

Optimismus, Pessimismus und Realismus in einer unkontrollierbaren 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 Ihre Gefühle nicht erwidert.

Wie würden Sie in dieser Situation reagieren?

		trifft nicht zu	trifft kaum zu	trifft eher zu	trifft genau zu
1. Ich rede mit guten Freunden, um Trost zu finden.	<input type="checkbox"/>				
2. Ich versinke in meinen negativen Gefühlen.	<input type="checkbox"/>				
3. Ich denke mir: "Ich muss mich mit der Entscheidung abfinden."	<input type="checkbox"/>				
4. Ich versuche, weiterhin in Kontakt mit der betreffenden Person zu bleiben.	<input type="checkbox"/>				
5. Ich denke mir: "Nächstes Mal habe ich mehr Glück."	<input type="checkbox"/>				
6. Mein Ziel ist es, beim nächsten Mal mehr darauf zu achten, ob es auch auf Gegenseitigkeit beruht.	<input type="checkbox"/>				
7. Ich denke mir: "Oh nein, hätte ich es nur nicht gesagt."	<input type="checkbox"/>				
8. Ich ziehe mich zurück.	<input type="checkbox"/>				
9. Ich denke mir: "Vielleicht habe ich ihn/sie in einem ungünstigen Moment erwischt."	<input type="checkbox"/>				
10. Ich tue mir selbst leid.	<input type="checkbox"/>				
11. Ich bin enttäuscht, aber gleichzeitig froh zu wissen, woran ich bin.	<input type="checkbox"/>				
12. Ich denke mir: "Ich habe mich vollkommen lächerlich gemacht."	<input type="checkbox"/>				
13. Ich bin traurig, aber gleichzeitig hoffnungsvoll.	<input type="checkbox"/>				
14. Ich denke mir: "Ich muss nur kämpfen, vielleicht ändert er/sie seine/ihre Meinung noch."	<input type="checkbox"/>				
15. Mein Ziel ist es, nur noch bei absoluter Sicherheit diesen Weg zu gehen.	<input type="checkbox"/>				
16. Ich bin nicht gekränkt, da ich die Zurückweisung den Umständen zuschreibe.	<input type="checkbox"/>				
17. Mein Ziel ist es, die betreffende Person in einem passenderen Augenblick erneut anzusprechen und ihre Liebe zu gestehen.	<input type="checkbox"/>				
18. Mein Ziel ist es, mich nie wieder einer solchen Situation auszusetzen.	<input type="checkbox"/>				

	trifft nicht zu	trifft kaum zu	trifft eher zu	trifft genau zu
19. Ich denke mir: "Er/sie redet mit anderen darüber und die machen sich lustig."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
20. Ich empfinde Scham.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
21. Ich bin traurig, aber auch erleichtert, es endlich gesagt zu haben.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
22. Ich denke mir: "Ich bin nicht attraktiv genug."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
23. Ich plane, zu einem anderen Zeitpunkt einen erneuten Versuch zu wagen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
24. Ich denke mir: "Das ist typisch, dass mir das passiert."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
25. Ich gehe der betreffenden Person in der nächsten Zeit aus dem Weg.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
26. Ich denke mir: "Ich werde nie wieder ein normales Wort mit ihm/ihr wechseln können."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
27. Ich denke mir: "Es kommen noch so viele Andere."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
28. Ich fühle mich total leer.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
29. Ich fühle mich zurückgewiesen, aber auch stark herausgefordert.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
30. Ich denke mir: "Ich werde niemals jemanden finden, der mich liebt."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
31. Ich konzentriere mich auf andere Ziele, wie Arbeit, Beruf, Ausbildung und Hobbys.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
32. Mein Ziel ist es, die betreffende Person für mich zu gewinnen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
33. Mein Ziel ist es, die Gefühle der betreffenden Person zu akzeptieren.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
34. Ich denke mir: "Da habe ich mich ja total überschätzt."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
35. Ich lasse mir alles noch einmal durch den Kopf gehen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄

Scoring

Optimismus (11 Items): 4, 5, 9, 13, 14, 16, 17, 23, 27, 29, 32

Pessimismus (15 Items): 2, 7, 8, 10, 12, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25, 26, 28, 30

Realismus (9 Items): 1, 3, 6, 11, 21, 31, 33, 34, 35

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.