

Questionnaire on Self-Regulation (Long Version)

Below you will find statements on self-regulation. Please read each statement carefully and make a decision. There are six different possible answers.

<p style="text-align: center;">Please tick the appropriate boxes</p> <p style="text-align: center;">Bitte kreuzen Sie das Zutreffende an.</p>	<p style="text-align: center;">1 fully applicable (trifft voll zu)</p>	<p style="text-align: center;">2 mostly applicable (trifft meist zu)</p>	<p style="text-align: center;">3 just about applicable (trifft gerade noch zu)</p>	<p style="text-align: center;">4 fully applicable (trifft eher nicht zu)</p>	<p style="text-align: center;">5 rather not applicable (trifft überwiegend nicht zu)</p>	<p style="text-align: center;">6 does not apply (trifft überhaupt nicht zu)</p>
<p>While I'm doing something, I easily lose my calm. Während ich etwas tue, lasse ich mich oft aus der Ruhe bringen.</p>						
<p>If difficulties arise, I can think about alternative options for action Wenn Schwierigkeiten auftreten, kann ich mir alternative Handlungsmöglichkeiten überlegen.</p>						
<p>I often feel not responsible for my actions. Ich fühle mich für meine Handlungen oft nicht verantwortlich.</p>						
<p>I rest when I notice that I am exhausted. Ich ruhe mich aus, wenn ich bemerke, dass ich erschöpft bin.</p>						
<p>I usually don't behave according to I feel right now Ich verhalte mich meist nicht so, wie ich mich gerade fühle.</p>						
<p>I can sense some individual parts of myself in a differentiated way. Ich kann einige einzelne Teile meines Selbst differenziert wahrnehmen.</p>						
<p>Mostly, I know I'm going to make it. Ich weiß meist, ich werde es schaffen.</p>						
<p>If I feel threatened, I often can't feel myself. Wenn ich mich bedroht fühle, spüre ich mich oft nicht mehr.</p>						
<p>I'm curious how other people think and act. Ich bin neugierig darauf wie andere Menschen denken und handeln.</p>						
<p>I find it difficult to tolerate other opinions. Es fällt mir schwer andere Meinungen zu tolerieren.</p>						
<p>I reluctantly set my projects and goals. Meine Vorhaben und Ziele bestimme ich nur ungern selbst.</p>						
<p>If problems occur, and I find no answer, I think about who could help me. Wenn Probleme auftreten und ich keine Antwort finde, überlege ich mir, wer mir helfen könnte.</p>						
<p>I poorly come to terms with failures emotionally. Misserfolge verkrafte ich emotional schlecht.</p>						
<p>I can accept gifts well.</p>						

Questionnaire on Self-Regulation (Long Version)

Below you will find statements on self-regulation. Please read each statement carefully and make a decision. There are six different possible answers.

<p style="text-align: center;">Please tick the appropriate boxes</p> <p style="text-align: center;">Bitte kreuzen Sie das Zutreffende an.</p>	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">fully applicable (trifft voll zu)</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">mostly applicable (trifft meist zu)</p>	<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">just about applicable (trifft gerade noch zu)</p>	<p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">fully applicable (trifft eher nicht zu)</p>	<p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">rather not applicable (trifft überwiegend nicht zu)</p>	<p style="text-align: center;">6</p> <p style="text-align: center;">does not apply (trifft überhaupt nicht zu)</p>
Geschenke kann ich gut annehmen.						
<p>I find it difficult to circulate in groups. Es fällt mir schwer, mich in Gruppen zu bewegen.</p>						
<p>I do not put my needs on hold in the event of conflict. Im Konfliktfall stelle ich meine Bedürfnisse nicht zurück.</p>						
<p>To calm myself, I have hardly any options at hand. Um mich selbst zu beruhigen habe ich kaum Möglichkeiten zur Hand.</p>						
<p>Most of the time I can hardly understand other people. Ich kann andere Menschen meist kaum verstehen.</p>						
<p>I have hardly any goals I want to reach. Ich habe kaum Ziele, die ich erreichen möchte.</p>						
<p>During an argument, I let my emotions run freely. Im Streit lasse ich meinen Gefühlen freien Lauf.</p>						
<p>When someone has hurt me, I can nevertheless continue working with them. Wenn mich jemand kränkt kann ich trotzdem mit ihm weiterarbeiten.</p>						
<p>Often I can hardly decide between two options. Zwischen zwei Handlungsalternativen kann ich mich oft kaum entscheiden.</p>						
<p>I can handle my weaknesses well. Ich kann mit meinen Schwächen gut umgehen.</p>						
<p>I normally do not take breaks during my everyday life. Regelmäßige Pausen lege ich in meinem Alltag meist nicht ein.</p>						
<p>I like it when someone tells me what to do. Mir ist es lieb jemand sagt mir, was ich tun soll.</p>						
<p>When I've been hurt I find it difficult to detach myself from my emotions. Wenn ich gekränkt bin, fällt es mir schwer mich von meinen Gefühlen zu distanzieren.</p>						

Questionnaire on Self-Regulation (Long Version)

Below you will find statements on self-regulation. Please read each statement carefully and make a decision. There are six different possible answers.

