

# Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



010027

Ostmerheimer Straße 200,  
D 5000 Köln-91 (Merheim)

FERNRUF-SA-NR. 89 1031

TELEX: 8873 658 bzga d

# ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-No. 00000

(1.2.2)

*Arb., Förschung von psych. Gesundh. 1971/72*

## AUFGABE:

**Wesentliche Bedingungen der Förderung / Hinderung  
der seelischen Gesundheit**

## DURCHFÜHRUNG:

W. R. Minsel, R. Tausch; Psychologisches Institut der Universität Hamburg  
und W. F. Meyer, Referent, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklä-  
rung, Köln

## KURZBERICHT:

*Entwicklung einer operationalen Arbeitsdefinition von „seelischer Gesund-  
heit“:*

60 sog. Experten (Diplom-Psychologen, Psychotherapeuten sowie graduierte Studenten mit klinischer Ausbildung) gaben in stichwortartiger Form ihre Auffassung von seelischer Gesundheit schriftlich zu Protokoll. Dieses Material wurde von vier unabhängigen, unwissentlichen Beurteilern nach Ähnlichkeit geordnet. Es ergaben sich 83 Items (Erlebnisweisen, Erfahrungen, Verhaltensformen), die von den Experten als charakteristisch für die Förderung der seelischen Gesundheit angesehen werden. (Beispiel: Optimistisch sein, Gespräche über Probleme mit anderen Menschen führen, ge-  
regelte Zeiteinteilung haben, einer Gruppe angehören, Hobbys nachgehen.)

*Befragung eines größeren Personenkreises hinsichtlich wesentlicher Ele-  
mente für Förderung / Hinderung seelischer Gesundheit:*

Ein Bogen mit den 83 Items, wie oben genannt, wurde einer größeren Stichprobe von Personen zur Stellungnahme vorgelegt. Diese Personen schätzten zunächst die Bedeutsamkeit der 83 aus den Experten-Angaben hervorgegangenen Items auf einer fünfstufigen Skala ein (0 = überhaupt nicht wichtig 5 = sehr wichtig). Danach gaben sie an, welche Erfahrungen sie hinsichtlich der Förderung und Hinderung seelischer Gesundheit in den einzelnen Bereichen (Items) gemacht hätten.

So wurde eine große Anzahl von Erfahrungen von Personen hinsichtlich Förderung/Hinderung seelischer Gesundheit gesammelt. Die stellungnehmenden Personen wiesen eine große Streuung auf, hinsichtlich Beruf (Hilfs-  
arbeiter — Professor) und Alter (bis 30 Jahre: 64 männliche, 61 weibliche Personen; 30—50 Jahre: 23 und 53; älter als 50 Jahre: 55 und 48).

*Auswertung der Befragungsergebnisse:*

Die verschiedenen Befragungsgruppen (Beruf und Alter) zeigten keine be-  
deutenden Unterschiede hinsichtlich der Rangreihe der Items nach Wich-  
tigkeit. Ferner wiesen die Befragungsgruppen hinsichtlich der Erfahrungen  
der Förderung und Hinderung der seelischen Gesundheit weitgehend äh-  
nliche Stellungnahmen auf. Zwei unwissentliche Beurteiler schieden dann  
(getrennt für männliche und weibliche Personen) alle doppelt oder mehr-  
fach genannten Erfahrungen/Stellungnahmen aus. Drei unwissentliche Be-  
urteiler sortierten anschließend diese Erfahrungen nach ihrer Ähnlichkeit.

Zur weiteren Ordnung des Materials bildeten die Autoren drei Kategorien:

1. Förderung/Hinderung seelischer Gesundheit als Folge des Verhaltens anderer Menschen dem Individuum gegenüber (z. B. Förderung: Dem anderen ein einfühlsamer Partner sein, im Konflikt ein zurückhaltendes beherrschtes Wesen zeigen, das Interesse anderer anregen, jemanden einladen, optimistisch sein und Humor besitzen, Schwächen des anderen übersehen. Hinderung: Sich nicht beherrschen können, Hemmungen haben, Depressionen haben, zu stark kontrolliert sein, andere beherrschen wollen, unaufrichtig sein).
2. Förderung/Hinderung seelischer Gesundheit als Folge bestimmter Umweltbedingungen (Förderung: Gelegenheit zum Sport, gutes Arbeitsverhältnis, gute hygienische Einrichtungen, Ruhepausen am Tag, Gesprächsmöglichkeit mit dem Partner u. a. Hinderung: Nicht zu bewältigende Aufgaben, Geldmangel, keine Gesprächsmöglichkeit, Unsauberkeit der Unterkunft, Zigaretten, Opiate).
3. Förderung/Hinderung seelischer Gesundheit als Folge bestimmter Gefühlsempfindungen, Vorgänge und Verhaltensweisen bei einer Person selbst (Förderung: Sich selbst mögen, ausgeglichen sein, seine Gefühle ausdrücken können, demokratisch und nicht autoritär sein; Hinderung: Verspannt sein, pessimistisch sein, zuviel Arbeit haben, sich selbst täuschen, mehr scheinen als man ist, sich verstellen, Angst vor der Blamage haben, schlampig sein, sich gehen lassen, zu empfindlich sein).

Die Zuordnung der Erfahrungen der befragten Personen zu diesen drei Kategorien wurde von drei unwissenschaftlichen Beurteilern mit hoher Übereinstimmung vorgenommen.

Diese derart gewonnenen förderlichen/hinderlichen Bedingungen seelischer Gesundheit, die nicht nur für Freiheit und Urlaub, sondern in gleicher Weise für das Arbeits- und Familienleben Gültigkeit haben, wurden in Skriptform zusammengestellt und bilden die Grundlage weiterführender Untersuchungen. So soll z. B. im Rahmen eines beantragten Projektes der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ermittelt werden, wie durch Broschüren mit derartigem Inhalt verschiedene Personengruppen, so z. B. Schüler, Teilnehmer von Volkshochschulen, Arbeiter in Betrieben usw., z. T. im Zusammenhang mit nachfolgender Gruppendiskussion, in Richtung größerer seelischer Gesundheit beeinflusst werden können.

1. Eine größere Anzahl von Versuchspersonen beschrieb, was sie unter seelischer Hygiene/seelischer Gesundheit versteht.
2. Neutrale Beurteiler selektierten die wesentlichsten Gesichtspunkte aus den Angaben der Versuchspersonen von 1.
3. Eine große Anzahl von Versuchspersonen erhielt Fragebogen und gab eigene Erfahrungen hinsichtlich förderlicher und negativer Vorgänge und Bedingungen für seelische Gesundheit an, wobei die Definition in einfacher konkreter Form durch die vorhergehende Befragung gegeben war. Ferner schätzten diese Personen und andere Beurteiler die Bedeutung der angegebenen Erfahrungen ein.
4. Das Material von 3. wurde geordnet, und zwar nach Alter, Geschlecht, sowie nach Vorgängen, die die seelische Gesundheit fördern bzw. hindern und die a) entweder in der Person selbst überwiegend stattfinden, b) überwiegend durch andere Personen ausgelöst werden, c) überwiegend durch Bedingungen der Umwelt verursacht sind. Das Material ist Ihnen in einem großen Aktenordner zugegangen und mag sicherlich sehr geeignet sein, Werbefachleute zu originellen Gedanken zu stimulieren.
5. Durch Experten-Rating wurden die jeweiligen Vorgänge und Bedingungen in den 3 Kategorien reduziert, und zwar aufgrund des Gesichtspunktes des Wesentlichen und einer möglichen Veränderung durch Werbung.
6. Experten nahmen konkret Stellung, wie einzelne Bedingungen und Vorgänge konkret verwirklicht werden können.

Folgende allgemeine Gesichtspunkte scheinen uns für eine Förderung der seelischen Gesundheit von Bevölkerungsgruppen wichtig:

1. Förderungsmaßnahmen sollten sich nicht nur auf Freizeit und Urlaub erstrecken, sondern auf das gesamte alltägliche Verhalten eines Individuums.
2. Die Beeinflussung sollte sich überwiegend erstrecken auf Vorgänge im Individuum, z.B. größeres Ausmaß von Flexibilität, emotionale Stabilität, von Optimismus u.a. (s. Anlage). Können diese Vorgänge in den Individuen erreicht werden, so ist mit großer Wahrscheinlichkeit vorauszusagen, daß das Verhalten der Individuen in Arbeit, Familienleben, Freizeit und Urlaub sich ändert.
3. Die Werbung sollte sich u.E. auf alle Bevölkerungsgruppen erstrecken und nicht etwa nur auf Gruppen, die seelisch besonders



gefährdet sind. Aufklärung ~~ist~~ bei sog. höheren Schichten mit geringerer gesundheitlicher Gefährdung kann in der Weise positiv wirken, als daß diese Personen gleichsam Modelle im Kontakt mit anderen sind für ein seelisch gesünderes Verhalten.

Die Gestaltung von Informationsmaterial und entsprechenden Diskussionen scheint uns insbesondere in Volks- und Höheren Schulen vordringlich und erfolgversprechend zu sein.

## Anweisung

Nachfolgend sind etwa 80 Bedingungen zusammengetragen worden, die von Experten als wesentlich für das Gefühl seelischer Gesundheit angesehen werden.

Wir möchten gern Hinweise erhalten über ein gesundes Freizeit- und Urlaubsverhalten. Bitte helfen Sie uns, indem Sie zu den 80 Bedingungen folgende Antworten liefern:

1. Geben Sie bitte anhand der Skala an, inwieweit Sie die einzelnen Bedingungen für wesentlich zur Förderung seelischer Gesundheit halten. Bitte schreiben Sie einfach den Skalenwert hinter den jeweiligen Begriff

1	2	3	4
unwesentlich	eher unwesentlich als wesentlich	eher wesentlich als unwesentlich	sehr wesentlich

z.B. 1. Zufrieden mit sich sein 4

(Zwischenstufen z.B. 3,5 sind möglich)

2. Bitte schreiben Sie dann neben die jeweiligen ~~Beispiele~~ Begriffe ganz kurz jeweils ein oder zwei Beispiele von Erfahrungen, die Sie in Ihrer Freizeit bzw. in Ihrem Urlaub gemacht haben, und die die jeweilige Bedingung fördern bzw. hemmen.

z.B.

förderlich

hinderlich

Zufrieden mit sich sein

Freundin gefunden  
haben  
sich etwas Tolles  
ausgedacht haben

getadelt worden sein  
ein Problem nicht  
lösen können

Skalen-  
wert

förderlich

hinderlich

1. Zufrieden mit sich sein .... 3)

2. Echt sein können ....

3. Fähigkeit, Gefühle zu zeigen ohne andere zu verletzen ....

4. befriedigendes Sexualleben ....

5. sich selbständig fühlen ....

6. Selbstvertrauen verspüren ....

7. Einklang empfinden zwischen dem Anspruch und der Leistung ....

8. Versagungen ertragen können ....

9. eine Tätigkeit ausüben mit Erfolgserlebnissen ....

10. Mut verspüren ....

Skalen-  
wert

förderlich

hinderlich

11. Optimismus haben .....  
.....

12. Flexibilität zeigen .....  
.....

3. sich in seiner Haut  
wohlfühlen .....  
.....

4. sich selbst achten  
können .....  
.....

• warme, intensive, dau-  
erhafte, zwischen-  
menschliche Beziehung  
unterhalten können .....  
.....

Fähigkeit verspüren, auch  
andere zu Vertrauen zu  
ermutigen .....  
.....

Offenheit für Probleme  
anderer zeigen .....  
.....

Fähigkeit, den anderen in  
seiner Eigenständigkeit  
gelten zu lassen .....  
.....

Gespräche über Probleme  
mit anderen Personen  
führen .....  
.....

keine Schwierigkeiten  
haben, neue Situationen  
richtig einschätzen zu  
können .....  
.....

	Skalenwert	förderlich	hinderlich
21. sachliche Einstellung zu den Anforderungen haben	....		
22. Freisein von Spannungen und Druck	....		
23. sich ausgeglichen fühlen	....		
24. Selbstbewußtsein verspüren	....		
25. Gefühl innerer Freiheit haben	....		
26. sich zwanglos verhalten können	....		
27. sich entspannt fühlen	....		
28. erholsam schlafen können ...	....		
29. Emotionen beherrschen und kontrollieren können	....		
30. Aktivität zur Selbstverwirklichung zeigen können	....		

Skalen-  
wert

förderlich

hinderlich

31. Erfahrung von Freund-  
lichkeit anderer Leu-  
te machen

....

32. Erfahrung von Zuwen-  
dung anderer Leute  
machen

....

33. sich emotional sta-  
bil fühlen

....

34. sich vegetativ sta-  
bil fühlen

....

35. sich Selbstbestä-  
tigung geben können

....

36. einige Interessen  
haben

....

37. keine Langeweile ver-  
spüren

....

38. Lernfähigkeit

....

39. geregelte Zeitein-  
teilung

....

40. Durchsetzungsver-  
mögen

....

Skalenwert

förderlich

hinderlich

- 41. Aktivität .....  
}
- 42. Anhören von Kritik  
von Freunden .....  
}
- 43. anderen Leuten eine  
Freude machen können .....  
}
- 44. Sehen von Handlungs-  
möglichkeiten .....  
}
- 45. gesunde Lebensweise .....  
}
- 46. Wissen um seine Gren-  
zen .....  
}
- 47. intensiver Kontakt  
zu Mitmenschen .....  
} B  
Geselligkeit .....  
}
- emotionale Sicher-  
heit .....  
}
- adäquate emotionale  
Reaktion zeigen .....  
}

	Skalenwert	förderlich	hinderlich
51. Hobby nachgehen	....		
52. ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit	....		
53. Alleinsein können	....		
54. Sauberkeit	....		
55. Ordnung halten können	....		
56. Muße halten können	....		
57. Freisein von belastenden Konflikten ...			
58. Möglichkeit haben, sich selbst zu verwirklichen	....		
59. die eigene Person akzeptieren	....		
60. Fähigkeit, sich selbst zu kritisieren	....		



