

Dipl.-Psych. Theo Fehr

BPA Bioenergetische Prozess-Analyse

Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen, mehr über Ihre Person und Ihren Persönlichkeitstyp zu erfahren.

Bitte tragen Sie zuerst auf der einen Seite des Antwortbogens Ihre persönlichen Daten ein. Schreiben Sie bitte nichts in diesen Fragebogen. Auf der Rückseite Ihres Antwortbogens können Sie dann Ihre Antworten ankreuzen. Kreuzen Sie bitte zu jeder Frage eine Antwort auf dem Antwortbogen an.

Manche Fragen werden auf Ihre besondere persönliche Situation nicht recht zutreffen. Entscheiden Sie sich dann bitte einfach für die, die Ihrer Ansicht noch am nächsten kommt. Am besten beantworten Sie die Fragen möglichst zügig und spontan und ohne viel darüber nachzudenken. Manche Fragen mögen Ihnen sehr persönlich vorkommen. Bedenken Sie bitte, daß Sie diese für sich selbst beantworten und daß Ihre Fragen vertraulich behandelt werden.

1. Ich gebe lieber in einem Punkt nach, als mich darüber zu streiten
2. Ich komme mir ab und zu unerwünscht vor
3. Ich gebe zu - manchmal kränke oder ärgere ich andere ganz gerne
4. In aufregenden Situationen bleibt mir leicht die Luft weg, dann muß ich erst ganz tief Atem holen
5. Ich fühle mich häufig gedrängt und herumgeschubst
6. Ab und zu verliere ich die Geduld und werde wütend
7. Manchmal mache ich mir ziemlich viel Sorgen über Dinge, die wirklich nicht wichtig sind
8. Körperlich bin ich eher dick
9. Ich habe am meisten Angst davor, alleine zu sein
10. Ich bin ziemlich impulsiv oder spontan
11. Manchmal habe ich den Eindruck, nicht zu wissen, wer ich bin
12. Ich hätte keine Hemmungen, Menschen für einen guten Zweck um Spenden zu bitten
13. Manchmal habe ich ein Stechen in der Brust
14. Ab und zu denke ich, ich hätte was besseres verdient
15. Ich habe eher wache, glänzende Augen
16. Mein Verhältnis zu meinem Vater ist schwierig
17. Manchmal denke ich, daß niemand für mich da ist
18. Ich habe schon öfter gemerkt, daß ich eine charmante Ausstrahlung habe
19. Ich habe öfter ein Gefühl der inneren Leere
20. Ich war in meiner Schulzeit manchmal Klassensprecher
21. Ich habe manchmal nur zum Spaß etwas Gefährliches getan
22. In Beziehungen fühle ich mich eher unterlegen
23. Es gibt nur wenige Anlässe, bei denen ich mich leicht errege oder ärgere
24. Es fällt mir schwer, schnell zu sein
25. Wer mich schlecht behandelt oder beleidigt hat, dem wünschte ich am liebsten eine Bestrafung
26. Ich rechtfertige so gut wie immer das in mich gesetzte Vertrauen
27. Ich habe eigentlich nie oder selten Angst
28. Ich habe öfter einen Wechsel von einem zum nächsten Partner durchgemacht
29. Ich habe öfter das Gefühl, abgelehnt zu werden oder nicht willkommen zu sein
30. Ich bin leicht aus der Ruhe gebracht, wenn ich angegriffen werde

