

**The German Behavioral, Emotional, and Social Skills Inventory, 192-item Form  
(BESSI-G-192)  
Self-Report Form**

**Instruktion**

Hier finden Sie eine Liste von Tätigkeiten oder Dingen, die man tun kann. Bitte wählen Sie jeweils eine Antwort aus, die am besten beschreibt, wie gut Sie persönlich diese Tätigkeit beherrschen. Zum Beispiel: *Wie gut können Sie Arbeitsanweisungen folgen?* Bitte beachten Sie, dass es nicht darum geht, wie oft oder wie gern Sie etwas tun, sondern *wie gut* Sie es können.

1	2	3	4	5
überhaupt nicht gut	nicht so gut	recht gut	sehr gut	extrem gut

- |  |   |
|--|---|
| <p>1. Eine Gruppe führen.</p> <p>2. Mich in andere Menschen hineinversetzen können.</p> <p>3. Pünktlich sein.</p> <p>4. Abstrakte Ideen verstehen.</p> <p>5. In stressigen Situationen ruhig bleiben.</p> <p>6. Meine Sachen aufräumen.</p> <p>7. Meine Energie sinnvoll nutzen.</p> <p>8. Nicht nachtragend sein.</p> <p>9. Eine Aufgabe immer auf dieselbe Weise erledigen.</p> <p>10. In mich gehen, in mich hineinhören.</p> <p>11. Keine pessimistischen Gedanken zulassen.</p> <p>12. An Aufgaben dranbleiben, bis sie abgeschlossen sind.</p> <p>13. In Diskussionen die Oberhand behalten.</p> <p>14. Menschen zum Lächeln bringen.</p> <p>15. Meine Arbeit auf Fehler überprüfen.</p> <p>16. Kreative neue Lösungen finden.</p> <p>17. Erklären, was ich denke und fühle.</p> <p>18. Tun, was man mir sagt.</p> <p>19. Neue Dinge ausprobieren.</p> <p>20. Mich beruhigen, wenn ich wütend bin.</p> <p>21. Mich so verhalten, dass Andere sich auf mich verlassen können.</p> <p>22. Knifflige Probleme lösen.</p> <p>23. Im Team mit anderen zusammenarbeiten.</p> | <p>24. Klare Ziele setzen.</p> <p>25. Mich fremden Leuten vorstellen.</p> <p>26. Dinge finden, die ich an mir selbst mag.</p> <p>27. Wohlüberlegte Entscheidungen treffen.</p> <p>28. Malen oder Zeichnen.</p> <p>29. Das moralisch Richtige tun, auch wenn es schwer fällt.</p> <p>30. Meine Verlangen oder Gelüste zügeln.</p> <p>31. Dinge selbstständig tun.</p> <p>32. Etwas über andere Kulturen lernen.</p> <p>33. Entscheidungen für eine Gruppe treffen.</p> <p>34. Mitgefühl für andere empfinden.</p> <p>35. Termine einhalten.</p> <p>36. Intellektuelle oder philosophische Diskussionen führen.</p> <p>37. Mich wieder beruhigen, wenn ich Sorgen habe.</p> <p>38. Meinen Arbeitsplatz in Ordnung halten.</p> <p>39. Mich aufraffen, Dinge anzupacken.</p> <p>40. Anderen meine Sachen ausleihen.</p> <p>41. An einer Aufgabe dranbleiben, auch wenn sie langweilig ist.</p> <p>42. Mich selbst verstehen.</p> <p>43. Immer das Positive sehen.</p> <p>44. Aufgaben angehen.</p> <p>45. Anderen widersprechen, wenn ich nicht deren Meinung bin.</p> <p>46. Dafür sorgen, dass andere Menschen sich wohlfühlen.</p> |
|--|---|

