

**Menschen haben unterschiedliche Ansichten von Mitgefühl und Freundlichkeit. Manche Menschen glauben, dass Mitgefühl und Freundlichkeit in allen Lebenslagen wichtig sind; andere glauben, man sollte vorsichtiger sein und lieber nicht zu viel Mitgefühl für sich selbst und andere an den Tag legen.**

**Wir interessieren uns für Ihre Ansichten zu drei Bereichen von Mitgefühl und Freundlichkeit.**

### 1. Anderen gegenüber Mitgefühl ausdrücken

Die Leute werden mich ausnutzen, wenn sie mich für zu mitfühlend halten.

Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme teilweise zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mitfühlend gegenüber Menschen zu sein, die schlimme Dinge getan haben, bedeutet, sie aus der Verantwortung zu nehmen.

Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme teilweise zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Es gibt Menschen, die kein Mitgefühl verdienen.

Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme teilweise zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich fürchte, dass man leicht zur Zielscheibe wird, wenn man mitfühlend ist.

Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme teilweise zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Man wird ausgenutzt, wenn man zu nachsichtig ist.

Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme teilweise zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich befürchte, dass sich verletzbare Menschen von mir angezogen fühlen und mich emotional aussaugen, wenn ich mitfühlend bin.

Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme teilweise zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Man sollte sich lieber selbst helfen, als auf die Hilfe anderer zu warten.

Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme teilweise zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich befürchte, dass einige Menschen zu sehr von mir abhängig werden, wenn ich mitfühlend bin.

Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme teilweise zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zu mitfühlend zu sein macht Menschen schwach und leicht ausnutzbar.

Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme teilweise zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Für manche Menschen sind Disziplin und angemessene Bestrafung hilfreicher als mitfühlend zu ihnen zu sein.

Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme teilweise zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 2. Auf Mitgefühl von Anderen reagieren

Sich Freundlichkeit von anderen zu wünschen, ist eine Schwäche.

Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme teilweise zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich befürchte, dass andere nicht freundlich und verständnisvoll zu mir sind, wenn ich es bräuchte.

Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme teilweise zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich habe Angst von der Zuwendung anderer abhängig zu werden, da sie nicht mehr verfügbar oder bereit sein werden, diese zu geben.

Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme teilweise zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich frage mich oft, ob der Ausdruck von Wärme und Freundlichkeit von anderen echt ist.

Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme teilweise zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Freundlichkeit von anderen zu erfahren, ist irgendwie beängstigend.

Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme teilweise zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn Menschen mir gegenüber freundlich und mitfühlend sind, bin ich verunsichert oder verlegen.

Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme teilweise zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn Menschen freundlich und warmherzig sind, mache ich mir Sorgen, dass sie etwas Schlechtes über mich herausfinden, das ihre Meinung ändert.

Stimme nicht zu

Stimme eher  
nicht zu

Stimme  
teilweise zu

Stimme eher zu

Stimme voll und  
ganz zu

Ich befürchte, dass Menschen mir gegenüber nur freundlich und mitfühlend sind, wenn sie etwas von mir wollen.

Stimme nicht zu

Stimme eher  
nicht zu

Stimme  
teilweise zu

Stimme eher zu

Stimme voll und  
ganz zu

Wenn Menschen mir gegenüber freundlich und mitfühlend sind, fühle ich mich traurig und leer.

Stimme nicht zu

Stimme eher  
nicht zu

Stimme  
teilweise zu

Stimme eher zu

Stimme voll und  
ganz zu

Wenn Menschen freundlich zu mir sind, habe ich das Gefühl, dass sie mir zu nahe kommen.

Stimme nicht zu

Stimme eher  
nicht zu

Stimme  
teilweise zu

Stimme eher zu

Stimme voll und  
ganz zu

Obwohl andere Menschen freundlich zu mir sind, habe ich selten Wärme in meinen Beziehungen gespürt.

Stimme nicht zu

Stimme eher  
nicht zu

Stimme  
teilweise zu

Stimme eher zu

Stimme voll und  
ganz zu

Ich versuche Abstand von anderen zu halten, auch wenn ich weiß, dass sie freundlich sind.