Skalen-  
wort

förderlich

hinderlich

61. Fähigkeit, Gefühle  
anderen Menschen  
gegenüber zu ent-  
wickeln .....  
62. Akzeptieren der  
Mitmenschen .....  
63. Störungsfreiheit  
in der Auseinan-  
dersetzung mit sich  
und der Umwelt .....  
64. Wissen um ein sinn-  
volles Leben .....  
65. Integration von  
Erfahrungen gegen-  
sätzlicher Art .....  
66. Unabhängigkeit .....  
67. Selbstbeherr-  
schung .....  
68. realistische Zu-  
kunftsziele haben .....  
69. Entschlußkraft  
zeigen .....  
70. Entscheidungsfreu-  
de zeigen .....

Skalen-  
wert

förderlic h

hinderlich

71. Gefühl der ge-  
fühlsmäßigen  
Reife .....  
3
72. Vertrauen haben  
können .....  
3
73. Kontaktfähig-  
keit .....  
3
74. Freisein von Selbst-  
vorwürfen .....  
3
75. über sich lachen  
können .....  
3
76. Offenheit für  
äußere Eindrücke .....  
3
77. Relativierung der  
eigenen Person durch  
andere Perspekti-  
ven .....  
3
78. bestimmte stören-  
de Verhaltens-  
weisen ändern  
können .....  
3
79. Spannungen ertra-  
gen können .....  
3
80. Ausdauer zeigen .....  
3

Skalen-  
wert

förderlich

hinderlich

81. Wissen um per-  
sönliche Auf-  
gaben

....

82. sich zu anderen  
gehörig fühlen

....

83. Fähigkeit zum  
Tragen kleiner Ri-  
siken

....

# 1. ZUFRIEDEN MIT SICH SEIN

männlich - bis zu 30 Jahren

## förderlich

## hinderlich

- Kontakte mit Freunden
- seinem Charakter entsprechend leben
- sicher Auto fahren
- aufrichtig sein
- nicht taktlos sein
- angeln, guter Fang
- schönes Wetter
- netter Freundeskreis
- Erfolgserlebnis
- Leute kennenlernen
- Semester erfolgreich abgeschlossen
- eine gute Arbeitsleistung
- sportliche Leistung vollbracht haben
- etwas Wesentliches geleistet haben
- Freunde gefunden haben
- Prüfung bestanden haben
- wenn andere Menschen über mich lachen
- Aufgabe gelöst haben
- wenn man gesteckte Ziele erreicht
- gutes Wohnen
- neue Erlebnisse
- sich wohlfühlen
- Ruhe haben
- geregeltes Sexualleben
- wenig Betrieb
- gesellschaftl. notwendige Leistung vollbracht haben
- Neues erreichen
- sich bestätigt wissen
- Ausgeglichenheit
- gelungenes Unternehmen
- sportliche Betätigung

- keine Leute kennen
- Meinungsverschiedenheiten
- nicht bestätigt werden
- sich eines Angriffs nicht erwehrt haben
- schlechtes Wetter
- keinen Anschluß
- Frustration
- Mißerfolge
- Prüfung nicht bestanden
- eine nicht vorher zufriedenstellend beendete Aufgabe
- schlecht gekocht haben
- enttäuscht worden sein
- Arbeit ohne sehenswerte Erfolge
- ein Problem nicht lösen können
- wenn man durch unvorhergesehene Zwischenfälle ständig umdisponieren muß
- etwas unerledigt lassen
- versagt haben
- Ziel nicht erreicht
- nach vollendeter Aufgabe Kritik fürchten
- Fahrten, die angepriesen werden, aber zu teuer sind, die Reisegesellschaft angibt und nichts dahinter
- Fehlschläge
- sich falsch verhalten haben
- Einschränkung im täglichen Ablauf
- Zum Tadel Anlaß gegeben haben
- gestört werden
- einer Arbeit nicht gerecht werden
- schlechtes Essen
- viel Touristen
- gesellschaftl. Bedeutungslosigkeit verspüren
- Pech haben
- Mißgunst anderer

1. ZUFRIEDEN MIT SICH SEIN

männlich - bis 30 Jahre

förderlich

hinderlich

- keinen Erfolg haben (Spiel, Sport, Liebe)
- Einseitigkeit
- Ärger mit Mitmenschen
- nicht verdiente Freizeit
- zu wenig Bewegung

# 1. ZUFRIEDEN MIT SICH SEIN

weiblich - bis 30 Jahre

## förderlich

- vernünftige Beschäftigung haben
- etwas leisten können
- einen Menschen haben
- viel erleben
- sich auf das einstellen, was man hat
- Einklang zwischen Ich und der Umwelt empfinden
- die Freizeit richtig gestalten
- Freund (in) haben
- beruflicher Erfolg
- eine Arbeit abgeschlossen haben
- etwas gut ausgeführt haben
- die Anforderungen, die man sich selbst gestellt hat, erfüllen können
- gearbeitet haben
- passendes Urlaubsziel gefunden zu haben
- ausgefülltes Leben
- Zeit für schöne Dinge haben
- Zigarette haben
- Anerkennung finden
- zu einem besonderen Erlebnis beigetragen haben
- Erfolg in Beruf und Privatleben
- seine Ideen verwirklichen können
- gewisse Ausgleichtheit
- Freundin gefunden haben
- Erwartungen eingetroffen
- selbstgestecktes Ziel erreichen, z.B. Fortbildung im Urlaub
- Harmonie zwischen Partnern
- sich gut erholen
- sich körperlich austoben können
- Leistungserlebnis
- interessante Bekanntschaften
- etwas Neues Kennenlernen

## hinderlich

- Mißerfolge in Beruf
- Mißerfolg in zwischenmenschlichen Beziehungen
- bei einer Aufgabe versagen
- Langeweile
- die Feststellung, daß z.B. beim Bummel die Finanzen den Ansprüchen nicht entsprechen
- selbstgestellten Anforderungen nicht genügen
- kein (e) Freund (in)
- etwas falsch gemacht haben
- etwas nicht zustandegebracht haben
- Mißverstanden worden sein
- unterschätzt worden sein
- unsympathische Urlaubspartner
- privater Ärger
- kein Zimmer
- kein Geld
- seinen Schwächen nachgeben
- Zeit mit Unwesentlichem vertan
- etwas unausgesprochen lassen, was die Stimmung beeinträchtigt
- sich zu zufrieden fühlen
- falsches Einschätzen der eigenen Person
- Pech gehabt haben
- Tadel
- Mißlingen eines Plans
- von anderen auf seine Schwächen gestoßen werden
- Urlaub entspricht nicht den Vorstellungen
- Autorität, die mich an freien Entscheidungen hindert
- krank werden
- Unstimmigkeiten jeglicher Art
- Aufgaben nicht bewältigen

1. ZUFRIEDEN MIT SICH SEIN

weiblich - bis 30 Jahre

förderlich

- gute sportliche Leistungen z.B. beim Schwimmen, Bergsteigen etc.
- wenn alles so läuft wie geplant
- Aufgaben bewältigen (bewältigt haben)
- Kontakt zu anderen Menschen gefunden

hinderlich

- gestört werden
- negative Kritik von außen

## 2. ECHT SEIN KÖNNEN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

### hinderlich

- genügend Geld
- Ideen haben
- mit Leuten zusammensein, die gut bekannt sind
- gesellig sein
- gute Erfahrungen
- Umwelt freundlich
- Verständnis für mich
- Gefühl gut ausdrücken können
- nettes Entgegenkommen
- neuer Bekannter
- seinen Interessen nachgehen können
- die Wahrheit sagen können
- nackt baden
- im Bekanntenkreis sein, wie man wirklich ist
- Alkohol
- einigermaßen gesicherter Lebensunterhalt
- aufgeschlossene Umgebung haben
- näher verbunden sein mit jemand
- passende, richtige Leute kennen
- Gleichgesinnte gefunden haben
- dem anderen (ver) trauen
- Selbsterkenntnis
- ohne Einschränkung sein auf andere Personen
- jemand haben, dem man vertraut
- als Kamerad geschätzt sein
- bei der Wahrheit bleiben
- Zuversichtlichkeit
- Mitmenschen
- Einsamkeit
- unbefangen
- kritiklos

- keine Leute kennen
- gezwungen werden, konventionelle Muster beachten zu müssen
- schlechtes Hotel
- egoistische Bekannte
- liberale Bekannte
- Umwelterfahrung
- wenn die Mitmenschen sich verstellen, eine "Rolle" spielen
- sich verstellen können
- Unsicherheit
- Antipathie gegen einen anderen
- fremde Leute
- durch Zwang Anerkennung erreichen, sich verstellen müssen
- gutes Benehmen spielen
- im Betrieb: Kampf um Position
- gesellschaftl. Zwänge
- Hunger
- Not
- von irgendwem abhängig sein
- künstlich sein
- Mißtrauen zur Umwelt
- Verklemmtheit
- Rücksichtnahme auf andere Personen
- schlechte Mitmenschen
- Enttäuschungen erleben
- in einer "verlogenen" Gesellschaft sein
- gesellschaftl. Verpflichtungen
- Niedergeschlagenheit
- Heuchelei
- feines Hotel
- Erwartungen oder bestimmte Vorstellungen haben, die erfüllt werden müssen



## 2. ECHT SEIN KÖNNEN

weiblich -- bis 30 Jahre

### förderlich

- sich in Gesellschaft guter Freunde befinden
- Ausgeglichenheit
- zu einem selbst passende gesellschaftl. Umgebung
- im Intimverkehr mit engen Freunden
- unter Seinesgleichen sein
- einen schönen Ausflug planen
- natürliches Verhalten anderen gegenüber
- ein gleichwertiges Gegenüber
- interessante Partner haben
- Selbstvertrauen haben
- sich selbst einschätzen können
- aufrichtige Bezugspersonen
- natürlich sein
- Selbstsicherheit
- sein Ich zeigen können
- relative Ungebundenheit von der Außenwelt
- Mitmenschen mit, denen man sich gut versteht
- wenn ich auf Verständnis stoße
- sich nicht von anderen negativ beeinflussen lassen
- tolerante Umgebung oder zustimmende
- Lügen vermeiden
- unter Freunden sein
- Freunde haben, die einen verstehen und ernst nehmen
- mit sympathischen Menschen zusammen sein
- seine ehrliche Meinung rund zugeben
- Ausgelassenheit, Beliebtheit
- Echtheit anderer
- mit einer Freundin (Freund) nachts baden
- Aufrichtigkeit gegenüber sich selbst
- mit sich zufrieden sein

### hinderlich

- bei Menschen, die dann das Wissen um einen, gegen einen ausspielen
- Eindruck machen wollen
- keine Anerkennung finden
- das gekünstelte Verhalten anderer wird nicht so leicht durchschaut
- Prestigedenken
- mehr scheinen wollen als sein
- Alltagssituation
- unsicher sein
- Unterdrückung der Persönlichkeit
- sich verstellen
- Erstaunen und eventuelle Reserviertheit neuen Eindrücken gegenüber
- unpassende Umgebung
- Mißtrauen
- verkalkte Leute, die keine Phantasie haben
- Lügen
- Unbekannten etwas vormachen
- sich ständig irgendwelchen Konventionen unterordnen, mit denen man im Grunde nicht übereinstimmt
- mit unangenehmen Menschen zusammensein müssen
- wenn der Freund oder die Freundin die Wahrheit nicht vertragen kann
- wenn etwas zwangsweise sein muß
- wenn der Partner z.B. "Eindruck" machen will
- mit Badeanzug baden
- Selbsttäuschung
- mit falschen Leuten zusammen sein

### 3. FÄHIGKEIT, GEFÜHLE ZU ZEIGEN OHNE ANDERE ZU VERLETZEN

weiblich - bis 30 Jahre

#### förderlich

- ausgeglichen sein
- Menschenkenntnis
- Selbstbeherrschung
- emotional warme Umgebung
- wenn man sich so gibt, wie man ist
- gemütl. Plauscherei am Strand etc.
- ausgelassen sein
- Rücksicht üben
- in lustiger Stimmung sein
- auch sich selbst nicht schonen
- den eigenen Standpunkt nicht als einzig möglich hinstellen
- Sensibilität
- Einfühlungsvermögen
- Verständnis der Mitmenschen
- tolerante Umgebung
- wenn mich jemand nimmt, so wie ich bin
- Umgang mit vielen Menschen
- Unvoreingenommenheit
- rücksichtsvoll sein
- Mitgefühl
- alles etwas leichter nehmen
- an das Verständnis des anderen appellieren
- einfühlsamer Partner
- Aufmerksamkeit
- kritikfreundige Mitmenschen
- Beherrschung anderen Menschen gegenüber
- zurückhaltendes beherrschtes Wesen
- Aufrichtigkeit
- k-Takt
- ein Freundeskreis
- sich in Gesellschaft guter Freunde befinden