- |   |  |
|---|--|
| 47. Sorgfältig und detailgenau arbeiten.                          | 81. Meine Gedanken und Gefühle ausdrücken.                     |
| 48. Ideen auf ungewöhnliche Weise verbinden.                      | 82. Anweisungen befolgen.                                      |
| 49. Mich selbst ausdrücken, mich erklären.                        | 83. Mich an neue Abläufe anpassen.                             |
| 50. Gesetze befolgen.   | 84. Meine Wut in den Griff bekommen.                           |
| 51. Mich an eine neue Umgebung anpassen.                          | 85. Meine Verantwortung wahrnehmen.                            |
| 52. Meine Gefühle im Griff haben.                                 | 86. Komplexe Informationen verstehen.                          |
| 53. Mich an Vereinbarungen halten.                                | 87. Mit anderen Menschen auf ein gemeinsames Ziel hinarbeiten. |
| 54. Viele Infos gleichzeitig erfassen.                            | 88. Mich auf meine wichtigsten Ziele konzentrieren.            |
| 55. Etwas zu Gruppenprojekten beitragen.                          | 89. Mich mit einem Fremden unterhalten.                        |
| 56. Planen, wie ich mein Ziel erreichen kann.                     | 90. Gründe finden, um mich selbst gut zu finden.               |
| 57. Neue Leute kennenlernen.                                      | 91. Vor einer Entscheidung die Vor- und Nachteile abwägen.     |
| 58. Selbstvertrauen haben.  | 92. Mich für Kunst, Musik oder Literatur begeistern.           |
| 59. Mir die Zeit nehmen, Dinge zu durchdenken.                    | 93. Die Wahrheit sagen, auch wenn es mir schwerfällt.          |
| 60. Kunst schaffen.   | 94. Schlechte Gewohnheiten ablegen.                            |
| 61. Verantwortung übernehmen, wenn ich einen Fehler gemacht habe. | 95. Entscheidungen selbstständig treffen.                      |
| 62. Versuchungen widerstehen.                                     | 96. Unterschiedliche Kulturen wertschätzen.                    |
| 63. Eigenständig denken.  | 97. Verantwortung übernehmen.                                  |
| 64. Menschen unterschiedlicher Herkunft verstehen.                | 98. Die Gefühle anderer Menschen respektieren.                 |
| 65. Die Führung übernehmen.                                       | 99. Meine Zeit einteilen.                                      |
| 66. Die Sichtweise von anderen nachzuvollziehen.                  | 100. Darüber nachdenken, wie die Welt funktioniert.            |
| 67. Einen Zeitplan einhalten.                                     | 101. Mich entspannen, wenn ich gestresst bin.                  |
| 68. Komplizierte Themen und Ideen diskutieren.                    | 102. Ordnung halten.   |
| 69. Mit Stress umgehen können.                                    | 103. Meine Energie aufrecht erhalten.                          |
| 70. Dinge sauber und ordentlich halten.                           | 104. Nur das Beste von anderen denken.                         |
| 71. Weitermachen, auch wenn ich müde (erschöpft) bin.             | 105. Denselben Arbeitsablauf viele Male wiederholen.           |
| 72. Das Gute im Menschen sehen.                                   | 106. Über mein Leben nachdenken.                               |
| 73. Gleichbleibende Abläufe einhalten.                            | 107. Den Mut nicht verlieren, wenn etwas Schlimmes passiert.   |
| 74. Meine Gefühle verstehen.                                      | 108. Mich nicht ablenken lassen.                               |
| 75. Gut gelaunt bleiben.  | 109. Das Wort ergreifen, wenn ich anderer Meinung bin.         |
| 76. Mich ganz auf meine Arbeit konzentrieren.                     | 110. Einen guten Eindruck hinterlassen.                        |
| 77. Andere überzeugen, ihre Meinung zu ändern.                    |  |
| 78. Gut mit anderen Menschen auskommen.                           |  |
| 79. Alle Feinheiten genau beachten.                               |  |
| 80. Meine Vorstellungskraft nutzen.                               |  |