Stimme nicht zu

Stimme eher  
nicht zu

Stimme  
teilweise zu

Stimme eher zu

Stimme voll und  
ganz zu

Wenn jemand freundlich und fürsorglich mir gegenüber ist, „baue ich eine Barriere auf“.

Stimme nicht zu

Stimme eher  
nicht zu

Stimme  
teilweise zu

Stimme eher zu

Stimme voll und  
ganz zu

### 3. Sich selbst Freundlichkeit und Mitgefühl entgegenbringen

Ich habe das Gefühl, dass ich es nicht verdiene, freundlich und nachsichtig mit mir umzugehen.

Stimme nicht zu

Stimme eher  
nicht zu

Stimme  
teilweise zu

Stimme eher zu

Stimme voll und  
ganz zu

Wenn ich ernsthaft darüber nachdenke freundlich und sanftmütig zu mir selbst zu sein, macht mich das traurig.

Stimme nicht zu

Stimme eher  
nicht zu

Stimme  
teilweise zu

Stimme eher zu

Stimme voll und  
ganz zu

Im Leben voranzukommen bedeutet, eher hart als mitfühlend zu sein.

Stimme nicht zu

Stimme eher  
nicht zu

Stimme  
teilweise zu

Stimme eher zu

Stimme voll und  
ganz zu

Ich möchte lieber gar nicht wissen, wie es sich anfühlt, „freundlich und mitfühlend mit mir selbst“ umzugehen.

Stimme nicht zu

Stimme eher  
nicht zu

Stimme  
teilweise zu

Stimme eher zu

Stimme voll und  
ganz zu

Wenn ich versuche, freundlich und warmherzig zu mir selbst zu sein, fühle ich mich nur irgendwie leer.

Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme teilweise zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich befürchte, von Trauer oder Verlust überwältigt zu werden, wenn ich beginne, Mitgefühl und Wärme für mich selbst zu empfinden.

Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme teilweise zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich befürchte, dass meine Ansprüche an mich selbst sinken, wenn ich freundlicher zu mir selbst und weniger kritisch mit mir bin.

Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme teilweise zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich befürchte, eine schwache Person zu werden, wenn ich mitfühlender mit mir selbst bin.

Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme teilweise zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich habe noch nie Mitgefühl für mich selbst empfunden, daher wüsste ich nicht, wo ich anfangen sollte, solche Gefühle zu entwickeln.

Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme teilweise zu	Stimme eher zu	Stimme voll und ganz zu
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich befürchte, wenn ich beginnen würde, Mitgefühl für mich selbst zu entwickeln, würde ich davon abhängig werden.

Stimme nicht zu

Stimme eher  
nicht zu

Stimme  
teilweise zu

Stimme eher zu

Stimme voll und  
ganz zu

Ich befürchte, wenn ich zu mitfühlend mit mir selbst bin, verliere ich meine Selbstkritik und meine Schwächen zeigen sich.

Stimme nicht zu

Stimme eher  
nicht zu

Stimme  
teilweise zu

Stimme eher zu

Stimme voll und  
ganz zu

Ich befürchte, zu jemandem zu werden, der ich nicht sein will, wenn ich Mitgefühl mit mir selbst entwickle.

Stimme nicht zu

Stimme eher  
nicht zu

Stimme  
teilweise zu

Stimme eher zu

Stimme voll und  
ganz zu

Ich befürchte, dass andere mich ablehnen, wenn ich mir gegenüber mitfühlend werde.

Stimme nicht zu

Stimme eher  
nicht zu

Stimme  
teilweise zu

Stimme eher zu

Stimme voll und  
ganz zu

Es fällt mir leichter, mir gegenüber kritisch zu sein, als mitfühlend.

Stimme nicht zu

Stimme eher  
nicht zu

Stimme  
teilweise zu

Stimme eher zu

Stimme voll und  
ganz zu

Ich befürchte, dass schlimme Dinge passieren, wenn ich mitfühlend mit mir selbst bin.

Stimme nicht zu

Stimme eher  
nicht zu

Stimme  
teilweise zu

Stimme eher zu

Stimme voll und  
ganz zu