

# OPD-KJ2-SF Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik im Kindes- und Jugendalter – Strukturfragebogen

## Strukturniveau der Persönlichkeit: Steuerung, Identität, Interpersonalität, Bindung

Auf den folgenden Seiten findest Du Aussagen, die Deine Einstellungen, Meinungen, Interessen und Gefühle beschreiben könnten. Bitte lies jede Aussage durch und markiere (durch ankreuzen), was für Dich am besten zutrifft. Bitte beantworte jede Aussage, auch wenn Du Dir mit der Antwort nicht ganz sicher bist.

Es gibt keine "richtigen" oder "falschen" Antworten - beschreibe einfach, wie Du Dich gewöhnlich oder meistens fühlst oder handelst. Wenn Dir manche Aussagen ähnlich vorkommen, dann ist das kein Test, sondern die Möglichkeit, Dich wirklich genau zu beschreiben.

ID-Nr:	Alter:	Geschlecht: <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> divers
Testdatum:	Initialien / Name:	

Stimmt diese Aussage für Dich?		Nein	eher Nein	teils/teils	eher Ja	Ja
<b>0 = Nein = trifft gar nicht zu</b> <b>1 = eher Nein = trifft eher nicht zu</b> <b>2 = teils/teils = trifft teilweise zu</b> <b>3 = eher Ja = trifft eher zu</b> <b>4 = Ja = trifft genau zu</b>						
1	Ich fühle mich wohl mit meinen eigenen Gedanken, die mir so durch den Kopf gehen.	0	1	2	3	4
2	Es ist oft so, dass ich Bemerkungen oder Handlungen von anderen automatisch auf mich beziehe.	0	1	2	3	4
3	Manchmal fühle ich mich wie ein Pulverfass, das beim kleinsten Funken explodieren kann.	0	1	2	3	4
4	Ich habe oft den Gedanken im Kopf, dass wichtige Menschen schlecht über mich urteilen.	0	1	2	3	4
5	Meine Gefühle sind manchmal so intensiv, dass ich Angst bekomme.	0	1	2	3	4
6	Es fällt mir sehr schwer, mich selbst zu beschreiben.	0	1	2	3	4
7	Ich fühle mich oft leer, als hätte ich kein „Inneres Leben“ mit Bildern, Vorstellungen und Fantasien.	0	1	2	3	4
8	Wenn ich eine Person verliere (z.B. wenn eine Freundschaft kaputt geht oder jemand wegzieht etc.), zieht es mir den Boden unter den Füßen weg.	0	1	2	3	4
9	Im Streit kann es mir passieren, dass ich mir wichtige Menschen so sehr verletze, dass es nicht mehr gut zu machen ist.	0	1	2	3	4
10	Wenn ich alleine bin, bekomme ich oft starke Angst.	0	1	2	3	4
11	Auf Kritik reagiere ich wütend, egal ob der andere vielleicht Recht hat.	0	1	2	3	4
12	Ich sage oft nicht, wie es mir wirklich geht, damit ich nicht weiter ausgefragt werde.	0	1	2	3	4
13	Ich bin oft überrascht darüber, was mein Verhalten bei anderen auslöst.	0	1	2	3	4
14	Ich glaube, ich wirke nach außen eher kühl und distanziert.	0	1	2	3	4