#### hinderlich

- Unzufriedenheit mit sich selbst
- Impulsivität
- zurückgewiesen werden
- schlechte Umgangsformen
- Egoismus
- schlechte Nachricht
- seine eigene Meinung als unabdingbar und felsenfest hinstellen
- mangelndes Verständnis der Mitmenschen
- bürgerliche Vorurteile
- Mißverständnis
- Absonderung
- eigene Zurückhaltung und Geheimmtheit
- nicht echt sein können
- Ignoranz
- brüsk reagieren
- wenn der Sinn für Humor fehlt
- die Wahrheit nicht erkennen wollen
- rücksichtsloses Wesen
- großes Mundwerk
- bei Gegnern

### 3. FÄHIGKEIT, GEFÜHLE ZU ZEIGEN, OHNE ANDERE ZU VERLETZEN

männlich - bis 30 Jahre

#### förderlich

#### hinderlich

- Menschenkenntnis
- angenehme Mitmenschen
- Heiterkeit, Unbeschwertheit
- Bekanntenkreis
- Offenheit der anderen
- Ausgeglichenheit
- Herzensbildung
- gute Laune, Urlaubsstimmung
- sich in der Gekalt haben
- nette Gesellschaft
- mit sich zufrieden sein
- Entgegenkommen erfahren
- tolerant sein
- Übung haben im taktischen Verhalten
- Vertrauen zu jemanden haben
- Sensibilität
- Selbstbeherrschung
- Einfühlungsvormögen
- tolerante Umgebung
- den anderen als Persönlichkeit akzeptieren
- zurückhaltend bleiben
- im Zusammenleben Vertrauen erwecken
- gute Umgangsformen haben
- die anderen gut kennen
- Einsamkeit
- vertraute Gesellschaft
- gute Freunde >

- unangenehme Menschen
- depressive Verstimmungen
- Zurückhaltung der anderen
- Arbeit
- mangelnde Erfahrung
- empfindliche Mitmenschen
- Misspoter
- sich nicht beherrschen können
- schlechte Stimmung
- Moid verspüren
- sich mit den anderen nicht verstehen können
- keine Bereitschaft fürs Verständnis finden
- zu sagen "ich liebe nur Dich"
- temperamentvolle Grundstimmung
- wütende Verfassung
- Grobheit (seelisch)
- zu starkes Besitzenwollen
- gedankenloses Reden
- fehlende Toleranz des anderen
- intolerante Haltung
- zu wenig Menschenkenntnis
- rücksichtslos und egoistisch sein
- Arroganz
- mit der Tür ins Haus fallen
- Möglichkeit eines zu indifferenten Verhaltens
- angeschlagene Umwelt
- zu große Offenheit
- unerwünschte Gesellschaft

#### 4. BEFRIEDIGENDES SEXUALLEBEN

weiblich - bis 30 Jahre

##### förderlich

- mit Freund verreist sein
- seelische Ausgeglichenheit
- ein gegenseitiges Vertrauensverhältnis
- eine geliebte Person zu haben
- Fähigkeit, seine ganze Person für die Liebe einzusetzen
- Entspanntheit
- seelisches Gleichgewicht
- z.B. schöne Urlaubsreise
- nicht zu onanieren
- Distanz von Alltagsproblemen
- innere Ausgeglichenheit
- wenn mich jemand nimmt so wie ich bin
- Räume, um sich zwecks Liebesspiel von anderen absondern zu können
- feste Freundin
- Äußerlichkeiten
- den geliebten Menschen erfreuen können
- ein Wochenende in der Einsamkeit zu zweit
- viele aktive Sexualpartner
- einzelnen ungehemmten zusagenden Partner
- den richtigen Partner gefunden haben
- fester Freund, den man liebt
- eigene Wohnung
- eine einsame Insel

##### hinderlich

- keinen Anschluß finden
- Krankheiten
- unangenehme Erlebnisse
- Anstandswauwau, Eltern
- immer Hemmungen haben
- sich selbst Schranken auferlegen, die nicht dem Wesen entsprechen
- Vorurteile
- Nervosität
- keinen Freund
- Zeitmangel
- Arbeitsbelastung
- evtl. ein Zuviel an neuen Eindrücken
- falscher Partner
- Mißverständnis
- Leute, die aus moralischen Gründen nicht mitspielen
- wechselnde Bekanntschaft
- Tripper
- dem Partner gleichgültig sein
- schlechte Umgebung
- keine Freundschaften haben
- Kontaktschwierigkeit
- Komplexe
- Monogamie
- Drucksituationen
- Konventionen
- allein sein

#### 4. BEFRIEDIGENDES SEXUALLEBEN

männlich - bis 30 Jahre

##### förderlich

- Wohnung
- Freundin
- ungezwungens Kennenlernen
- physische Anziehung
- Liebe
- Jungeselle sein
- Urlaub zu zweit im Zelt
- nette Mädchen
- geeigneter Partner
- schöne Umgebung, Sonne, frische Luft, einen Partner, mit dem sich versteht
- fest Freundin haben
- ein Partner, der gleichgelagerte Interessen hat
- regelmäßiger Geschlechtsverkehr
- Gefühl, den Partner glücklich gemacht zu haben
- Partner haben, der sexuell anspricht
- des öfteren sexuelle Erlebnisse haben
- "sich vertraut machen" (Ecupéry: Der kleine Prinz)
- natürliche Einstellung zum Sexus
- anregende Erlebnisse
- frei von Vorurteilen sein
- mit der Freundin verreisen
- mehrer Partner gefunden haben
- aktiven und ungehemmten Sexualpartner haben
- viel Schmuserei
- persönliche Befriedigung auch bei dem Partner sehen
- Sympathie
- Gelegenheit zu sexueller Betätigung
- Ehe

##### hinderlich

- zuviel Arbeit
- allein sein
- Ort, der von Älteren Leuten besucht ist
- gebunden sein
- Urlaub mit Eltern oder Gruppe
- Umweltbedingungen (Wirtin)
- Minderwertigkeitskomplexe auf sexuellem Gebiet
- nicht den geeigneten Partner finden
- keinen Geschlechtsverkehr haben
- Orgasmusschwierigkeiten
- mangelnde Gelegenheit
- sexueller Notstand
- Krankheit
- zu alt sein
- nur das "Geschlecht" im anderen sehen
- Schuldgefühle
- verständnislose Umwelt
- Eifersucht
- Kontaktarmut
- schon länger verheiratet sein
- Schnupfen
- Pornofilme und -bücher
- Enttäuschungen

## 5. SICH SELBSTÄNDIG FÜHLEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- finanzielle Unabhängigkeit
- etwas leisten können
- Reisen
- Leistung vollbringen
- Erkundungsfahrten
- eigene Gestaltungsmöglichkeiten
- Selbstvertrauen
- gelobt worden sein
- eigene Entscheidungen treffen
- eigenen Plan durchführen
- etwas ganz allein unternehmen
- berufliche Unabhängigkeit
- großes Programm - alle Möglichkeiten zur Entscheidung
- wenn ich Geld bekomme
- Anerkennung bei anderen
- Selbstbestätigung
- sich seine eigene Umgebung schaffen
- Bestätigung finden
- Zimmer
- studieren
- wissen, was man will, z.B. Renovierung der Wohnung
- wichtige Entscheidungen allein treffen
- sich in besonderen Situationen bewähren
- Unabhängigkeit
- der Mensch kommt mehr und mehr zu eigenen Leistungen
- Verantwortung auf sich nehmen können

### hinderlich

- lange Berufsausbildung
- unter Druck stehen
- Reisegesellschaft
- zu viele Verpflichtungen
- bei ständigem Unterdrücktsein
- kritisiert worden sein
- nicht geliebt werden
- sich bevormunden lassen
- Partner, der mich gängeln will
- ständig das tun, was andere Leute von einem gerade wollen
- berufliche Abhängigkeit
- straffe Organisation
- das Gefühl, abhängig zu sein, z.B. Eltern
- neue Verpflichtungen
- Autoritätsabhängigkeit
- keine Anerkennung erhalten
- im Elternhaus wohnen
- das Bemühen, einem etwas "anzudrehen"
- Phasen der Unsicherheit treten auf

## 5. SICH SELBSTÄNDIG FÜHLEN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Jungesellendasin
- Freiheit
- finanziell unabhängig sein
- Urlaub mit eigenem Wagen
- keine Arbeit haben
- eine wichtige Entscheidung getroffen haben
- Aufgaben, die mir übertragen werden
- die Fähigkeit zum Selbständigsein besitzen
- sich frei entscheiden können
- nicht durch andere in seinen Entscheidungen behindert werden
- große Hausarbeit allein fertiggestellt haben
- selbständig schöne Reise machen
- von zu Hause weg sein
- Zeitplan selbst machen können
- berufl. u. geistig unabhängig
- allein reisen
- Mitverantwortung tragen
- aus eigener Kraft etwas geleistet haben
- im 100m-Lauf gesiegt
- allein Erkundungsgänge machen
- Vertrauen auf eigene Fertigkeit
- Spritztour unternehmen
- Behandlung als mündiges Individuum erfahren
- Erfolg
- Verantwortung tragen
- Urlaub ohne Familie

### hinderlich

- Kinder
- gezwungen werden
- Gemeinschaftsunterkunft
- gebunden sein
- finanzielle Abhängigkeit
- autoritäre Eltern haben
- Bevormundung
- stark abhängig sein
- an die Pläne und Meinungen von anderen gebunden sein
- mit Eltern verreisen
- bei den Eltern leben
- sich einer Gruppe unterordnen
- als Angestellter Bevormundung durch andere
- zu starke Bindung
- autoritäres Verhalten von Vorgesetzten
- beim Angeln nichts gefangen
- etwas falsch gemacht haben
- unter Aufsicht stehen
- geringes Anlehnungsbedürfnis
- Hotel mit Vollpension
- Behandlung als Kapitalist
- Verpflichtungen
- Unterdrückung

## 6. SELBSTVERTRAUEN VERSPÜREN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Bewußtsein seiner Fähigkeiten und Möglichkeiten
- Gefühle von Selbständigkeit
- Anerkennung
- Durchsetzungsvermögen
- akzeptiert werden von Gleichaltrigen
- akzeptiert werden von Männern
- beruflicher Erfolg
- Verein
- ein Kompliment bekommen haben
- gelobt worden sein
- eine schwierige Aufgabe lösen
- Erfolge haben
- Gesundheit
- das Gefühl, gebraucht zu werden
- äußerliches Ansprechen
- Vertrauen in die eigene Leistung
- sich selbst gefallen
- Glück haben
- z.B. beim Zuschneiden eines Kleides
- gemaltes Bild
- anerkannte Leistung
- Zustimmung durch andere
- Bestätigung finden
- sich für fähig halten
- gutes Referat
- sinnvolle Beschäftigung haben
- menschliche Kontakte

### hinderlich

- Verunsicherung durch Menschen größeren Wissens oder Erfahrung
- Bewußtsein, daß nach der außerordentlichen Situation des Urlaubs wieder die Forderungen des Alltags auf mich eindringen
- Unterdrückung, z.B. in der Masse
- Fehler machen
- Probleme nicht lösen können
- wenn etwas nicht so gelingt, wie gewollt
- zuviel Frauen, die besser als ich aussehen
- private und berufliche Fehlschläge
- verachtet werden
- belächelt werden
- schwierige Situation
- jemanden um Rat zu fragen, obwohl man sich insgeheim schon entschieden hat
- keine Erfolge
- Krankheit
- Mißerfolge haben
- Unterlegenheit
- Unzufriedenheit mit sich selbst
- ständig getadelt werden
- eventuelles Überschätzen
- Gefühl des Versagens in einer schwierigen Situation
- autoritäre Mitmenschen
- schlechte Gesundheit
- keine Anerkennung erhalten
- mit 5 zensiert zu werden
- allein sein
- keine Abwechslung



## 6. SELBSTVERTRAUEN VERSPÜREN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- geliebt werden
- Mitprobe bestehen
- gut schwimmen, viel trinken können
- Situation meistern
- Erfolg beim Lösen eines Problems
- selbständiges Arbeiten
- Leistungen bringen
- Erfolgserlebnis bei der Arbeit
- Anerkennung
- Liebe und Achtung d. Mitmenschen
- glauben, eine wichtige Entscheidung treffen zu können
- wenn es mir gelungen ist, jemanden für mich und meine Arbeit zu interessieren
- sich selbst bestätigt fühlen
- guten Diskussionsbeitrag geliefert haben
- von Freunden anerkannt werden
- merken, daß man begehrt wird
- Lob durch andere
- 2 Französinnen an einem Vormittag kennenlernen
- eine Freundin haben
- ein sicheres Auftreten haben
- gesteckte Ziele erreichen
- Freundin gefunden haben
- glücklich sein
- befriedigendes Dasein
- gelungene Unternehmung

### hinderlich

- Streit
- langweiliges Leben
- körperlich schlecht konditioniert sein
- Mißlingen von Aufgaben
- ermüdende Beschäftigung
- versagen
- Naserümpfen der Leute, wenn ich etwas nicht verstehe
- Komplexe haben
- Unterlegenheit
- Mißerfolg haben
- bei Diskussionen den Mund nicht aufgetan haben
- bei Lüge ertappt
- Überforderung
- ständig bevormundet werden
- schlechte Beziehung zu Frauen haben
- neidische Mitmenschen
- etwas falsch gemacht haben
- nicht ernst genommen werden
- Nichtgelingen eines Plans
- wenig Kontakt
- festgelegter Reiseplan
- deprimieren lassen, wenn es nicht gleich klappt
- Neigung zu Übertreibungen

