunikativer Fähigkeiten entwickelt. Bleiben Sie auf dieser Spur des Lernens von Fähigkeiten und entwickeln Sie Ihr Verhalten in diesem Sinne weiter.

1 - 2: Sie haben häufiger das Gefühl, nicht so handeln zu können, wie Sie es sich wünschen oder sind trotz Aktivität unglücklich, unzufrieden oder fühlen sich nicht wohl. Suchen Sie deshalb nach Fähigkeiten, die Sie in sich haben, aber bislang nicht eingesetzt haben. Sie finden dabei sicher auch noch neue Ressourcen, die Sie brauchen, um für Ihr nachhaltiges Wohlbefinden zu sorgen – ggf. auch Hilfe von anderen. Fragen Sie sich, was sie noch brauchen, damit es Ihnen nachhaltig gut geht.

Frage 9

4 - 5: Ihre Beziehung zur Natur ist gut. Dies sollten Sie so lange und so oft es Ihnen gut tut, nutzen. Gestalten Sie auch Ihre Umgebung möglichst entsprechend natürlich.

1 - 2: Ihre Beziehung zur Natur ist mehr oder weniger eingeschränkt, und Sie können überlegen, was Ihnen hilft, damit Sie Natur als Energie spendende Ressource und/oder zur Entspannung nutzen können.

Frage 10

3 - 4: Sie fühlen sich mit all Ihren Bedürfnissen und Wünschen zugehörig zur menschlichen Gemeinschaft, Ihrer Familie bzw. einem Freundeskreis, der Sie bei Bedarf auch unterstützt und haben damit eine wunderbare Grundlage für Ihre gesunde Entwicklung.

1 - 2: Sie haben vielleicht häufiger das Gefühl, dass Ihre Mitmenschen Sie ablehnen, Sie in ihren tiefen Gefühlen und Sehnsüchten nicht verstehen oder nicht annehmen. Dann tun Sie gut daran, sich Menschen zu suchen, mit denen Sie vertrauensvoll über alles reden können, ohne bewertet oder verurteilt zu werden. Und wenn Ihre Dialogpartner es doch einmal tun sollten, können Sie sie darauf hinweisen und bitten, Sie so anzunehmen, wie Sie sind.

Frage 11

3 - 4: Freuen Sie sich, dass Sie die meiste Zeit Ihres tätigen Lebens einer Tätigkeit nachgehen können, die Sie für sinnvoll erachten und die damit auch eine Quelle für Energie und Zufriedenheit ist. Vielleicht bringt sie auch Anerkennung von anderen, was Ihr aufbauendes Gefühl noch stärken kann.

1 - 2: Wenn Sie den größten Teil Ihres Lebens Tätigkeiten ausüben müssen, bei denen Sie kein Gefühl von Sinnhaftigkeit haben, können Sie möglicherweise ein besseres Gefühl bekommen, wenn Sie sich vor Augen führen, welchen Sinn Ihre Tätigkeit in einem größeren Zusammenhang hat, wie für die Familie, die Gesellschaft oder die Welt. Oder dass sie einen indirekten Sinn für Sie hat, wie z.B. durch das verdiente Geld. Wenn Sie überhaupt keinen Sinn Ihrer Tätigkeit finden, sollten Sie darüber nachdenken, welche andere Tätigkeit sinnvoll für Sie wäre. Vielleicht bekommen Sie auch ein Gefühl für Sinnhaftigkeit durch ein Hobby oder eine ehrenamtliche Tätigkeit.

Frage 12:

3 - 4: Wenn Sie in der Hinwendung zu einer wohlwollenden übermenschlichen Macht, die viele Gott nennen, ein hohes Maß an Stimmigkeit und damit Wohlbefinden und Kraft erleben können, haben Sie eine sehr wichtige Ressource für Gesundheit zur Verfügung.

1 - 2: Wenn Sie diese Quelle noch nicht befriedigend für sich erschlossen haben, kann es Ihnen vielleicht helfen, einer der Fragen nachzugehen: „Wem gilt mein Urvertrauen?“ oder: „Wo ist der Ursprung meines innersten lebendigen Wesens?“ oder: „Was hält die Welt im Innersten zusammen?“

Die Fragen 1 bis 6 sind mit freundlicher Genehmigung von R. Grossarth-Maticek dem „Kurzfragebogen zur Selbstregulation“ entnommen (modifiziert von Petzold), den Sie komplett mit 16 Fragen u.a. in seinem Buch finden: „Synergetische Präventivmedizin – Forschungsstrategien für Gesundheit“, Springer-Verlag (2008). Die Fragen 7 bis 12 zur Anregung der Selbstregulation aus dem „Salutogenen Ressourcen-Management“ von Th. D. Petzold – inspiriert von der Fragetechnik von R. Grossarth-Maticek. Näheres finden Sie beim Zentrum für

Salutogenese www.salutogenese-zentrum.de und ab Mitte September im aktuellen Buch von Th. D. Petzold: „Praxisbuch Salutogenese – Warum Gesundheit ansteckend ist“, Südwest-Verlag (2010).

Einladung zur Mitwirkung an einem Forschungsprojekt

Wir würden uns freuen, wenn Sie mit Ihrem ausgefüllten Fragebogen an einer Forschungsstudie zur Selbstregulation teilnehmen. Dabei soll untersucht werden, wie mit einfachen Mitteln die gesunde Selbstregulation angeregt werden kann.

Wenn Sie Ihren ausgefüllten Fragebogen (der natürlich vertraulich behandelt wird) an das Zentrum für Salutogenese senden, bekommen Sie daraufhin einen weiteren Fragebogen sowie ausführliche Informationen. Im Abstand von drei Monaten bitten wir Sie, den Fragebogen wiederholt auszufüllen. Als Dankeschön für eine Teilnahme an dieser Studie erhalten Sie nach Ihrer Wahl das Buch „Herz mit Ohren – Sinnfindung und Salutogenese“ oder „Lust und Leistung ... und Salutogenese“, herausgegeben von Theodor Dierk Petzold.

Ihre Kontaktdaten:

Name: e-Mail:
.....

Straße:.....PLZ-
Wohnort:.....

Geburtsdatum:.....Geschlecht: weiblich / männlich.
Beruf:.....

Bitte senden Sie den Bogen an:

Zentrum für Salutogenese, Theodor D. Petzold
Am Mühlenteich 1, D-37581 Bad Gandersheim
e-Mail: info@salutogenese-zentrum.de www.salutogenese-zentrum.de