<b>Stimmt diese Aussage für Dich?</b>		<b>Nein</b>	<b>eher Nein</b>	<b>teils/teils</b>	<b>eher Ja</b>	<b>Ja</b>
<b>0</b> = Nein = trifft gar nicht zu <b>1</b> = eher Nein = trifft eher nicht zu <b>2</b> = teils/teils = trifft teilweise zu <b>3</b> = eher Ja = trifft eher zu <b>4</b> = Ja = trifft genau zu						
15	Auch wenn ich nur kurz von wichtigen Personen getrennt bin, bekomme ich das ungute Gefühl, sie nie wieder zu sehen.	0	1	2	3	4
16	Ich bitte andere nicht um Hilfe, weil das meistens sowieso nicht funktioniert.	0	1	2	3	4
17	Ich bin oft unzufrieden mit mir.	0	1	2	3	4
18	Ich glaube, dass meine Freunde viel hinter meinem Rücken über mich lästern.	0	1	2	3	4
19	In mir ist oft so ein Gefühlschaos, dass ich es gar nicht beschreiben könnte.	0	1	2	3	4
20	Die Anderen verlangen zu sehr, dass ich mich nach ihnen richte.	0	1	2	3	4
21	Wenn Menschen um mich herum schlecht gelaunt sind, habe ich oft das Gefühl, dass es meine Schuld ist.	0	1	2	3	4
22	Ich habe oft das Gefühl, dass ich meine Art (wie ich bin und mich verhalte) sehr stark den Leuten anpasse, mit denen ich gerade zusammen bin.	0	1	2	3	4
23	Meine inneren Bilder oder Vorstellungen machen mir Angst.	0	1	2	3	4
24	Ich halte Trennungen oder Abschiede kaum aus und bin dann sehr lange traurig.	0	1	2	3	4
25	Wenn jemand sehr nett zu mir ist, frage ich mich automatisch: „warum macht er das?“.	0	1	2	3	4
26	Manchmal bin ich so voller Wut, dass ich für nichts garantieren kann.	0	1	2	3	4
27	Ich habe grosse Schwierigkeiten, mit anderen Menschen Kontakte zu knüpfen.	0	1	2	3	4
28	Wenn ich alleine bin, kann ich sehr gut entspannen und mich wohlfühlen.	0	1	2	3	4
29	Bei meinen Freunden bin ich ganz frei und ungezwungen.	0	1	2	3	4
30	Andere Leute sind oft plötzlich gemein zu mir, ohne dass ich weiss warum.	0	1	2	3	4
31	Ich habe oft eine innere Unruhe in mir, als ob irgendetwas nicht in Ordnung wäre.	0	1	2	3	4
32	Ich traue mich nicht, anderen zu zeigen wie ich wirklich bin.	0	1	2	3	4
33	Ich war schon oft schockiert, wie egoistisch und rücksichtslos sich andere mir gegenüber verhalten haben.	0	1	2	3	4
34	Ich fühle mich von den anderen Menschen immer irgendwie getrennt.	0	1	2	3	4
35	Ich werde oft schlecht behandelt, obwohl ich gar nichts gemacht habe.	0	1	2	3	4
36	Es ist für mich schwer auszuhalten, wenn ich starke Gefühle habe (z.B. Wut, Angst).	0	1	2	3	4
37	Ich habe oft das Gefühl, dass ich nichts wert bin.	0	1	2	3	4
38	Es fällt mir schwer, andere wirklich nah an mich heranzulassen.	0	1	2	3	4
39	Wenn ich mit mir alleine bin, quälen mich unangenehme Gedanken oder Vorstellungen.	0	1	2	3	4

<b>Stimmt diese Aussage für Dich?</b>		<b>Nein</b>	<b>eher Nein</b>	<b>teils/teils</b>	<b>eher Ja</b>	<b>Ja</b>
<b>0</b> = Nein = trifft gar nicht zu <b>1</b> = eher Nein = trifft eher nicht zu <b>2</b> = teils/teils = trifft teilweise zu <b>3</b> = eher Ja = trifft eher zu <b>4</b> = Ja = trifft genau zu						
40	Wenn mich etwas traurig oder wütend gemacht hat, dann belastet mich das sehr lange (ich kann kaum an etwas anderes denken, mich kaum ablenken).	0	1	2	3	4
41	Es muss mir schon sehr schlecht gehen, damit ich andere um Unterstützung bitte.	0	1	2	3	4
42	Wenn ich mich sehr über etwas aufrege, ziehe ich mich manchmal so sehr zurück, dass ich mich wie von der Welt abgeschnitten fühle.	0	1	2	3	4
43	Ich habe oft das Gefühl, dass mich andere Leute „komisch“ oder kritisch anschauen.	0	1	2	3	4
44	Es ist schwer für mich, mit meinen Gedanken und Fantasien im Kopf alleine zu sein.	0	1	2	3	4
45	Es fällt mir schwer zu glauben, dass mich ein naher Mensch (mein Freund / meine Freundin, meine Eltern) wirklich liebt.	0	1	2	3	4
46	Ich bin ungeschickt darin, anderen meine Gefühle zu zeigen.	0	1	2	3	4
47	Ich habe Angst, dass mich meine Freunde plötzlich nicht mehr leiden können und ausschließen.	0	1	2	3	4
48	Ich weiss oft gar nicht, was ich gerade fühle.	0	1	2	3	4
49	Ich habe oft eine Art innere Sperre, wenn ich mich selbst frage, warum ich Dinge getan habe.	0	1	2	3	4
50	Ich habe das Gefühl, dass ich verschiedene Gesichter habe, die nicht gut zueinander passen.	0	1	2	3	4
51	Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich in einer Freundschaft völlig „untergehe“, weil ich mich so zurücknehme.	0	1	2	3	4
52	Sehr viele Leute sind „unecht“ und verhalten sich nicht so, wie sie wirklich sind.	0	1	2	3	4
53	Wenn mich jemand gekränkt hat, will ich mit ihm/ihr nichts mehr zu tun haben.	0	1	2	3	4
54	Ich habe oft das Gefühl, als könnte ich eher mehrere Personen sein als nur eine, weil ich so viele verschiedene Meinungen und Stimmungen habe.	0	1	2	3	4
55	Ich fühle mich in meinem Körper wohl.	0	1	2	3	4
56	Es fällt mir schwer zu glauben, dass ich wirklich zu jemandem gehöre (Freund / Freundin, Familie).	0	1	2	3	4
57	Manchmal habe ich starke Gefühle ohne zu wissen, wo sie herkommen.	0	1	2	3	4
58	Ich verstehe oft nicht die Reaktionen anderer Leute auf mein Verhalten.	0	1	2	3	4
59	Wenn ich alleine bin, fühle ich mich hilflos.	0	1	2	3	4
60	Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich allen nur etwas vormache, weil es „in mir drin“ ganz anders aussieht, als ich es „nach außen“ zeige.	0	1	2	3	4
61	Ich habe das Gefühl, dass ich ein fester Teil meiner Familie bin und dazugehöre.	0	1	2	3	4
62	Ich fühle mich oft verloren, als ob ich keine innere Mitte hätte.	0	1	2	3	4