- |   |  |
|---|--|
| 111. Fehler finden und korrigieren.                               | 146. Autorität respektieren.                               |
| 112. Kreative Ideen entwickeln.                                   | 147. Etwas Neues und Unbekanntes ausprobieren.             |
| 113. Anderen mitteilen, wie ich mich fühle.                       | 148. Mich selbst davon abhalten, sauer zu werden.          |
| 114. Tun, was von mir erwartet wird.                              | 149. Meine Zusagen und Verpflichtungen im Blick behalten.  |
| 115. Meine Komfortzone verlassen.                                 | 150. Schnell dazulernen.                                   |
| 116. Mich selbst davon abhalten, wütend zu werden.                | 151. Zusammenarbeiten, damit etwas fertiggestellt wird.    |
| 117. Meine Pflichten erfüllen.                                    | 152. Auf meine Ziele hinarbeiten.                          |
| 118. Neue Informationen verarbeiten.                              | 153. Ein Gespräch beginnen.                                |
| 119. Mit Mitschüler*innen oder Kollegen*innen zusammenarbeiten.   | 154. Meine eigenen Stärken kennen.                         |
| 120. Hart arbeiten, um Erfolg zu haben.                           | 155. Dinge sorgfältig abwägen.                             |
| 121. Mich mit Leuten unterhalten.                                 | 156. Musik machen.   |
| 122. Mich selbst respektieren.                                    | 157. Meinen eigenen Werten treu bleiben.                   |
| 123. Erst denken, dann handeln.                                   | 158. Mich beherrschen, nicht impulsiv zu handeln.          |
| 124. Schöne Dinge gestalten.                                      | 159. Meine eigenen Entscheidungen treffen.                 |
| 125. Mich selbst vom Lügen oder Schummeln abhalten.               | 160. Kulturelle Eigenheiten anderer Menschen verstehen.    |
| 126. Mich selbst beherrschen.                                     | 161. Andere davon überzeugen, mir zu folgen.               |
| 127. Dinge alleine tun.   | 162. Verstehen, wie andere Menschen sich fühlen.           |
| 128. Mir Fremdsprachen oder Wissen über andere Kulturen aneignen. | 163. Mir einen Zeitplan erstellen.                         |
| 129. Eine Rede halten.  | 164. Neugierig und ideenhungrig sein.                      |
| 130. Ein Gespür für die Bedürfnisse anderer haben.                | 165. Mich beruhigen, wenn ich nervös bin.                  |
| 131. Meinen Terminkalender organisieren.                          | 166. Saubermachen, wenn ich Unordnung verursacht habe.     |
| 132. Tiefgründig über Dinge nachdenken.                           | 167. Meine Motivation aufrecht erhalten.                   |
| 133. Mich beruhigen, wenn ich Angst habe.                         | 168. Anderen Menschen vertrauen.                           |
| 134. Dinge zurück an ihren Platz räumen.                          | 169. Routinemäßige oder wiederkehrende Aufgaben erledigen. |
| 135. Aktiv und voller Tatendrang bleiben.                         | 170. Über mich selbst und mein Leben nachdenken.           |
| 136. Anderen Menschen leicht verzeihen.                           | 171. Optimistisch bleiben, wenn etwas schief läuft.        |
| 137. Dieselbe Aufgabe immer und immer wieder tun.                 | 172. Mich auf eine Aufgabe konzentrieren.                  |
| 138. Auf meine Gedanken und Gefühle achten.                       | 173. Anderen offen und direkt meine Meinung sagen.         |
| 139. Eine positive Einstellung behalten.                          | 174. Andere Menschen beruhigen.                            |
| 140. Effizient arbeiten, ohne zu trödeln.                         | 175. Genau und sorgfältig auf meine Arbeit achten.         |
| 141. Streitgespräche gewinnen.                                    |  |
| 142. Menschen zeigen, dass ich sie mag.                           |  |
| 143. Meine Arbeit nochmals überprüfen.                            |  |
| 144. Dinge erfinden.  |  |
| 145. Anderen gegenüber meine Gefühle zeigen.                      |  |

176. Neue Ideen entwickeln.
177. Erklären, was mir durch den Kopf geht.
178. Mich an Regeln halten.
179. Mit Veränderungen zurechtkommen.
180. Mich beruhigen, wenn ich verärgert bin.
181. Meine Versprechen halten.
182. Angemessene Lösungen für Probleme finden.
183. Mit anderen zusammenarbeiten.
184. Hohe Ansprüche an mich selbst haben.
185. Mit Mitschüler\*innen oder Kollegen\*innen reden.
186. Meine positiven Eigenschaften erkennen.
187. Die Folgen meiner Entscheidungen bedenken.
188. Geschichten oder Gedichte schreiben.
189. Ehrlich zu anderen sein.
190. Versuchungen aus dem Weg gehen.
191. Dinge ohne fremde Hilfe schaffen.
192. Mit Menschen unterschiedlicher Herkunft zurechtkommen.