

Optimismus, Pessimismus und Realismus in einer kontrollierbaren 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 Sie erst für einen Tag vor Ort Ihre fachliche Kompetenz unter Beweis stellen müssen (Arbeitsprobe).

Wie würden Sie in dieser Situation reagieren?

	trifft nicht zu	trifft kaum zu	trifft eher zu	trifft genau zu
1. Ich denke mir: "Wie kann einen möglichst positiven, bleibenden Eindruck hinterlassen?"	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
2. Ich denke mir: "Ich werde versagen."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
3. Ich wühle panisch in Büchern und lese.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
4. Ich erkundige mich, was bei der Arbeitsprobe genau gefordert wird.	<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: "Es ist sogar besser, mein Können direkt vor Ort zu präsentieren. Meine Chancen werden dadurch noch steigen."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
7. Ich bin euphorisch, wegen der Aussicht, meinen Traumjob zu bekommen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
8. Ich bin nervös.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
9. Ich informiere mich über andere attraktive Arbeitgeber.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
10. Ich versuche das schon vorhandene Wissen zu reflektieren und zu ergänzen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
11. Ich denke mir: "Das klappt sowieso nicht."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
12. Mein Ziel ist es, die Arbeitsprobe zu nutzen, um mehr über meinen Traumjob herauszufinden.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
13. Ich denke mir: "Mich wird dort keiner mögen."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
14. Ich fühle mich gefordert.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
15. Ich erkundige mich bei anderen, die bereits im Arbeitsleben stehen, worauf es ankommt.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
16. Ich denke mir: "Ich werde die Leute schon überzeugen."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
17. Mein Ziel ist es, die anderen Bewerber mit meinem Wissen abzuhängen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
18. Ich bin enttäuscht.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
19. Ich denke mir: "Wenn die erst mal Arbeitsproben von mir gesehen haben, werden die mich sicher einstellen."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄

trifft **trifft** **trifft** **trifft**
nicht zu **kaum zu** **eher zu** **genau zu**

20. Ich tue mir selbst leid.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
21. Ich denke mir: "Mein ganzes Studium war umsonst."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
22. Mein Ziel ist es, eine größere Blamage so gut es geht, zu verhindern.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
23. Ich denke mir: "Völlig verständlich, dass Arbeitsproben gefordert werden. Ich würde ja auch nicht die Katze im Sack kaufen."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
24. Ich kneife vor lauter Angst und Panik.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
25. Ich sehe mich nach einem Job mit geringeren Anforderungen um.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
26. Ich denke mir: "Klasse, dass sie mich zu den Arbeitsproben eingeladen haben."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
27. Mein Ziel ist es, mich beim nächsten Mal um einen nicht so anspruchsvollen Job zu bewerben, welcher keine Arbeitsproben erfordert.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
28. Ich ziehe mich zurück.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
29. Ich spiele in Gedanken die Situation durch.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
30. Ich spreche mit Freunden über meine Angst vor der Arbeitsprobe und lasse mir Mut machen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
31. Ich denke mir: "Ich hätte mich nie für diesen Job bewerben sollen."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
32. Ich bin gelassen und entspannt.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
33. Mein Ziel ist es, auch nach Alternativen Umschau zu halten.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
34. Ich denke mir: "Ich bekomme eine Chance."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
35. Mein Ziel ist es, mit einer tollen Leistung zu überzeugen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
36. Ich bin hoffnungslos.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
37. Ich trinke, um mich zu betäuben.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
38. Ich denke mir: "Ein Versuch ist es wert."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
39. Ich hoffe auf eine Chance.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
40. Ich bin froh, nicht gleich eine Absage bekommen zu haben.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
41. Ich bin zuversichtlich.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
42. Mein Ziel ist es, mich so gut wie möglich auf die Arbeitsprobe vorzubereiten.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
43. Ich denke mir: "Ich werde die Arbeitsprobe gut meistern, da ich mich den gestellten Anforderungen gewachsen fühle."	<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
44. Ich denke mir: "Es war sowieso idiotisch auf meinen Traumjob zu hoffen."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
45. Mein Ziel ist es, die Arbeitsprobe anzutreten und mein Bestes zu geben.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
46. Ich bin entmutigt.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
47. Ich denke mir: "Die Firma scheint an mir interessiert zu sein, sonst hätten sie mir gleich abgesagt."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
48. Ich weine.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
49. Ich denke mir: "Ich weiß, wo meine Stärken liegen."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
50. Ich denke mir: "Die anderen Bewerber sind sowieso besser als ich."	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
51. Ich bin stolz.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
52. Mein Ziel ist es, vor Ort den bestmöglichen Eindruck zu machen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄

Scoring

Optimismus (11 Items): 6, 7, 16, 17, 19, 26, 32, 35, 41, 43, 51

Pessimismus (20 Items): 2, 3, 5, 11, 13, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 27, 28, 31, 36, 37, 44, 46, 48, 50

Realismus (21 Items): 1, 4, 8, 9, 10, 12, 14, 15, 23, 29, 30, 33, 34, 38, 39, 40, 42, 45, 47, 49, 52

Reference

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