## 7. EINKLANG EMPFINDEN ZWISCHEN DEM ANSPRUCH UND DER LEISTUNG

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- selbständige Arbeit
- Ansprüche an sich selbst stellen
- Erfolge haben
- dem Vorgesetzten ein guter Mitarbeiter sein
- Zuspruch
- das, was man sich vorgenommen hat, auch durchgeführt haben
- Prüfung
- beruflicher Erfolg
- Gesinnungsgenossen finden, die gleiche Interessen haben
- Ausgeglichenheit
- Ansporn
- ich kann meine Ansprüche selbst stellen und auf mich und meine Fähigkeiten einstellen
- erreichtetes Ziel
- Prüfungen bestehen
- sich bei der Arbeit wohl fühlen
- Arbeit interessant finden
- sich richtig einschätzen
- gute Leistung
- dann nicht aufgeben, wenn nicht alles gleich gelingt, "weitermachen"
- Objektivität
- Erfolgserlebnis
- richtige Selbsteinschätzung

### hinderlich

- ständiger Leistungsdruck
- Selbstzufriedenheit
- keine Erfolge haben
- Erwartungen nicht erfüllen
- Entmutigung
- sich dauernd ablenken lassen von seinen Vorsätzen
- Kritik
- beruflicher Mißerfolg
- wenn ich nicht zum Tanzen aufgefordert werde
- wenn ich nicht angesprochen werde
- miese Stimmung
- nicht zu bewältigende Aufgaben
- zu großer Leistungsanspruch
- zu großer Ehrgeiz
- plötzliche Störung
- schlechte Leistung
- Mangel an Ausdauer
- überfordert sein
- Anspruch nicht als wertvoll erkannt
- sich ständig überfordern
- zu stark von sich selbst überzeugt sein

## 7. EINLANG EMPFINDEN ZWISCHEN DEM ANSPRUCH UND DER LEISTUNG

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- gute Zeiteinteilung
- bestandene Gefahren
- Latein schnell und gut nachgeholt
- Ausgeglichenheit
- richtiges Leistungsbewußtsein
- wenn gestellte Anforderungen erfüllbar sind
- Lob vom Chef
- Anerkennung
- nicht überfordert werden
- Erfolg haben
- Ansprüche erfüllen können
- bestandene Prüfung
- Bescheidenheit
- mit der Aufgabe wachsen
- gutes Einschätzungsvermögen d. eigenen Leistungskraft
- genügend verdienen
- seine eigenen Grenzen kennen
- ein schwieriges Problem gelöst haben
- gute Unterbringung haben
- nicht zuviel vornehmen
- Zuversicht
- Harmonie und Reife der eigenen Persönlichkeit
- Freiheit, eigene Ideen auszuführen
- zielbewußt arbeiten

### hinderlich

- Karrierezwang
- zu hohe Ansprüche
- Personen, die überhöhte Ansprüche stellen
- Unzufriedenheit
- uninteressante Tätigkeit
- zu große, zu geringe Anforderungen
- Fehler u. Irrtümer bei der Arbeit
- gleichgültige Hinnahme der Leistung
- nicht bereit zur Leistung sein
- Mißerfolg haben
- nicht den Ansprüchen genügen können
- selbst unzufrieden sein
- Tadel
- unterdrückt werden
- sich zuviel vornehmen
- die Erwartungen nicht erfüllt haben
- schlecht bedient werden
- falscher Beruf
- verhinderte Unternehmungen
- evt. zu große Bescheidenheit

## 8. VERSACUNGEN ERTRAGEN KÖNNEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Bewußtmachen des Eigenwertes
- finanzielle Situation
- Schuldbewußtsein
- Einsicht
- wenn ich weiß, es nützt
- eine Freundin, die sagt:  
"Mir ist es genauso ergangen"  
und mit mir Kaffeetrinken geht
- echte Freunde kennenlernen
- in Gemeinschaft sein
- Erfahrung, irgendwo anders nicht  
zu versagen
- Ausgeglichenheit
- sich zu sagen, das nächste Mal  
mache ich es besser
- die Initiative ergreifen und  
nicht etwa noch einmal versagen
- Ansprüche zurückstecken
- Person, die man verliert, mochte  
man nicht
- Vögel singen hören
- Ausgleich finden
- mit geringen Erwartungen in Urlaub  
fahren
- bescheiden sein
- gutes Selbstvertrauen
- in der Versagung findet der Mensch  
zu sich
- verständiges Gegenüber
- Selbstdisziplin
- sich über schöne Dinge freuen,  
die man selbst nie besitzen wird
- Gespräch mit Freundin oder Freund
- Mut durch andere
- berufliche Rückschläge verkraften  
können
- sich mit anderen Dingen auch be-  
schäftigen, die kein Versagen brin-  
gen

### hinderlich

- zu starke Fixierung auf Bezugsperson,  
die etwas verweigert
- Gefühl der Ungebundenheit
- Starrköpfigkeit
- Nichteinsicht
- allein sein
- keine Musik
- echte Freunde verlieren
- Anhäufung von Frustrationen
- ständig Fehlschläge erleiden
- wenig Abwechslung
- von Freunden noch dazu ausgelacht werden
- nicht die Möglichkeit haben, es noch  
einmal zu versuchen
- "Liebster" hat Schluß gemacht
- hoffnungslose Lage
- übermäßig verwöhnt und verhätschelt  
werden
- unsicher sein
- die eigene Leistung nicht sehen können
- Mitleid von anderen
- Selbstmitleid
- das Eigene gering einschätzen
- die schlechte Laune anderer
- zu sehr von sich überzeugt sein
- Enttäuschung
- versagen

## 8. VERSAGUNGEN ERTRAGEN KÖNNEN

männlich -- bis 30 Jahre

### förderlich

- gute Mittelstandserziehung
- Einsamkeit
- Naturliebe
- mit Bekannten ausgesprochen haben
- Anfangen einer neuen Aufgabe
- angenehme Atmosphäre
- Selbstbewußtsein
- Erfolge als Ausgleich
- Einsicht haben, daß man nicht alles erreichen kann
- wenn neuer Ansporn gegeben wird
- Selbstvertrauen haben
- über den Dingen stehen
- genug andere Freuden haben
- neben einem femininen Sexualindividuum in der Sonne liegen
- wenig versagen
- durch einen Menschen getröstet werden
- eine schlechte Leistung muß zu Höherem anspornen
- Gemeinschaftserlebnis
- Zuspruch durch Vorgesetzte
- Genügsamkeit in den Ansprüchen
- Geschichte schreiben
- anerkannt werden
- nicht so viel Wert auf Äußerlichkeiten legen
- ein zu erstrebendes Ziel haben
- Optimismus
- mal etwas Schlechtes hinnehmen können
- gute Freunde
- Überlegen, ob Frustration berechtigt ist
- seltenes Erlebnis
- zu wissen, wo Grenzen sind
- Alleinsein
- weiterarbeiten

### hinderlich

- Klatsch
- Gesellschaft
- Stadt
- isoliert sein
- Diokopf haben
- schlechte Laune
- mangelndes Selbstvertrauen
- zuviel Versagungen
- sehr gierig und eigenwillig sein
- wenn dadurch ein anderer Mühe hat
- zu sehr in den Aufgaben aufgehen
- sich sonst nichts leisten können
- beschimpft werden
- die Flinte ins Korn werfen
- weiterer Tadel durch andere
- zu sehr auf eine Sache versteift sein
- Aufgabe durch andere übergeben
- zu großer Ehrgeiz
- verwöhnte Ansprüche
- keine Gesellschaft
- niedriger Lebensstandard
- sich zu viel an der Umwelt orientieren
- eingeschnappt sein
- mangelnde Reflexion
- Dauerzustand
- aufgeben

## 9. EINE TÄTIGKEIT AUSÜBEN MIT ERFOLGSERLEBNISSEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Arbeit die einem Spaß macht, die zu etwas nützlich ist
- Erfolge schon
- Bernsteinsuchen
- guter Zuspruch
- wenn man Kinder erzieht
- die sich gesteckten Ziele erreichen
- Tätigkeit sinnvoll u. mit wünschenswertem Ergebnis
- Beharrlichkeit
- Selbstvertrauen
- wenn die Tätigkeit dem Wesen entspricht
- wenn Tätigkeit Glück bringt
- Fleiß
- Ausdauer
- angemessene Aufgaben
- komplette Angelausrüstung
- Interesse an der Tätigkeit
- große Wahrscheinlichkeit des Erfolgs
- Klausur bestehen
- Diplom bestehen
- etwas beginnen und mit dem Ergebnis zufrieden sein
- beliebte Tätigkeit
- Ansporn muß da sein
- Spezialgebiet
- Anerkennung im Beruf
- jemand, der mich bewundert, den ich mag
- weitere schwere Aufgaben gestellt bekommen
- eigene Auswahl der Tätigkeiten
- Sicherheit auf einem Sachgebiet

### hinderlich

- Arbeit, die keinen Spaß macht
- Rückschläge erhalten
- daß sich der Erfolg sehr spät zeigt
- Überforderung
- Tätigkeit ohne Ergebnis
- Selbstzufriedenheit
- wenn Tätigkeit aufgezwungen
- eigene Fähigkeiten entsprechen nicht den geforderten
- unselbständige Arbeit
- kein Erfolg, da zu hohe Ansprüche
- Unterbrechung tritt ein
- Mißerfolge
- keinen Anfang finden
- zu schwierige, anspruchsvolle Tätigkeit
- Oberflächlichkeit auf allen Gebieten
- Fehlschläge im Beruf
- wenn niemand mich mag
- negative Kritik

## 9. EINE TÄTIGKEIT AUSÜBEN MIT ERFOLGSERLEBNISSEN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Abitur
- Ideen haben und verfolgen
- Skifahren
- Angeln
- gute Ergebnisse
- Folklore
- am Stand sein
- adäquate Beschäftigung
- Erfolg
- Freude und Interesse an der Sache
- Umsicht
- Einsteht
- gleichzeitig mit dem Mädchen zum Orgasmus kommen
- eine leichte Tätigkeit
- Anforderungen, die gestellt werden
- Werbung mit Erfolg gekrönt
- nicht aufzugeben, durchzuhalten
- wissenschaftliche Arbeit
- Fleiß
- Dankbarkeit verspüren
- angemessenes und befriedigendes Tätigkeitsfeld
- von einer oder mehreren Personen Beifall erhalten
- guter Chef
- ein genaues Ziel vor Augen haben
- gewissenhaft sein
- basteln und experimentieren
- Sinn in der Tätigkeit sehen
- üblicherweise erfolgreich sein
- Selbständigkeit
- vielseitige Sportmöglichkeiten
- Arbeit ordnen
- bewußt arbeiten
- Berg besteigen

### hinderlich

- schlechte Situation
- rücksichtslose Kritik während Tätigkeit
- angeln
- schlechte Ergebnisse
- keinen Kontakt haben
- langweilige Beschäftigung
- Mißerfolg
- Aufgabe zu schwierig
- auf sexuellem Gebiet versagen
- zu dumm sein
- nicht selbständig zu seinen Entscheidungen sein
- "Korb" bekommen
- faulenzen
- 40-Std.-Woche
- zu hohe Ansprüche
- fehlende Resonanz
- Minderwertigkeitsgefühle
- schlechte Arbeitsbedingungen
- verkannt werden in seinen Knadlungen
- keine Zeit und Lust vergären
- "gammeln"
- Feinde loben mich
- nicht anerkannt werden
- Monotonie
- durchkreuzte Pläne
- schlechte Wetterverhältnisse

## 10. MUT VERSPÜREN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Zufriedensein
- Gutes Selbstgefühl
- Selbstvertrauen
- positive Kritik von außen
- gelobt werden
- Alkohol
- Trampen mit unbekanntem Ziel
- alles dem Zufall überlassen
- ohne Geld sein
- im alltäglichen Leben eine mutige Leistung vollbringen
- vorangegangene Erfolgserlebnisse
- jemand versteht einen
- Aussicht auf ein schönes Erlebnis
- eine große Reise allein machen
- obwohl hohe Wellen, trotzdem baden
- jemanden in Gefahr wissen
- vom 10 m-Brett springen
- Einplanung von plötzlichen Zwischenfällen
- Sicherheit
- Aktivität entwickeln
- sinnvolle Aufgabe
- sich in Ausnahmesituationen bewähren
- zu einer offenen Meinung bekennen
- wenig Gefahr
- eine große Anzahl Menschen
- weite Wanderung
- Ausflug machen
- etwas wagen, von dem man nicht weiß, wie es ausgeht
- Erfolgserlebnisse
- an eine erfreuliche Zukunft denken,
- Freund haben
- gesund sein

### hinderlich

- Angst
- Depression
- Gefühl der eigenen Unzulänglichkeit
- negative Kritik
- getadelt werden
- zu wenig Schlaf
- jemand, der Angst vor dem Risiko hat und einen ansteckt
- Feigheit zeigen
- niemand ermutigt einen
- zu großes Risiko
- überall Gespenster sehen
- Mut nicht in die Tat umsetzen können
- Mütter schimpft
- mangelndes Selbstvertrauen
- vorausgegangene Mißerfolge
- Angst vor Aktivität
- sinnloser Einsatz von Mut
- wenig Freunde
- Angst verspüren, etwas nicht zu schaffen
- Mißerfolge
- Alleinsein
- Krankheit