<p style="text-align: center;">Please tick the appropriate boxes</p> <p style="text-align: center;">Bitte kreuzen Sie das Zutreffende an.</p>	<p style="text-align: center;">1 fully applicable (trifft voll zu)</p>	<p style="text-align: center;">2 mostly applicable (trifft meist zu)</p>	<p style="text-align: center;">3 just about applicable (trifft gerade noch zu)</p>	<p style="text-align: center;">4 fully applicable (trifft eher nicht zu)</p>	<p style="text-align: center;">5 rather not applicable (trifft überwiegend nicht zu)</p>	<p style="text-align: center;">6 does not apply (trifft überhaupt nicht zu)</p>
<p>When problems arise, I will find a solution. Wenn Probleme auftreten, werde ich eine Lösung finden.</p>						
<p>I find it difficult to spoil myself. Es fällt mir schwer, mir etwas Gutes zu gönnen.</p>						
<p>I find it difficult to pursue goals which do not agree with my principles. Es fällt mir schwer Ziele zu verfolgen, die nicht meinen Einstellungen entsprechen.</p>						
<p>Oftentimes, I am not certain about my own motives. Meine persönlichen Absichten/Motive sind mir oft unklar.</p>						
<p>I remain calm even when it gets difficult. Auch wenn es schwierig wird, bleibe ich gelassen.</p>						
<p>I like it when everybody shares my opinion. Ich finde es gut, wenn jeder meine Meinung teilt.</p>						
<p>Mostly, I don't follow my own goals but those that others have set. Ich folge meist nicht meinen Zielen, sondern den Zielen, die andere vorgeben.</p>						
<p>When I can't solve a problem, I don't feel incompetent and I can recover quickly. Kann ich Probleme nicht lösen, fühle ich mich nicht unfähig und kann mich schnell davon erholen.</p>						
<p>When difficulties arise, I take my time to sense myself and to explore them in detail. Wenn Schwierigkeiten auftreten, nehme ich mir Zeit genau hin zu spüren und sie zu betrachten.</p>						
<p>I am content with who I am. So wie ich bin, bin ich mit mir zufrieden.</p>						
<p>During demands, I can hardly give attention to myself. Bei Anforderungen kann ich mich kaum mehr auf mich selbst konzentrieren.</p>						
<p>I believe that I can deal with difficult situations in my life. Ich glaube daran, dass ich schwierige Situationen im Leben meistern kann.</p>						

Questionnaire on Self-Regulation (Long Version)

Below you will find statements on self-regulation. Please read each statement carefully and make a decision. There are six different possible answers.

<p>Please tick the appropriate boxes</p> <p>Bitte kreuzen Sie das Zutreffende an.</p>	1 fully applicable (trifft voll zu)	2 mostly applicable (trifft meist zu)	3 just about applicable (trifft gerade noch zu)	4 fully applicable (trifft eher nicht zu)	5 rather not applicable (trifft überwiegend nicht zu)	6 does not apply (trifft überhaupt nicht zu)
<p>If I take a certain position then I also take responsibility for it. Nehme ich eine bestimmte Position ein, übernehme ich auch die Verantwortung dafür.</p>						
<p>The relationship of various body parts are clear to me and I can sense them. Die Lage einzelner Körperteile zueinander ist mir meist klar und spürbar.</p>						
<p>I do not like to speak in front of large groups and I dislike drawing attention to myself. Ich spreche ungern in großen Gruppen und ziehe ungern die Aufmerksamkeit auf mich.</p>						
<p>I like to be surprised by other people's actions. Ich lasse mich gern von Handlungen anderer Menschen überraschen.</p>						
<p>During conflicts, I can hardly defend my position. Meine Position kann ich in Konfliktsituationen kaum verteidigen.</p>						
<p>Mostly I do not know how to calm myself when I am anxious. Ich weiß meist nicht, wie ich mich selbst beruhigen kann, wenn ich aufgeregt bin.</p>						
<p>I can detach myself well from difficulties. Von Schwierigkeiten kann ich mich innerlich gut distanzieren.</p>						