ECPD
Europäisches Zentrum für Frieden und Entwicklung
Universität für Frieden der Vereinten Nationen
ECPD Institut für präventive Medizin
Direktor: Prof. Dr. med. Dr. phil. Ronald Grossarth-Maticek

Betrifft: Kurzfragebogen zur Messung der Selbstregulation

Liebe Kollegen,

ich lege Ihnen einen Fragebogen zur Messung des Grades der Selbstregulation vor. Sie können sich selbst testen, um die Ausprägung Ihrer Fähigkeit zur Selbstregulation festzustellen.
Wir haben im Rahmen unserer Forschung mehrere Fragebögen zur Erfassung der Selbstregulation entwickelt; der Ihnen vorgelegte ist der kürzeste. Er ist trotzdem aussagekräftig.

Die Ergebnisse aus unseren prospektiven Studien zeigen, dass mit steigendem Grad der Selbstregulation auch der Prozentsatz der gesundgebliebenen Personen ansteigt. Je besser die Selbstregulation, desto geringer die Ausprägung unterschiedlicher physischer Risikofaktoren. Auch der Krankheitsverlauf, z.B. bei Krebserkrankungen, wird durch die Fähigkeit zur Selbstregulation beeinflusst.

Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie den Fragebogen auch bei sich in der Praxis für unterschiedliche Forschungszwecke einsetzen würden. Zur Beratung stehe ich Ihnen jederzeit zur Verfügung.

Ergebnisse zu den Themen Selbstregulation, Autonomietraining und seelisch-körperlicher Wechselwirkungen bei der Krankheitsentstehung sowie der Aufrechterhaltung der Gesundheit sind in zwei Büchern dargestellt:

– *Krebsrisiken – Überlebenschancen.*
Wie Körper, Seele und soziale Umwelt zusammenwirken.
Helm Stierling und
Grossarth-Maticek, Carl-Auer-Systeme Verlag Heidelberg,1998.

– *Systemische Epidemiologie und präventive Verhaltensmedizin chronischer Erkrankungen.*
Strategien zur Aufrechterhaltung der Gesundheit.
Ronald Grossarth-Maticek, Walter de Gruyter Verlag, Berlin, New York, 1999.

Für heute verbleibe ich mit freundlichen Grüssen,

Ronald Grossarth-Maticek

Kurzfragebogen zur Messung der Selbstregulation:

	sehr schwach (1)	schwach (2)	mittelmässig, eher schwach (3)	mittelmässig, eher stark (4)	stark (5)	sehr stark (6)	Punktzahl
1. Durch mein Verhalten erreiche ich regelmässig solche Zustände und Situationen, die mich positiv anregen und für das Leben motivieren. Wie stark ist diese Fähigkeit bei Ihnen ausgeprägt?							
2. Ich verstehe es immer wieder, meine gefühlsmässig wichtigsten Wünsche zu verwirklichen und meine bedeutendsten Bedürfnisse zu befriedigen. Wie stark ist diese Fähigkeit bei Ihnen ausgeprägt?							
3. Wenn ich mich mal nicht wohlfühle, verstehe ich es immer, durch mein Verhalten für mich positive Situationen und Zustände zu erreichen, die mein Wohlbefinden wiederherstellen. Wie stark ist diese Fähigkeit bei Ihnen ausgeprägt?							
4. Wenn mir eine Situation, eine Gruppe von Menschen oder eine Person nicht guttut, entwickle ich solange unterschiedliche Aktivitäten, bis ich die Zustände zu meiner Zufriedenheit verändert habe. Wie stark ist diese Fähigkeit bei Ihnen ausgeprägt?							
5. Ich verstehe es immer wieder, unterschiedliche Bereiche in meinem Leben (z.B. Arbeit, Erholung, Privates, Hobbys, Ernährung, Bewegung, Partnerbeziehung, usw.) für mich optimal zu vereinbaren, so dass daraus langanhaltendes Wohlbefinden entsteht. Wie stark ist diese Fähigkeit bei Ihnen ausgeprägt?							
6. Wenn ich mich in einer Situation bedroht fühle, verhalte ich mich letztlich immer so, dass ich aus dieser wieder heil herauskomme. Wie stark ist diese Fähigkeit bei Ihnen ausgeprägt?							
7. Durch mein Verhalten erreiche ich immer wieder meine wichtigsten Ziele. Wie stark ist diese Fähigkeit bei Ihnen ausgeprägt?							
8. Durch mein Verhalten erreiche ich immer wieder Situationen und Zustände, die meine ganz persönlichen Wünsche und Bedürfnisse optimal anregen und befriedigen, so dass Zufriedenheit und Wohlbefinden entstehen. Wie stark trifft diese Aussage auf Sie zu?							
						Punktzahl (Frage 1–8):	

	sehr schwach (1)	schwach (2)	mittelmässig, eher schwach (3)	mittelmässig, eher stark (4)	stark (5)	sehr stark (6)	Punktzahl
9. Wenn mein Verhalten zu einem Misserfolg führt, ist dies nie ein Grund zur Resignation, sondern Anlass zur Verhaltensänderung. Wie stark richten Sie Ihr Verhalten an dieser Annahme aus?							
10. Ich bin immer wieder fähig, neue Gesichtspunkte und Verhaltensweisen zu finden, die eine überraschende und angenehme Problemlösung ermöglichen. Wie stark ist diese Fähigkeit bei Ihnen ausgeprägt?							
11. Ich bin in der Lage, mein Verhalten entsprechend den eingetretenen Folgen zu verändern, d.h. ich kann Verhalten abbauen, das anhaltend unangenehme Folgen hat, und ich kann solches aufbauen, das langfristig angenehme Folgen hat. Wie stark ist diese Fähigkeit bei Ihnen ausgeprägt?							
12. Wenn mein Verhalten nicht zum erwünschten Erfolg führt, bin ich fähig, neue Verhaltensweisen zu erfinden und zu erproben. Wie stark ist diese Fähigkeit bei Ihnen ausgeprägt?							
13. Durch mein Verhalten erreiche ich zu wichtigen Bezugspersonen sowohl die gewünschte Nähe als auch den notwendigen Abstand. Wie stark ist diese Fähigkeit bei Ihnen ausgeprägt?							
14. Durch meine tägliche Aktivität löse ich bei mir immer wieder innere Zufriedenheit aus. Wie stark ist diese Fähigkeit bei Ihnen ausgeprägt?							
15. Durch meine tägliche Aktivität erreiche ich immer wieder seelisches und körperliches Wohlbefinden. Wie stark trifft diese Aussage auf Sie zu?							
16. Durch mein Verhalten erreiche ich immer wieder Situationen, die bei mir lustvolle Erlebnisse hervorrufen. Wie stark trifft diese Aussage auf Sie zu?							
						Punktzahl (Frage 9–16):	

Auswertung:

Die Punktzahlen werden addiert und durch 16 dividiert. Je höher die Punktzahl, desto ausgeprägter ist die Selbstregulation.

5 bis 6 Punkte:	sehr gute Selbstregulation
4 bis 5 Punkte:	gute Selbstregulation
3,5 bis 4 Punkte:	befriedigende Selbstregulation
2 bis 3,5 Punkte:	eher schlechte Selbstregulation
1 bis 2 Punkte:	sehr schlechte Selbstregulation

Ihr Ergebnis:

Punktzahl (Frage 1–8): _____

Punktzahl (Frage 9–16): _____

Gesamtpunktzahl: _____ : 16 = ☐

Mit freundlicher Unterstützung

WELEDA

WELEDA AG · Möhlerstrasse 3 · D-73525 Schwäbisch Gmünd