## 10. HUF VERSPÜREN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

### hinderlich

- gefährliche Situationen
- Unternehmungen
- mutige Freunde, echte Kameraden
- Erfolgserlebnisse
- Selbstbewußtsein
- Sicherheit
- gesicherte Position
- nachts allein durch ein Gebiet voller Rocker gehen können
- Vertrauen zu meinen Fähigkeiten
- im Wettbewerb mit anderen sein
- Selbstvertrauen haben
- unterstützt werden von anderen
- bei Orkan auf See
- Sorge für andere
- den Sinn einer Aufgabe erfassen
- körperliches Wohlbefinden
- Wissen um eigene Möglichkeiten
- gefördert werden
- nicht allein sein
- aus sich herauskommen
- fremdes Land besuchen
- viele Demonstrationen
- nachdenken
- zu wissen, warum etwas getan werden muß
- schönes Wetter
- Bergtour im Alleingang
- selbstsicher sein
- Vorgesetzte
- Rückschläge
- unveränderte Umgebung
- ängstliche Kameraden
- Frustration
- mangelndes Selbstvertrauen
- Mißerfolg
- keine eigenen Ideen
- Angst haben
- Niedergeschlagenheit
- wenn mehr verlangt wird, als man bringen kann
- kein Selbstvertrauen haben
- Pessimismus
- feige sein
- Pechsträhne haben
- fehlende Übereinstimmung mit eigener Auffassung
- Unsicherheit in Bezug auf eigenes Können
- nicht anerkannt werden
- allein sein
- 0815 Padeurlaub machen
- Resignation
- Verklemmungen
- nachdenken
- zu knappes Selbstvertrauen
- Unglücksfall
- zu viel Gepäck

# 11. OPTIMISMUS HABEN

weiblich - bis 30 Jahre

## förderlich

- Erfolg haben
- Realität nicht einschätzen können
- gute Aussichten auf Zukünftiges
- wenn man dem Leben die positiven Seiten abgewinnen kann
- immer das Gute an einer Sache sehen
- gute Erfahrungen
- Naivität
- in guter Stimmung sein
- gelobt werden
- Gefühl des eigenen Erfolgs
- Wohlwollen und Zuneigung anderer
- schönes Wetter
- Erfolgserlebnis
- glückliches Liebesleben
- positive Lebenseinstellung
- sich freuen können
- in allem etwas Gutes sehen
- bisheriger Erfolg im Leben
- gut gelaunt
- einen guten Einfall haben
- etwas erreicht haben
- mit sich zufrieden sein
- erreichen eines wünschenswerten Zieles
- keine Angst vor dem Versagen haben
- Frohnatur sein
- gute Erfolgchancen sehen
- schöne Worte

## hinderlich

- In Not sein
- realistisch sein
- Mißerfolgserlebnisse
- Pessimismus
- schlechte Erfahrungen
- depressive Phase
- Regenwetter
- keine Bewegungsmöglichkeit haben
- getadelt werden
- Gefühl der eigenen Unzulänglichkeit
- Einsamkeit
- Liebeskummer
- geminderter Selbstwert
- Minderwertigkeitsgefühl
- kein Geld
- bedrückende Erlebnisse
- Schicksalsschlag
- Ablehnung
- niederdrückende Stimmungen
- negative Einstellungen
- pessimistischer Partner
- Ängstliches Verhalten
- Ängstlich sein
- immer recht haben
- andauernde Mißerfolge

## 11. Optimismus haben

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Orgasmus
- Erfolg
- interessante Leute näher kennenlernen
- gutes Wetter haben
- gute Ergebnisse erzielen
- angenehme Erlebnisse
- Bestätigung, daß das richtig ist, was man macht
- von einem Mädchen eine nicht abweisende Antwort bekommen zu haben
- positive Lebenseinstellung
- gläubig sein
- Selbstvertrauen
- gut zureden
- Aufgabe gelöst haben
- einen Berg bestiegen haben
- erfolgreich sein
- trotz Regenwetter den Urlaub interessant verbracht
- gesundes Selbstvertrauen besitzen
- alles rosig sehen
- etwas unternehmen
- Alkoholkonsum
- Gesundheit
- zufrieden sein
- gute Laune
- warten und auch bei schlechtem Wetter etwas unternehmen

### hinderlich

- enttäuscht werden
- Mißerfolg
- schlecht und billig wohnen
- schlechtes Wetter haben
- Mißlingen von Vorhaben
- keine Ziele haben
- zu wenig Geld haben
- etwas verpatzt haben
- alles zum Schlechten kehren
- Resignation
- Krankheit - Zwang
- in öder Umgebung leben müssen
- zum Pessimismus neigen
- schon oft Pech gehabt haben
- Rückschläge zu ernst nehmen
- Unzufriedenheit
- gleichgültig sein - unternehmensunlustig sein
- Kleinlichkeit
- schlechte Laune
- in der Stube hocken und keinen Kontakt suchen

## 12. Flexibilität zeigen

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Überraschende Einladungen
- Ideenreichtum
- mehrere Freunde
- Ausgeglichenheit
- Erfolge
- immer neue Aufgaben erfüllen - mit anderen Menschen zusammenkommen
- nicht unbedingt auf die eigene Meinung beharren
- wenn mir verschiedenartige Tätigkeiten zugemutet werden
- über den Dingen stehen
- einer veränderten Situation gegenüberstehen
- Diskussionen
- geistig rege sein
- mit verschiedenen Situationen konfrontiert werden
- Entscheidungsfreiheit haben
- viele Menschen kennen
- informiert sein, - sich für Novitäten interessieren
- sich mit Neuheiten beschäftigen
- einfallreich
- Auto gemietet haben
- Intelligenz
- eine Fahrt ins 'Blaue' unternehmen
- das wichtige erkennen
- Erziehung
- Universell sein
- viele Meinungen kennen

### hinderlich

- auf andere angewiesen sein
- eigener Charakter
- nur ein Freund, an den man sich klammern kann
- eintönige Arbeit
- Mißerfolge
- immer dieselbe Stellung und dieselben Leute
- autoritär sein
- Einengung auf ein bestimmtes Gebiet
- politisches Bewußtsein
- zu sehr an Normen und Aufgaben gebunden sein
- Einsiedlerdasein
- Einengung meiner Person auf einen bestimmten Typ verpflichtet sein
- Beamter sein
- abhängig sein
- zu gut gegessen haben
- eingefärbene Denkweise
- Spezialisten
- kein eigenes Aufgabenbereich
- kein Geld
- geregelter Tagesplan
- allein bleiben
- Verkalkung
- an die Wand gedrückt sein
- Pedanterie
- festes Programm
- eintönige Beschäftigung

12. ~~Optimalmas haben~~ Flexibilität zeigen

männlich - bis 30 Jahre

förderlich

- sich schnell anderem Personenkreis anschließen
- alles mitmachen
- sich den verschiedenen Anforderungen anpassen können
- die Spezialitäten der fremden Küche ausprobieren
- viele Leute treffen
- mit allen Leuten freundlich verkehren - für jeden das richtige Wort finden

hinderlich

- Hemmungen haben - weltfremd sein
- Dünkel
- im bayerischen Dorf aufwachsen
- Starrsinn
- Dummheit

## 12. FLEXIBILITÄT ZEIGEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Reiseziele unbeabsichtigt wechseln
- schnelle Reaktion
- offenen Sinn für alle Probleme
- rasches Einfinden in eine Situation
- unvorhergesehene Situationen, die als erfahrungswert angesehen werden
- sich schnell verändernden Situationen anpassen im Umgang mit älteren Menschen
- Anpassungsvermögen haben
- Unterdrückung
- Verständnis für andere zeigen
- wir laden nette Gäste ein
- sich in jeder Situation richtig verhalten
- ins Ausland reisen
- Anregungen durch interessante Menschen
- Selbständigkeit
- Unvoreingenommenheit
- Aufgeschlossenheit zeigen
- gute Umgebung
- eine "irre" Umwelt
- nur wenig Gepäck
- viel Gesundheit
- einem Vorhaben tritt ein Hindernis in den Weg, so daß man umdisponieren muß
- gute Laune
- mit anderen kommunizieren, andere Meinungen hören
- statt ins Museum gehen wir auf den Markt, statt nach Rom fahren wir nach Neapel
- ohne Zwang sein
- geistige Aktivität
- Interesse an neuen Dingen
- Reisen

### hinderlich

- Schwerfälligkeit
- faul sein
- sich nicht mit Problemen auseinandersetzen
- zu große Flexibilität
- keine Auswahlmöglichkeiten
- dogmatisches Denken
- Starrsinn oder Arroganz
- Verkalkung
- Platz ist zu eng
- unbeweglich sein
- alt sein
- eingefahrene Reaktionsnormen in Familie etc.
- Einschränkungen und Verpflichtungen
- Einsamkeit
- wenn man sich nicht anpassen braucht
- sich auf etwas versteift haben
- Niedergeschlagenheit
- Egoist sein
- durch Krankheit gehindert sein
- Partner nicht flexibel
- eingeengt sein
- zu sehr zufrieden mit sich sein

### 13. SICH IN SEINER HAUT WOHLFÜHLEN

männlich - bis 30 Jahre

#### förderlich

- Haschisch
- leicht u. passend angezogen sein
- freies Leben
- Urlaubstimmung
- am Strand liegen - Sonne
- Wärme
- Körperliche Gesundheit
- am Sonntagmorgen ausschlafen können
- zufrieden sein
- wenn ich einem anderen eine Freude machen konnte
- keine Sorgen haben
- gut gegessen haben
- schön waschen
- gelobt werden
- neue Freundin - neue Kleidung - anerkannt werden
- freundliche Umgebung
- gut aussehen
- stundenlang nichts tun u. träumen
- durch nichts aus der Ruhe bringen lassen
- Faulheit
- Arbeit erledigt haben, - nachdenken können
- viele gute Erlebnisse
- Baden
- eine Aufgabe mit Erfolg durchgeführt haben
- chic und passend bekleidet sein - gut Ski fahren können
- nach seinen Interessen handeln können - sich gesundheitlich wohlfühlen

#### hinderlich

- Kleidung
- zu warm angezogen sein
- unzufrieden sein
- Dauerregen
- etwas ausgefressen haben
- schuldig sein
- keine Freundschaft haben
- im Regen unterwegs sein, um die Schwiegermutter vom Bahnhof abzuholen
- wenn ich jemanden ungewollt verletzt habe
- kurz vor dem Examen stehen
- Temperaturen unter 10° C
- zu wenig die Unterwäsche wechseln
- fremd sein
- mit sich nichts anzufangen wissen
- zu wenig Geld
- allein sein
- in der falschen Umgebung leben
- Urlaub mit Arbeit verbinden
- Kontaktarmut
- kaputt sein
- Kummer
- man neigt zu Passivität
- Unausgeglichenheit
- unpassend bekleidet sein
- unter Herrschaft stehen
- wenn zu wenig vom Guten

### 13. SICH IN SEINER HAUT WOHLFÜHLEN

weiblich - bis 30 Jahre

#### förderlich

- seinen Interessen nachgehen
- entsprechende Umgebung
- entsprechende Freunde
- Anerkennung
- Zuneigung
- keine Sorgen haben
- Illusionen haben
- mit sich und der Welt zufrieden sein
- auf andere Menschen sympathisch wirken
- Ölzug bei Wasserwerfereinsatz
- am Strand liegen
- einen zärtlichen Freund haben
- nach einem Bad
- eigenes Erfolgserlebnis
- Gefühl der Unabhängigkeit
- gut geschlafen und gegessen haben
- etwas leisten
- Freunde haben
- sich vollkommen entspannen können
- ich geh unter die Dusche
- frische Wäsche
- gewaschen sein
- ein Abend mit schöner Musik
- mit der Umwelt im Einklang stehen
- Bestätigung
- Bewunderung
- Gesundheit
- Glück haben
- Ehrlichkeit gegenüber sich selbst
- Ausgeglichenheit
- glücklich sein durch andere Menschen
- Anerkennung
- "frische" und vitale Zufriedenheit

#### hinderlich

- große Belastungen
- getadelt werden
- Mißtrauen
- Mißerfolge
- einen Freund verraten haben
- zu hohe Ansprüche
- wenn einem ein Mißgeschick passiert ist, so daß man auf unangenehme Weise die Aufmerksamkeit auf sich lenkt
- jemand, der mir gesagt hat, ich sollte das tun, was er gesagt hat
- unzufrieden mit sich selbst
- der ständig im Hintergrund drohende Alltag
- schlecht geträumt haben
- schlechtes Gewissen
- Urlaub mit Arbeit verbinden
- mir ist der Reißverschluß entzweigan-
- geliche, intrigante Menschen
- ein Vertreter an der Tür
- negative Lebenseinstellung
- im Schatten einer besonderen Persönlichkeit stehen
- Nachreden, die nicht offen zur Sprache kommen
- sich träge und müde fühlen
- sich irgendwo nicht dazugehörig fühlen
- sich unverstanden fühlen



## 14. SICH SELBST ACHTEN KÖNNEN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- eigene moralische Ansprüche genügen
- Erfolge
- Weigerung, mit jemanden durchzufeiern
- ehrlich sein, nichts 'mitgehen' lassen
- sauber und anständig leben
- sich in seinem Verhalten bestätigt zu wissen
- aufrichtig handeln
- ohne Schuldgefühl sein
- Pflicht erfüllen
- wissen, daß man in bestimmter Situation nicht versagen würde
- eigene Pläne durchführen
- auf seine Charakterfestigkeit vertrauen
- alle Taten vor sich verantworten zu können
- sich selbst gegenüber ehrlich sein
  - seine eigenen Fehler eingestehen
- vor anderen bestehen können
- seine Vorsätze halten
- mit eigener Leistung zufrieden sein
- Gutes Gewissen
- Harmonie mit der Umwelt
- Achtung der anderen
- wenn man seine Faulheit überwinden kann
- nach einer guten Leistung
- nach einer hilfreich vollbrachten Leistung