<b>Stimmt diese Aussage für Dich?</b>		<b>Nein</b>	<b>eher Nein</b>	<b>teils/teils</b>	<b>eher Ja</b>	<b>Ja</b>
<b>0</b> = Nein = trifft gar nicht zu <b>1</b> = eher Nein = trifft eher nicht zu <b>2</b> = teils/teils = trifft teilweise zu <b>3</b> = eher Ja = trifft eher zu <b>4</b> = Ja = trifft genau zu						
63	Ich kann es gut annehmen, wenn andere mir Hilfe anbieten.	0	1	2	3	4
64	Meistens fühle ich einfach gar nichts.	0	1	2	3	4
65	Ich habe mich schon oft in anderen getäuscht, weil ich dachte, sie wären ganz anders als sie dann waren.	0	1	2	3	4
66	Ich habe kaum echte Beziehungen zu anderen Leuten.	0	1	2	3	4
67	Wenn mich etwas aufregt, steigert sich das immer mehr bis ich zusammenbreche oder ausflippe.	0	1	2	3	4
68	Ich habe so viele Fehler, dass ich mich selbst nicht sehr mag.	0	1	2	3	4
69	Es ist schwierig für mich, alleine zu sein.	0	1	2	3	4
70	Wenn ich mich wegen etwas richtig aufgeregt habe, belastet mich das auch körperlich (ich bekomme z.B. Bauchschmerzen oder ich fühle mich zittrig).	0	1	2	3	4
71	Ich bin sicher, dass andere Menschen für mich da sind, wenn ich sie brauche.	0	1	2	3	4
72	Wenn mich etwas belastet oder etwas schief geht, bricht für mich oft die ganze Welt zusammen.	0	1	2	3	4
73	Ich bin sehr schnell beleidigt.	0	1	2	3	4
74	Ich bin selbst verwirrt darüber, welche Art Mensch ich eigentlich bin.	0	1	2	3	4
75	Ich habe das Gefühl, dass ich nirgends richtig dazugehöre.	0	1	2	3	4
76	Ich bin so unterschiedlich in verschiedenen Situationen (zu Lehrern, Freunden, Fremden, zur Familie...), dass mich andere kaum wiedererkennen.	0	1	2	3	4
77	Wenn ich kritisiert werde oder andere sehen, wie ich etwas schlecht gemacht habe, fühle ich mich richtig wertlos und „am Boden zerstört“.	0	1	2	3	4
78	Ich verstehe oft selbst nicht, was ich fühle.	0	1	2	3	4
79	Wenn es mir schlecht geht, habe ich Leute, mit denen ich darüber reden kann.	0	1	2	3	4
80	Ich habe den Eindruck, meinen Gefühlen ausgeliefert zu sein.	0	1	2	3	4
81	Ich könnte ein paar Sachen aufzählen, die ich sehr gut kann.	0	1	2	3	4

Bitte schau noch mal nach, ob Du alle Fragen beantwortet hast.

Vielen Dank!