

Optimismus, Pessimismus und Realismus in einer unkontrollierbaren Leistungssituation (German Version)

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

Sie haben Ihr Studium abgeschlossen und sich für Ihren Traumjob beworben. Sie erhalten jedoch keine Zusage, da es aus Finanzgründen einen Einstellungsstopp gibt.

Wie würden Sie in dieser Situation reagieren?

	trifft nicht zu	trifft kaum zu	trifft eher zu	trifft genau zu
1. Ich treffe mich mit Freunden und erzähle, was passiert ist.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
2. Ich denke mir: "Womöglich sind die Finanzgründe nur ein Vorwand, eigentlich bezieht sich die Absage doch eh' auf meine Person."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
3. Mein Ziel ist es, nicht aufzugeben, weiterzumachen, zu kämpfen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
4. Ich ziehe mich zurück.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
5. Ich bin niedergeschlagen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
6. Ich denke mir: "Wenn ich Glück habe, stellt mich die Firma vielleicht doch ein!"	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
7. Mein Ziel ist es, mich weiter zu qualifizieren.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
8. Ich hänge zu Hause rum und jammere.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
9. Ich hoffe, dass sich mir noch einmal so eine Chance bieten wird.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
10. Ich denke mir: "Das war ja klar, dass ich nicht eingestellt werde. Bei mir klappt ja nie etwas."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
11. Ich bin enttäuscht, aber zuversichtlich, etwas Adäquates zu finden.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
12. Ich denke mir: "Vielleicht bin ich einfach zu schlecht."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
13. Ich fühle mich überflüssig, zu nichts zu gebrauchen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
14. Mein Ziel ist es, möglichst schnell über die Situation hinwegzukommen, damit ich mich wieder neuen Bewerbungen widmen kann.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
15. Ich denke mir: "Ich werde auch woanders einen Job finden, der mir zusagt."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
16. Ich fühle mich leer.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
17. Ich bin verärgert.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
18. Ich denke mir: "Dann klappt es halt bei der nächsten Bewerbung."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
19. Mein Ziel ist es, Geld zu verdienen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
20. Ich bin verunsichert, fühle mich aber stark genug, die Situation zu meistern.	<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**

21. Ich sehe mich auf dem Arbeitsmarkt um, welcher Job für mich und meine Qualifikation noch interessant wäre.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
22. Ich ver falle in Selbstmitleid.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
23. Ich bewerbe mich später noch einmal bei dieser Firma.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
24. Ich bin zuversichtlich.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
25. Ich betrinke mich.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
26. Ich denke mir: "Das ganze Studium war umsonst."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
27. Ich denke mir: "Ich muss bei meiner Jobsuche flexibel bleiben, dann findet sich schon etwas Gutes."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
28. Ich bin zwar enttäuscht, aber nicht entmutigt.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
29. Mein Ziel ist es, mich auf andere Stellen zu bewerben und mich im Vorfeld besser über die Einstellungschancen zu informieren.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
30. Mein Ziel ist es, auf jeden Fall den Traumjob zu erhalten.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
31. Ich denke mir: "Hätte ich mir bei der jetzigen Wirtschaftslage schon denken können, dass das passieren kann."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
32. Ich mache mich selbst schlecht.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
33. Mein Ziel ist es, auf die Warteliste für meinen Traumjob aufgenommen zu werden.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
34. Ich denke mir: "Jetzt muss ich mich halt von neuem bewerben."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
35. Ich denke mir: "Es kann nicht immer alles perfekt ablaufen."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
36. Ich bewerbe mich auf andere Stellen, die zwar nicht der Traumjob sind, aber wo die Wahrscheinlichkeit einer Zusage größer ist.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
37. Ich bin frustriert.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
38. Ich denke mir: "Das passiert mir ja immer, war eigentlich auch totaler Blödsinn, sich dafür zu bewerben."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
39. Ich informiere mich über Möglichkeiten zur Weiterbildung.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
40. Ich bin entmutigt.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
41. Ich denke mir: "Ach, es wird schon! Ich schaff das schon irgendwie."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
42. Mein Ziel ist es, meinen Traum nicht aufzugeben, aber dennoch erstmal eine neue Stelle zu bekommen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
43. Ich bin hoffnungslos.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
44. Ich bewerbe mich woanders, ohne den Job aus den Augen zu verlieren.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
45. Ich denke mir: "Es wird sich bestimmt ein Unternehmen finden, dass mich bezahlen kann und einstellt."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
46. Ich verdränge die Situation.	<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
--	--------------------	-------------------	-------------------	--------------------

- | | | | | |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 47. Ich denke mir: "Nächstes Mal wird es bestimmt auch nichts." | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 48. Ich suche mir zur Zeitüberbrückung ein Praktikum, das inhaltlich eng mit dem Traumjob verbunden ist. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
-

Scoring

Optimismus (12 Items): 3, 6, 9, 11, 15, 18, 23, 24, 30, 33, 41, 45

Pessimismus (18 Items): 2, 4, 5, 8, 10, 12, 13, 16, 22, 25, 26, 32, 37, 38, 40, 43, 46, 47

Realismus (18 Items): 1, 7, 14, 17, 19, 20, 21, 27, 28, 29, 31, 34, 35, 36, 39, 42, 44, 48

Reference

Vollmann, M., Renner, B. & Weber, H. (2008). Optimism, pessimism, and realism in achievement-related situations. Manuscript in preparation.