### hinderlich

- Inkonsequenz
- Mißerfolge
- zu allem ja zu sagen
- wenn man etwas tut, was man bereut
- andere Menschen übers Ohr hauen
- in entscheidenden Situationen versagen
- etwas tun, was ich hasse
- gelogen zu haben
- schmutzige Füße
- Ungeschicklichkeit
- Kritik nicht ertragen können
- eiger Frau nachlaufen, die es nicht wert ist
- aus wirtschaftlicher Not zu etwas gezwungen zu sein
- egoistisch sein
- öfters auch versagt haben
- keine feste Meinung haben
- Erkennen falscher Handlungsweise
- Feigheit
- Krach mit der Umwelt
- schlechte Erlebnisse
- Selbstmitleid
- man zeigt bei Aufgabe viele Skrupel
- unaufrichtig sein müssen (i. Gespräch z.B.)
- nach bewußter Unterlassung Gewissensbisse haben

#### 14. SICH SELBST ACHTEN KÖNNEN

weiblich - bis 30 Jahre

##### förderlich

- konsequentes Handeln
- Selbstbestätigung
- Achtung anderer Menschen
- wenn man Anerkennung geerntet hat
- kein Unrechtsbewußtsein
- ein Semester nicht gearbeitet haben und die Klausur mit 2 schreiben
- in Einklang mit seinem Gewissen handeln
- Erfolg haben
- zu jedem gerecht sein
- nur tun, was man verantworten kann
- Einklang eigener Handlungen mit evtl. vorhandenen persönlichen Grundsätzen
- Leistung vollbringen
- Akzeptieren der eigenen Person
- seinen Prinzipien treu bleiben
- Bestätigung erhalten
- Selbstvertrauen
- an einen gestellte Erwartungen erfüllt
- Übereinstimmung zwischen Wort und Tat
- nirgends versagt haben
- versöhnlich gewesen sein
- sich bemühen, den geraden Weg zu gehen
- durch objektives Denken
- ich habe eine Sache gut gemacht
- Dinge, die man tut, voll bejahen

##### hinderlich

- inkonsequentes Handeln
- Lügen
- Einschränkungen und Verpflichtungen
- getadelt werden
- Unrechtsbewußtsein
- wenn ich irgendetwas getan habe, was ich nicht hätte tun sollen
- jemand sagen müssen, daß man ihn braucht
- inkonsequent sein aus Willensschwäche
- Mißerfolg
- sich verleugnen
- andere hintergehen
- Angst vor Entscheidungen, die mit eigenem Gewissen nicht übereinstimmen
- sich gehen lassen
- gesunder Menschenverstand
- Unzufriedenheit mit sich selbst
- Selbstvorwürfe
- Menschenhasser zu sein
- kränkend oder unbeherrscht gewesen sein
- eigene Fehler
- keine Selbstbeherrschung
- sich zu etwas verleiten lassen, was man für falsch hält

15. Warme, intensive, dauerhafte zwischenmenschliche Beziehung unterhalten können

männlich - bis 30 Jahre

förderlich

- Pille
- zwanglose Umgebung
- gleiche Bestätigung vom anderen Geschlecht
- ein Mensch, den man gern hat
- passende Personen
- Liebe, - sich für den anderen einsetzen können
- Rebe schenken können
- Sympathie zu einem Menschen, der mir hilft und dem ich helfe
- ausgeglichen sein
- zu einem selbst passende Leute kennenlernen
- vertrauen und lieben können
- in einer Kommune leben
- Problemen anderer aufgeschlossen gegenüber sein
- gemeinsames, breites Bett
- jede Art der Zuneigung
- Um den Wert eines Menschen wissen, an ihm Anteil nehmen können
- nicht auf Hilfe angewiesen zu sein
- Charakter haben
- zufrieden sein, - den anderen als Persönlichkeit achten
- einer Gruppe angehören
- Kameraden haben
- Anpassungsfähigkeit
- aufrichtig sein, zuhören können
- Abbau der Eihe
- nette Menschen vorhanden
- offen zu anderen sein

hinderlich

- frigide Weiber
- blöde Bekanntschaften
- Einsamkeit
- ein Ekel sein
- Zeitmangel
- Egoismus, kein Verständnis für den Partner
- ich komme mit mir selbst nicht klar
- verklemmt sein
- keinen guten Kontakt finden
- wenn sich herausstellt, daß eine Blondine ein Transvestit ist
- ich in Hamburg, sie in New York
- Überanstrengt zu werden
- zu viele eigene Probleme
- Eigenbrötelei
- fehlendes Entgegenkommen spüren
- für erwiesene Dienste schuldig fühlen
- eifersüchtig sein, - nie andere Leistungen anerkennen
- sich der Umwelt auszuschließen
- Unzuverlässigkeit
- Dummköpfe
- Unzuverlässigkeit
- Eihe
- allein in den Urlaub fahren

15. WARME, INTENSIVE, DAUERHAFT ZWISCHENMENSCHLICHE BEZIEHUNG UNTERHALTEN KÖNNEN

weiblich - bis 30 Jahre

förderlich

- guter Kontakt zum Mitmenschen
- Freund
- Freundin
- emotionale Wärme
- viele Freunde haben
- nette Menschen
- sich ehrlich dem anderen mitteilen können
- ernstgenommen werden
- zwei Zimmer
- Verständnis
- kein Druck von außen
- Achtung der anderen und seiner selbst
- gegenseitiges Interesse
- gemeinsame Voraussetzungen
- Anpassungsfähigkeit
- Selbstlosigkeit (in Grenzen)
- Freundschaft schließen
- eingehen auf den anderen
- bürgerliche Erziehung
- entsprechende Partner gefunden haben
- netter Freundeskreis
- gutes Familienleben
- ich schreibe Briefe und Karten
- Vertrauen
- einen guten Freund (in) nicht in Stich lassen
- für Freund Zeit haben
- interessanter Partner
- Interesse für andere Menschen

hinderlich

- Abgeschlossenheit
- Bezugspartner ist nicht entgegenkommend
- Mißtrauen anderer
- Gehässigkeit
- wenig Zeit
- immer darauf achten wollen, sich selbst ins rechte Licht zu rücken
- ein Zimmer
- Mißtrauen haben
- Gefühl des "Verkanntseins"
- eigenes Unverständnis bzw. Ungeduld gegenüber anderen
- Frigidität
- große Persönlichkeitsunterschiede
- Gefühlskälte
- Berechnung
- Egoismus
- Selbstsucht
- Streit mit eigener Familie
- Eltern
- wenn das "Echo" fehlt
- verzetteln in 1000 Bekanntenkreisen
- Partner ohne Persönlichkeit
- Unaufrichtigkeit hinsichtlich der jeweiligen Beziehung
- Menschenhasser zu sein

16. Fähigkeit verspüren, auch andere zu Vertrauen ermutigen  
männlich - bis zu 30 Jahren

förderlich

- strahlendes Lächeln
- Verständnis zeigen, das für wertvoll gehalten wird
- Freundschaft
- wenn man selbst Vertrauen hat
- Selbstvertrauen
- mit offenen Karten spielen
- Beweise dafür geben
- Überzeugend wirken können
- innere Sicherheit und Selbstvertrauen zu anderen
- selbst Vertrauen ausstrahlen können
- zuhören können
- ausgeglichen wirken
- jede Art der Zuneigung
- Überzeugend argumentieren können,  
- kontinuierliches Verhalten zeigen
- einem Nichtschwimmer das Schwimmen gelehrt zu haben
- Erfolg haben
- anderen Trost zukommen lassen
- mit anderen über alles sprechen
- gute Worte geben
- unverbesserlicher Lehrer
- Erkenntnis eigener Fähigkeiten
- Aufgeschlossenheit
- eigenes Überzeugtsein
- Erfolgssimage haben

hinderlich

- Körpergeruch
- egoistisch sein
- schlechte Erfahrungen
- Mißtrauen
- Unausgeglichenheit
- mangelndes Selbstvertrauen
- Grund zu Mißtrauen geben
- zu großer Pessimismus
- Unsicherheit
- verschlossen sein
- eine psychologische Ausbildung
- aufzubrausen
- andere zum Nihilismus bekehren
- autoritäre Personen
- Oberflächlichkeit
- fehlendes Entgegenkommen spüren
- Verschlossenheit
- nicht mit sich zufrieden sein
- den anderen zu verurteilen
- nichts sagen
- Angst, Partner zu enttäuschen
- ungünstige Situationen
- Egoismus
- Individualität
- es muß einem selber Vertrauen entgegengebracht werden, ist das nicht der Fall, ist das hinderlich
- in seinen eigenen Versuchen zu versagen

## 16. FÄHIGKEIT VERSPÜREN, AUCH ANDERE ZU VERTRAUEN ZU ERMUTIGEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Koffer zu beaufsichtigen geben
- Einfühlungsvermögen in anderen Menschen
- Selbstvertrauen
- Vertrauen auf andere
- Zuverlässigkeit
- Erfolgserlebnis bei der eigenen Person
- teilhaben an ihren Erlebnissen
- geeignete Bezugspersonen haben
- warmherziges, offenes Wesen
- ehrlich sein
- sich erwachsen fühlen
- auf Probleme und Fragen des anderen eingehen
- wenn man die Person mag
- die Probleme der anderen anhören ohne gleich immer mit eigenen Erfahrungen einhaken zu wollen
- Mut zusprechen
- gute Menschenkenntnisse muß man voraussetzen
- Gespräche
- Bezugsperson gut kennen
- tolerant sein
- jemand durch Gespräche überzeugen können

### hinderlich

- selbst nicht vertrauen können
- Enttäuschung
- falsches Vertrauen
- schlechte Ratschläge
- zu große Beanspruchung
- kein Interesse
- es läuft alles anders als man gedacht hat
- selbst zu viele unbewältigte Probleme haben
- Clown zu sein
- schroffes Verhalten
- autoritäres Verhalten
- zu hohe Ansprüche
- Mißtrauen
- wenn man selbst keinen Erfolg bei Männern hat
- ständig nur von sich selbst und seinen Problemen sprechen
- zu beschäftigt mit anderen Dingen sein
- selbst kein Vertrauen zu sich haben
- man glaubt selbst nicht an vertrauenkönnen
- Egoismus

## 17. OFFENHEIT FÜR PROBLEME ANDERER ZEIGEN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- antiautoritär sein
- ausgeglichen sein
- gelöst zusammensitzen und trinken
- Vielseitigkeit
- Sorgen beseitigen durch Musik
- Tanz usw.
- Ausgeglichenheit
- weiter Horizont
- sich in die anderen hineinversetzen, wenn man selbst Erfahrung hat
- bei der Telefonseelhilfe mitwirken
- wenn ich den Betreffenden gern mag
- wenn die Probleme meinen ähnlich sind
- selbst keine zu haben
- um Rat gefragt werden und Anerkennung bei den eigenen Ratschlägen finden
- eigene Fehler u. Probleme kennen
- wenn man zu mir kommt
- viel Zeit
- persönliche Entfaltung
- Vaterrolle spielen, Beschützer
- großes Wissen
- gemeinsame Interessen
- mit sich selbst ins Reine kommen
- Menschenkenntnis
- zuhören
- selbst verstanden worden sein
- mit einem aussprechen
- durch Gespräche zu einem Resultat kommen
- Toleranz gegenüber Mitmenschen
- Kontakt haben
- Freiheit von sich selbst
- Mund halten können
- nicht nur mit sich beschäftigt sein

### hinderlich

- repressive Erziehung
- kalte, sachliche Umgebung
- Egoismus
- keine Ablenkung vorschlagen können
- eigene Probleme haben
- enger Horizont
- nur an seine Probleme denken, wenn man selbst Schwierigkeiten hat oder macht
- wenn der andere ein mir entgegengesetzter Typ ist
- nicht mit Problemen anderer konfrontiert werden
- Intorensenlosigkeit gegenüber verzweifelten Menschen
- Desinteresse
- unglücklich verliebt sein
- selber einigermaßen problemfrei sein
- Desinteresse bekunden
- Probleme vermeiden
- zuviel im Mittelpunkt stehen
- selbst randvoll beansprucht sein

## 17. OFFENHEIT FÜR PROBLEME ANDERER ZEIGEN

weiblich -- bis 30 Jahre

### förderlich

- Interesse entgegenbringen
- Gesellschaft
- Aufgeschlossenheit
- Kontaktfähigkeit
- Interesse an Mitmenschen
- ich höre intensiv zu
- die Person gut zu kennen
- Probleme erörtern
- man reift an den Problemen anderer
- angeregte Diskussionen
- Interesse für andere Menschen
- verständnisvoll sein
- Interesse an der Umwelt
- aufnahmebereit sein
- Gespräche
- immer zu einem Gespräch Zeit haben
- Ähnliche eigene Probleme
- wenn ein anderer zu einem kommt
- Unvoreingenommenheit
- Suchen von Erfahrungen
- sich in andere hineindenken können

### hinderlich

- Egoismus
- keine Probleme haben
- mit sich selbst zu sehr beschäftigt sein
- eigene Belastung durch die Probleme der anderen
- Neugierde
- Problem als unwichtig ansehen
- klatschen
- Verschlossenheit zu anderen Menschen
- wenn man selbst nie Probleme hat
- gleich mit einer fertigen Lösung kommen
- jemand sagt, ich sei zu jung, um das verstehen zu können
- Mißtrauen
- Gefühl der Überlastung durch eigene Probleme
- Narzissmus
- Verbohrtheit
- Vorurteile
- vorschnelle Beurteilungen