31. Ich bin nicht gerne allein
32. Manchmal habe ich Herzjagen oder unregelmäßigen Herzschlag
33. Meine Gedanken und Gefühle sind ziemlich getrennt
34. Mich stört sehr, wenn ich das Gefühl habe, von etwas ausgeschlossen zu sein
35. Ich mußte als Kind immer meinen Teller leeressen
36. Insgeheim wäre ich gerne ein Held
37. Manchmal habe ich das Gefühl, andere sind mir etwas schuldig
38. Ich schließe Freundschaften nur recht langsam
39. Ich habe selbst bei warmem Wetter häufiger kalte Hände und Füße
40. Ich neige öfter dazu, angefangene Projekte wieder abubrechen
41. Ich bin selten in niedergedrückter, unglücklicher Stimmung
42. Ich übernehme gerne die Führungsrolle
43. Ich bin ab und zu ein wenig schadenfroh
44. Manchmal schiebe ich etwas auf, was ich sofort tun sollte
45. Mein Körper ist eigentlich ziemlich wohlproportioniert und ebenmäßig
46. Insgeheim fühle ich mich oft minderwertig oder schlecht. Dann versuche ich, anderen zu gefallen oder gefällig zu sein
47. Ich drohe öfter mal anderen, indem ich bestimmte Dinge sage, meine das aber nicht ernst
48. Ich ermüde leicht
49. Ich spreche normalerweise nicht mit Leuten, bevor ich von denen angesprochen werde
50. Ich habe häufiger das Gefühl, daß ich mein Leben nicht richtig führe
51. Manchmal verspüre ich einen starken Drang, anderen Menschen Leid zuzufügen
52. Meine Bewegungen sind eher langsam und bedächtig
53. Mich auf meine Arbeit zu konzentrieren fällt mir meist leicht
54. Ab und zu habe ich in der Brust ein Gefühl von Enge, als würde ich keine Luft mehr bekommen
55. Ich habe manchmal mehrere Liebhaber/Geliebte auf einmal
56. Ich fühle mich in Gegenwart von höhergestellten Personen oder Vorgesetzten leicht verlegen
57. Es fällt mir oft schwer, meinem Herzen zu folgen
58. Ich habe mich oft als unschuldiges Opfer gefühlt
59. Ich werde fast immer meiner Verantwortung und den in mich gesetzten Erwartungen gerecht

60. Mein Hals ist eher kurz und dick
61. Ich fühle oft, daß ich mein Leben falsch führe
62. Es fällt mir schwer, anderen einige Zeit in die Augen zu schauen
63. Ich habe zuweilen aufsteigende Hitzegefühle und das Blut steigt mir zum Kopf
64. Ich neige zu schnellem Sprechen
65. Als Kind hatte ich oft das Gefühl, unwichtig zu sein und nicht ernst genommen zu werden
66. Ab und zu jammere ich schon mal
67. Wenn ich nach eigenem Gutdünken handle, plagen mich rasch Schuldgefühle
68. Es kommt ab und zu vor, daß man mich für arrogant hält
69. Ich habe Schwierigkeiten, meinen Körper zu spüren
70. Oft tue ich etwas nur anderen zu Gefallen.
71. Ich bin manchmal gereizt und mißgestimmt
72. Mein Körperbau ist ausgeglichen
73. In meiner Kindheit oder Jugend hatte ich Zeiten von Niedergedrücktheit oder Deprimiertheit - ich hatte zu nichts Lust und konnte mich nur schwer aufraffen
74. Ich lasse andere Menschen gern meine Meinung wissen
75. Ich habe Angst, verlassen zu werden
76. Ich rege mich oft zu rasch über jemanden auf
77. Mir anvertraute oder von mir übernommene Aufgaben erledige ich ausnahmslos zuverlässig und verantwortungsbewußt
78. Den Schwierigkeiten des Lebens fühle ich mich eigentlich recht gut gewachsen
79. Als Kind hatte ich öfter Alpträume oder Angstzustände
80. Ich kann sehr hartnäckig und stur sein
81. Ich habe manchmal ein Gefühl der Teilnahmslosigkeit und inneren Leere
82. Mein Körper zuckt leicht zusammen, wenn sich etwas plötzlich bewegt oder wenn jemand mich unvermutet anspricht
83. Ich muß in jedem Fall Sieger sein!
84. Geduld gehört zu meinen herausragenden Fähigkeiten
85. Manchmal stelle ich mir vor, wie schlecht es denen eigentlich gehen müßte, die mir etwas angetan haben
86. Bei Meinungsverschiedenheiten gebe ich (vielleicht zu) oft nach