

Optimismus, Pessimismus und Realismus in einer kontrollierbaren Beziehungssituation (German Version)

Stellen Sie sich bitte vor, Sie befinden sich in folgender Situation:

Sie sind verliebt und sagen es der betreffenden Person. Sie werden jedoch zurückgewiesen, da diese Sie erst besser kennen lernen möchte.

Wie würden Sie in dieser Situation reagieren?

	trifft nicht zu	trifft kaum zu	trifft eher zu	trifft genau zu
1. Ich denke mir: "Das habe ich ja schon vorher gewusst, dass das nicht klappt."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
2. Ich fresse meinen Frust in mich hinein.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
3. Ich versuche, mich möglichst oft mit der betreffenden Person zu treffen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
4. Ich denke mir: "Er/sie wird es sicher überall herum tratschen."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
5. Ich empfinde Vorfreude auf den Zeitpunkt, die betreffende Person kennen zu lernen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
6. Ich denke mir: "Das passiert immer nur mir."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
7. Mein Ziel ist es, das nächste Mal nicht mehr so offen zu sein.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
8. Ich denke mir: "Er/sie wird sich zu einem späteren Zeitpunkt schon für mich entscheiden."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
9. Mein Ziel ist es, das nächste Mal zu warten, bis man sich besser kennt.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
10. Ich bin deprimiert.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
11. Ich werde die betreffende Person anrufen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
12. Ich denke mir: "Ich bin nicht attraktiv genug."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
13. Mein Ziel ist es, mich zurückzuziehen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
14. Ich bin peinlich berührt.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
15. Mein Ziel ist es, die betreffende Person nicht zu bedrängen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
16. Mein Ziel ist es, die ganze Geschichte zu vergessen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
17. Ich denke mir: "Er/sie hat nicht NEIN gesagt. Besser kennen lernen finde ich ja auch gut."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
18. Ich mache mich besonders attraktiv zurecht.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
19. Ich denke mir: "Ich werde auf keinen Fall aufgeben."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
20. Ich denke mir: "Wenn er/sie nicht schon in den vergangenen Wochen Gefühle für mich entwickelt hat, dann weiß ich nicht, was ein besseres Kennen lernen noch bringen soll."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
21. Mein Ziel ist es, mich von der besten Seite zu zeigen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
22. Ich denke mir: "Schön, dass er/sie so ehrlich ist."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄

	trifft nicht zu	trifft kaum zu	trifft eher zu	trifft genau zu
23. Ich bin hoffnungsfroh.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
24. Ich denke mir: "Was erwartet er/sie von mir?"	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
25. Ich denke mir: "Er/sie amüsiert sich bestimmt über mich."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
26. Ich fühle mich herausgefordert.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
27. Ich denke mir: "Kennen lernen ist eine Chance für mich, ihn/sie für mich zu begeistern."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
28. Ich treffe die Person auf neutralem Terrain.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
29. Mein Ziel ist es, die betreffende Person von mir zu überzeugen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
30. Ich zeige der betreffenden Person gegenüber Verständnis.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
31. Ich fühle mich schrecklich.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
32. Mein Ziel ist es, mich normal zu verhalten, also mich nicht zu verstellen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
33. Ich mache kleine Geschenke.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
34. Ich denke mir: "Hätte ich bloß nicht gefragt."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
35. Mein Ziel ist es, nicht aufzugeben, da ja noch lange nichts verloren ist.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
36. Ich denke mir: "Wenn wir viel Zeit miteinander verbringen und dennoch nichts aus uns wird, sollte es nicht so sein."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
37. Ich weine.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
38. Ich bin nicht 100%ig begeistert, aber auch nicht enttäuscht über diese Situation.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
39. Ich denke mir: "Ganz schön dumm gelaufen, aber dann werden wir in Zukunft vielleicht ganz viel unternehmen, um uns besser kennen zu lernen."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
40. Mein Ziel ist es, meine Gefühle unter Kontrolle zu bekommen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
41. Ich denke mir: "Jetzt weiß ich, woran ich bin und kann besser mit der Situation umgehen."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
42. Ich meide den Kontakt zur betreffenden Person.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
43. Ich halte mich so oft wie möglich in Gegenwart der betreffenden Person auf.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄

Scoring

Optimismus (16 Items): 3, 5, 8, 11, 17, 18, 19, 21, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 39, 43

Pessimismus (16 Items): 1, 2, 4, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 16, 20, 25, 31, 34, 37, 42

Realismus (11 Items): 9, 15, 22, 24, 28, 30, 32, 36, 38, 40, 41

Reference

Weber, H., Vollmann, M., & Renner, B. (2007). The spirited, the observant, and the disheartened: Social concepts of optimism, realism, and pessimism. *Journal of Personality*, 75, 169-197.