# 18. FÄHIGKEIT, DEN ANDEREN IN SEINER EIGENSTÄNDIGKEIT GELTEN ZU LASSEN

männlich - bis 30 Jahre

## förderlich

## hinderlich

- über DM 2000,— verdienen
- entsprechende Erziehung
- selbst respektiert werden
- gemeinsame Touren
- Toleranz, wenn das Mädchen allein tanzen will
- Toleranz
- eigene Erfolge
- selbst Eigenständigkeit haben
- wenn der andere mir imponiert
- souverän sein
- den anderen anerkennen
- eigene Fehler u. Probleme kennen
- gute Nerven
- zuhören können
- eigene Fehler einsehen
- Toleranz gegenüber Homos
- von anderen in gewissem Bereich geachtet werden
- Entfremdung
- kein Konkurrenzkampf
- den anderen gut kennen u. von ihm angeatan sein
- nüchtern unter Betrunknen
- der andere muß "gut" sein
- erfahren, daß man selbst geachtet und geliebt wird
- die Gleichberechtigung durchzuführen
- seine Person nicht angreifen
- Vertrauen auf eigene Autorität
- auf seine Wünsche eingehen
- entsprechende demokratische Attitüde
- Unabhängigkeit
- selbst eigenständig sein
- ihn fördern
- viele Reisen
- sich in seine Rolle versetzen
- schizoide Persönlichkeit
- rücksichtlose Umgebung
- zu großes Selbstbewußtsein
- Querulant
- Neid
- Egoismus
- autoritär sein
- wenn ich Antipathie empfinde
- unterdrückt sein
- den anderen nicht anerkennen
- ihm nicht vertrauen
- nur eigene Probleme sehen
- Untergebenenverhältnis
- auf der Pelle sitzen
- Vorurteile
- Bevorzugung der anderen
- erkannt haben, daß der andere ein "Charakter-schwein" ist
- schon zu oft abgewiesen worden
- wenn man gehaßt wird
  - von eigenen Können zu überzeugt sein
- den anderen schlechtmachen
- man erlegt sich Schranken auf
- immer nur den eigenen Willen durchsetzen wollen
- Neid
- ihn unterdrücken
- Arroganz
- Intoleranz

## 18. FÄHIGKEIT, DEN ANDEREN IN SEINER EIGENSTÄNDIGKEIT GELTEN ZU LASSEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Verständnis
- eigene Erfahrungen und Frustrationen auf diesem Gebiet
- wenn das Mädchen allein ausgehen will
- wenn der andere mich mit meinen "Mücken" akzeptiert
- die Probleme des anderen ernst nehmen
- Sympathie für den anderen
- mal selber in den Hintergrund treten
- seine Mitmenschen ganz akzeptieren
- gleiches Verhalten anderer
- Interesse am Mitmenschen
- Selbstvertrauen
- nicht autoritär sein
- Achtung den anderen gegenüber
- die Stellung des anderen anerkennen
- Toleranz
- Weltaufgeschlossenheit
- sich um eigene Angelegenheiten kümmern
- gegensätzliche Partner
- schweigen
- Individualität prinzipiell akzeptieren
- keine Umerziehung versuchen

### hinderlich

- Einfluß ausüben
- erziehen wollen
- unangemessenes Selbstwertgefühl
- missionarischer Eifer
- wenn sich die Person nur nach mir richtet
- wenn der andere meint, er wisse, was gut für mich ist
- seine eigenen Standpunkte für absolut halten
- Selbstüberschätzung
- den anderen bevormunden zu wollen
- andere beherrschen wollen
- Streben nach Autorität
- ihn in seiner Position nicht bestätigen
- sich einmischen wollen
- zu starke Anteilnahme am Leben anderer
- ständiges Einwirken in andere Probleme
- wenn Partner zu ähnlich sind
- Vorurteile
- Übersehen der Probleme des anderen
- wenn Gegenseitigkeit fehlt
- durch Subjektivität
- wenn es plötzlich wider Erwarten Nachteile bringt
- eingebildet sein
- ständig Eigenschaften oder Verhalten kritisieren

## 19. GESPRÄCHE ÜBER PROBLEME MIT ANDEREN LEUTEN FÜHREN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- journalistischer Beruf
- Überzeugung von Ernsthaftigkeit der gestellten Probleme
- gemeinsame Interessen
- Menschen mit guten politischen Argumenten
- Zeit
- eigene Aufgeschlossenheit
- Kontakt haben
- Vertrauen
- die eigenen Probleme zurückstellen können
- gegenseitiges Vertrauen
- Vorhandensein anderer Personen
- gute Kontaktmöglichkeit mit Leuten, die man gut versteht
- an Problemen der Umwelt interessiert sein
- Wenn Probleme bestehen
- interessiert sein
- Diskussionskreis besuchen
- Kennen der Person
- zuhören können
- Vertrauen haben
- genügend Informationen über status quo
- richtiger Umgang
- offen und ehrlich sein
- mit sich selbst ins Reine kommen
- gemeinsam verreisen in einsame Gegend
- mit Freunden reden können
- schlechtes Wetter
- aufgeschlossen sein
- diszipliniert sein

### hinderlich

- zuviel Probleme haben
- mangelndes Problembewußtsein beim Partner
- einseitige Menschen
- ungebildete Leute
- eigene Probleme
- Verschlossenheit, wenn man nicht einsieht, daß es einem hilft
- Angst haben
- sich Blößen geben
- egoistisch sein
- wenn die anderen meine Meinung nicht ernst nehmen
- stumm sein
- nicht gute Kontaktmöglichkeiten haben
- nicht mit Problemen anderer konfrontiert worden
- nicht interessiert sein
- unausgeglichen sein
- Eigenbröderisch dahinleben
- schlechte Ausdrucksweise
- keine Probleme haben
- kein aktuelles Wissen
- falsche Gesprächspartner
- selbst unehrlich sein
- sich nicht ausdrücken können
- den anderen schlecht machen
- zuviel Betrieb
- aufbrausend sein
- Antipathie
- Falschheit
- keine Person vorhanden

## 19. GESPRÄCHE ÜBER PROBLEME MIT ANDEREN PERSONEN FÜHREN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Offenheit und Verständnis zeigen
- diskutieren können
- Aufgeschlossenheit
- der andere muß fähig sein, meine Gedanken denken zu können, gleiche Gedankenebene
- nicht autoritär sein
- Vertrauen
- in einer gleichgesinnten Gruppe zu sein
- nette Umgebung
- zwanglose Situation
- Lagerfeuer, nette Pinte, Studenten aller Nationalitäten
- ernstes Gespräch
- Mitteilbarkeit
- Kontaktfähigkeit
- Kenntnis der Person
- gebildete Partner
- Bekanntenkreis besitzen
- auf die ihn bewegenden Fragen eingehen
- Lösungsmöglichkeiten aufzeigen
- Menschlichkeitsgedusel
- jemanden haben, mit dem man sich darüber aussprechen kann und mag
- Sachlichkeit
- Zugehörigkeitsgefühl
- Meinungen austauschen, widerlegen oder auch gelten lassen
- Kenntnis der Sachlage
- Zuhören können

### hinderlich

- Problem nicht erkennen
- Mißtrauen gegenüber der Umwelt
- den anderen nicht mögen
- Desinteresse
- Schweigsamkeit der Personen
- ein Gespräch forcieren
- wenn jemand sagt, das ist zu persönlich, das geht die anderen nichts an
- Verarschung
- Gefühl des Unverstandenseins
- Angst vor mangelnder Sachlichkeit anderer
- Mißtrauen
- alltägliche Probleme
- gegen geselliges Leben
- Probleme nicht ernst nehmen
- mein Menschenverständnis
- keinen Menschen haben, dem man richtig vertraut
- wenn man die falsche Person erwischt
- sich in den Vordergrund stellen
- keine Lösung finden
- Ausbreiten der Persönlichkeit, kann auf niedriger Basis stattfinden
- wann die Intimsphäre nicht gewahrt bleibt
- Neugierde

## 20. KEINE SCHWIERIGKEITEN HABEN, NEUE SITUATIONEN RICHTIG EINSCHÄTZEN ZU KÖNNEN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- etwas von der Welt gesehen haben
- bestätigtes Selbstbewußtsein
- beweglich sein
- keine großen Ziele
- gebunden sein
- ständiger Überblick
- Nüchternheit
- Flexibilität
- Schwierigkeiten ins Auge sehen und wissen, daß es ohne Schwierigkeiten langweilig ist
- wissen, daß man Hilfe bekommen kann
- flexibel im Denken sein
- Zeit zum Überdenken der neuen Situation
- mit immer neuen Situationen konfrontiert werden und sie gut meistern können
- Erfahrungen haben
- rasche Auffassungsgabe
- umdenken können
- sich geistig und materiell unabhängig machen
- stets bereit sein, sich mit neuen Dingen zu beschäftigen
- Aufgeschlossenheit
- aus früheren Situationen gelernt zu haben
- analytisches Bewußtsein
- auf den richtigen Platz gestellt sein
- öfters Erfolg gehabt haben
- seine Wege richtig wählen und verfolgen
- Selbstvertrauen haben
- viel Grips oder Übung
- Ruhe
- Nachdenken
- gewandt sein
- Gesundheit
- Situationen mit anderen zu besprechen

### hinderlich

- körperlich sich schlecht fühlen
- zu große Wünsche
- mitreißen lassen von der Stimmung
- verwickelte Situation
- Konservatismus
- nicht mit Schwierigkeiten fertig werden
- nur in geordneten, vorgezeichneten Bahnen leben
- wenn die anderen Personen mir gegenüber nicht ehrlich sind
- wenn man den Überblick verloren hat
- zu sehr von anderen abhängig, keine Handlungsmöglichkeit
- unerfahren sein
- uninteressiert sein
- Mädchen (od. Junge) wird von Mutter am Gängelband geführt
- emotionales Reagieren
- zu große Illusionen
- jede Begrenzung des eigenen Gesichtsfeldes
- müde und unkonzentriert sein
- keine kritische Einstellung
- falsch unterrichtet sein
- wenig Erfolg gehabt haben
- den "Durchblick" verlieren
- an allen sich festhalten
- kein Selbstvertrauen haben
- Erziehung zur Handlungsunfähigkeit
- es nicht gelernt haben
- Vorurteile
- Orthodoxie
- Krankheit

20. KEINE SCHWIERIGKEITEN HABEN, NEUE SITUATIONEN RICHTIG EINSCHÄTZEN ZU KÖNNEN

weiblich - bis 30 Jahre

förderlich

- schnelle Reaktionsfähigkeit
- Objektivität
- Erfahrungen gesammelt haben, wie man sich in bestimmten Situationen richtig verhält
- Gespräch mit Partner
- durch Überlegung
- schnelles Umdenken
- aufgeschlossen sein
- realistisch sein
- Optimismus
- Lebenserfahrung
- Reife
- großer Erfahrungsspielraum
- Erfolgserlebnisse
- alle Umstände kennen
- viele Sprachen zu können
- lachen zu können
- nicht arrogant zu sein
- Gelassenheit gegenüber neuer Situation
- Bewältigung vieler schwieriger Situationen
- sich sofort in die neue Lage hineinversetzen
- mit jeder Situation fertig werden
- Menschen und Sprache verstehen
- gesundes Selbstvertrauen
- Illusionslosigkeit
- Flexibilität
- z.B. wenn Kinder erwachsen sind und die Mütter plötzlich allein ist
- sich beschäftigen

hinderlich

- lange Leitung
- Starrsinn
- Unerfahrenheit
- Unsicherheit
- überrumpelt werden
- Gleichgültigkeit
- Schwerfälligkeit
- Vorurteile
- Abhängigkeit von der Meinung anderer
- keine neue Situationen suchen
- emotional reagieren
- Gefühl der Unfähigkeit
- Angst
- mangelndes Selbstvertrauen
- Unwissenheit
- betrunken sein
- immer gleiche Tätigkeiten ausführen
- wenn man die Übersicht verloren hat
- ständig ins Fettnäpfchen treten
- Sprache nicht kennen
- Unselbständigkeit
- Zögern bewirkt Hemmung
- der Gedanke, den Kontakt zu verlieren

## 21. SACHLICHE EINSTELLUNG ZU DEN ANFORDERUNGEN HABEN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- nicht überfordert sein
- Erfolg nicht nötig haben
- Anforderung einer Arbeit richtig einschätzen
- sich zurechtfinden können
- überheblich
- Realistik
- systematisch an die Aufgabe herangehen
- planen
- ein genaues Wissen um die Dinge haben
- ich muß sehen, wofür die Anforderungen gut sind
- geringe Anforderungen
- nicht emotional gebunden sein
- nüchtern sein
- mit der Materie vertraut sein
- sich selbst richtig einschätzen
- sportlicher Ehrgeiz
- kritisches Bewußtsein vom Wert und Nutzen der jeweiligen Anforderung
- reizende Frau in der Firma als neutrale Person betrachtet
- genug gelernt zu haben
- kritisch das Für und Wider abwägen
- kritische Haltung
- Erkenntnis eigener Fähigkeit
- Kritik üben
- Überblick haben
- Erfahrung mit Anforderungen
- System im Ablauf haben
- Ortskenntnis

### hinderlich

- faschistische Mitarbeiter
- zu große Wünsche
- Zwang, Scheine zu machen
- Bestehen des Vordiploms
- Romantik
- Anforderungen ausweichen
- sich drücken
- verschwommene Vorstellungen haben
- Voreingenommenheit auf irgend einer Seite
- keine Maßstäbe haben
- emotional gebunden sein
- rein gefühlsmäßig handeln
- sich selbst nicht richtig einschätzen
- der Glaube, daß Schwierigkeiten von anderen in den eigenen Lebensweg gelegt werden
- nur in Idealen denken (Arbeit macht seelig)
- in die Abteilungsleiterin verliebt sein
- zu hohe Anforderungen
- zu spontan u. gefühlsmäßig handeln
- vorschnelle Entscheidung
- Gefühle treten ganz in den Hintergrund
- kein Ziel haben
- Optimismus
- unlogisch denken

## 21. SACHLICHE EINSTELLUNG ZU DEN ANFORDERUNGEN HABEN

weiblich - bis zu 30 Jahren

### förderlich

- logisches Denken
- Orientierung an der Sache, nicht von der Person her die Sache sehen
- Objektivität
- richtige Selbsteinschätzung
- gutes Einschätzungsvermögen
- Situation nicht ganz neu
- der Realität ins Auge sehen
- die Sache objektiv sehen
- Übersicht
- realistisch denken
- Mißerfolge überwinden können
- rechtzeitig eine Reise vorbereiten
- Anforderungen analysieren
- realistischer Überblick
- Selbstvertrauen
- Bestätigung durch andere
- gerechte Beurteilung bei den Leistungen
- meine Eltern sind in der Nähe
- nachbezogenes Interesse
- Kenntnis der Anforderungen

### hinderlich

- gefühlsmäßiges Angehen von Aufgaben
- zuviel Vorurteile und emotionale Zugewandtheit
- Überbewertung eigener Fähigkeiten
- Überschätzung der eigenen Fähigkeiten
- Anforderung noch völlig unbekannt
- subjektiv sehen
- es gibt zuviel Neues zu sehen
- Träumerei
- Zeitmangel
- impulsive Reaktionen
- übergroße Angst vor dem Versagen
- völlig unsachliche Prüfungsangst
- Affekte
- jemand, der mir sagt, ich solle lieber das tun, was mir Spaß macht
- Rivalität
- Unkenntnis
- Vorurteile
- Naivität
- wenn die Einstellung zu sachlich ist



## 22. Freisein von Spannungen und Druck

männlich - bis zu 30 Jahren

### förderlich

- angemessene Umwelt
- ausreichend Geld
- zufriedener Sexualverkehr
- gutes Wetter
- viele Freunde
- bei Musik
- keine Arbeit
- gesunde Lebensweise
- freundliche Beziehungen
- Kommen zum Kollegen u. seinen Freunden
- sich offen aussprechen
- ausgeglichen sein
- wenn ich einen guten Freund gefunden habe (oder Freundin)
- schlafen
- ausgeglichen mit der Umwelt
- nach dem Orgasmus
- Anti-Baby-Pille
- zeitlich disponieren können
- sich sexuell abregieren (zur Not Holzhaaken)
- geregelte Lebensführung
- Tiefe und andauernde Erfüllung im sexuellen Bereich
- Spaziergang im Park
- gute häusliche Atmosphäre
- geregeltes, freies Sexualverhalten
- allein Urlaub machen
- den Alltag vergessen können
- sich seines Wertes bewußt sein
- bei gutem Wind segeln

### hinderlich

- Neugier
- autoritäre Umwelt
- Vertrauen wird mißbraucht
- Prüfungen
- Umwelt
- Probleme mit sich herumhleppe
- zu viel Arbeit
- emotional zu stark reagieren
- wenn man etwas von mir erwartet was ich nicht erfüllen kann
- unter Zwang stehen
- nicht ausgeglichen
- mangelnde Entscheidungsfähigkeit
- eine Woche ohne Verkehr
- keine Toilette haben
- ein Problem nicht verarbeiten können
- Regenwetter
- persönlicher Ärger
- gehemmt sein im sexuellen Bereich
- in der Umgebung zu bleiben
- Probleme mit sich herumtragen
- man denkt wenig über sich nach
- wenig Kontakt
- Beamter sein
- Kummer

## 22. FREISEIN VON SPANNUNGEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- eine Aussprache herbeiführen
- Prüfungen hinter sich haben
- auch äußerlich gelöste Situation
- allein sein können
- ich habe keine Geldsorgen
- wenn alles so läuft wie geplant
- Gefühl der Unabhängigkeit
- Vertrauen auf die eigene Leistung
- innere Ausgeglichenheit
- gute Verdauung
- im Liegestuhl Wolken beobachten
- Zufriedenheit mit sich
- ich mache einen Spaziergang
- Glück haben
- Freunde, gutes Verstehen
- langes Ruhen
- Aussprache mit Partner
- glücklich sein
- gute Umgebung haben
- Erfüllung finden
- keine Verpflichtungen
- befriedigender Sexualverkehr
- Selbstbestätigung
- Urlaub haben
- abschalten können

### hinderlich

- alles in sich hineinfressen
- bevorstehende Prüfung
- sich ständig bevormundet fühlen
- lernen zu müssen für dumme Klausuren
- Schwierigkeiten
- eigene Unregelmäßigkeit in Lebens- und Arbeitsweise
- tatsächlich bevorstehender Druck von außen
- Relation zwischen Erwartung und Erfüllung gestört
- schlechte Darmtätigkeit
- dauernder Regen
- zu hohe Ziele haben
- der Alltag
- Arbeit
- Unausgeglichenheit
- mit eigenen Problemen nicht fertig werden
- nicht adäquate Bekannte haben
- überfordert sein
- Ungewissheit
- Angst
- vom Referat getadelt werden
- Probleme haben

## 23. Sich ausgeglichen fühlen

männlich - bis zu 30 Jahren

### förderlich

- eigene Tageseinteilung
- sonniges Wochenende an der See
- Freizeit genießen können
- keine Sorgen zu Hause
- keine nahende Prüfung
- genug Zeit
- zufrieden sein
- wenn ich nicht überfordert werde
- seinen Interessen nachgehen können
- auf einer Luftmatratze auf dem Meer treiben
- Pille
- gute Freundin haben
- sich sexuell abreagieren
- kulturelle Genüsse genießen
- geregelte Lebensweise
- frei von Spannungen
- etwas 'Schönes' auf sich einwirken zu lassen
- gut essen und trinken
- Ausgleichssport
- den Anforderungen des tägl. Lebens gewachsen zu sein
- geregeltes, freies Sexualverhalten
- seine Pläne verwirklicht haben
- für alles offen sein
- produktive selbstbestimmte Arbeit
- Baden
- ein befriedigtes Arbeits- und Sexualleben
- richtige Balance v. Arbeit und Freizeit

### hinderlich

- keine Frau
- autoritäre Umwelt
- nur gearbeitet
- Freizeit nicht genießen können
- Sorge zu Hause
- nahende Prüfung
- schlechtes Wetter
- zuviel Arbeit
- Einseitigkeiten in jeder Beziehung
- unzufrieden sein
- wenn ich keine Aufgabe zu erfüllen habe, gleich welcher Art
- keine Zigarette haben
- Spannungen und Druck von anderen auf einen ausgeübt
- frustriert sein
- wenn andere heute unmotiviert hektisch werden
- ungelöste Probleme
- verpaßte Gelegenheit
- eine Woche ohne Verkehr
- Arbeit
- zu wenig Muße
- keine Freundin finden können
- Ehesorgen
- nicht anerkannt werden
- gehemmt sein in sexuellen Bereichen
- mit Problemen belastet werden
- kein festes Ziel haben
- wenig Kontakt
- entfremdete Arbeit
- keine Zeit haben
- Bauchschmerzen
- Überanstrengung

## 23. SICH AUSGEGLICHEN FÜHLEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- spannungslose Umgebung
- körperliche u. seelische Gesundheit
- Freizeit
- Zimmer
- Musik
- ich ruhe mich aus
- guten Freund haben
- etwas vorhaben, z.B. Reise
- Selbstzufriedenheit
- ausgewogenes Verhältnis zwischen Aktivität u. Ruhe
- keine Schwierigkeiten
- phantasiereichen Sexualverkehr
- wenn man geistlich und körperlich beansprucht wird
- freisein von Spannungen und Druck
- Einklang zwischen den eigenen Wünschen und den Pflichten
- Schwimmen
- Befriedigung wichtiger Bedürfnisse
- Freude und Freunde haben
- Entspannung
- ruhiges Verhalten der Umwelt gegenüber
- in harmonischer Umgebung sein
- zufrieden sein
- innere und äußere Regel mäßigkeit
- Erfolgserlebnisse
- freisein von äußerlichen Zwängen
- netten Partner haben
- sich in seiner Haut wohlfühlen

### hinderlich

- Unbehagen und Angst verspüren
- Rogen
- schlechte Nerven
- kein Ziel haben
- Erlebnisse neuer Art
- einseitige Beanspruchung
- Schwierigkeiten
- keinen Orgasmus, in der Nacht keinen Erfolg haben
- wenn die Arbeit überhand nimmt und keine Entspannung eintritt
- zu hohe Anforderungen
- optische und andere sensorische Reize
- Unsicherheit
- unglücklich sein
- Streit
- Probleme mit sich herumtragen
- unter Druck stehen
- Ärger

## 24. Selbstbewusstsein verspüren

männlich - bis zu 30 Jahren

### förderlich

- BMW 2000
- geleistete Arbeit
- gewandt und treffend gesprochen
- wenn man etwas durch hat, das Erfolg bringt
- viel Erfolg
- sich durchsetzen können
- Mitmenschen einschätzen
- wenn ich etwas geleistet habe, was man nicht von mir erwartet hat
- gelobt werden
- in entscheidender Situation vor sich selbst bestanden zu haben
- mehrere Probleme gelöst haben
- ein Problem bewältigt haben
- eine schöne Maid bezwingen
- von anderen anerkannt werden
- eigene Fähigkeiten kennen und richtig einschätzen
- ein gutes Bild gemalt haben
- erster Theaterauftritt mit Beifall
- eine Freundin haben
- eine Arbeit gut gemacht haben
- Mädchen anlächeln
- Glück
- von anderen geachtet sein
- selbst beurteilen

### hinderlich

- Mißerfolge
- ungeschickt in Gesellschaft gewesen
- wenn man nur Mitläufer ist
- wenn man wenig Beachtung findet
- ein Mißerfolg, der hätte vermieden werden können
- Fehler gemacht haben
- oft versagen in entscheidenden Situationen
- Probleme nicht gelöst haben
- Pernod-Rausch
- immer getadelt zu werden
- Korb bekommen
- kurze Haare
- Abhängigkeit
- ausgelacht werden
- bei einer Liebesszene kritisiert werden
- nicht anerkannt werden
- eine Arbeit schlecht ausgeführt haben
- Angst vor eigener Courage
- allein sein
- schlechte Note
- Bundeswehr
- eine ganz andere, lebenswerte Umgebung erleben
- eine unausgefüllte Tätigkeit
- auf andere verlassen

## 24. SELBSTBEWUSTSEIN VERSPÜREN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- ein großes Allgemeinwissen haben
- der Mann sagt, ich sei im Bett sehr phantasiereich
- Anerkennung
- Erfolgserlobnisse
- in den Spiegel gucken
- Arbeitserfolg
- von Mitmenschen anerkannt werden
- wissen, daß man erfreulich aussieht
- ich habe ein neues Kleid angezogen
- sich bewährt haben
- Erfolge haben
- wenn einem etwas gelungen ist
- Bestätigung von außen
- sich akzeptieren wie man ist
- gut gekleidet sein
- Einschätzen der eigenen Kräfte
- bewundert werden
- Glück im Leben zu haben
- erfolgreiche Seminararbeit
- eine Aufgabe erfüllen
- Bestätigung seiner Tätigkeit finden

### hinderlich

- Hemmungen zu haben
- allein mit Bluejeans am Sonntag in einem spanischen Dorf
- miese Noten
- Versagen
- schlecht geschminkt sein
- keine richtige Aufgabe haben
- Mißerfolg im Beruf
- meine Frisur ist nicht in Ordnung
- mangelnde Schulbildung
- Abhängigkeit
- blamiert, getadelt od. ungerecht behandelt worden sein
- Mißachtung durch andere
- Mißerfolgserlebnis
- Kritik von anderen
- hohe Anforderungen, die ich an mich selbst stelle
- Gefühl der eigenen Unzulänglichkeit
- Resignation vor Anforderungen
- Laufmaschen im Strumpf und Wechsel nicht möglich
- arrogantes Verhalten anderen gegenüber
- keine Bestätigung finden
- gehässige Kritik
- verachtet werden

## 25. Gefühl innerer Freiheit

männlich - bis zu 30 Jahren

### förderlich

- keine Pflichten zu haben
- freie Wahl der Reiseroute
- mit
- zufrieden sein
- glücklich sein
- beim Segeln
- unbeschränkte Freizeit
- Unabhängigkeit
- wenn man sich auf sich verlassen kann, allein mit sich fertig wird
- unabhängig von den Eltern sein
- wenn man eine Entscheidung von sich erwartet
- Verpflichtungen erfüllt haben
- aus Internat mit starkem katholischem Einfluß entlassen worden sein
- allein und ohne Geld
- auf einer zivilisierten Insel
- nicht gezwungen werden  
ZEN-Meditation schreiben
- Äußere Freiheit haben
- den Ort einer langjährigen Tätigkeit verlassen  
Werte in Frage gestellt haben
- eine Philosophie denken
- im FKK baden gegangen
- nicht bevormundet werden
- politisch handeln
- selbständig sein
- nicht gebunden sein
- Bewußtsein, eigene Entschlüsse fassen zu können
- akzeptiert werden

### hinderlich

- autoritäre Personen
- abhängig von Freund gewesen
- bei Beat in stickiger Luft
- Zeitdruck
- Abhängigkeit
- Verpflichtungen
- finanzielle Schwierigkeiten
- Schulden haben
- wenn ich jemanden unwissentlich verletzt habe
- abhängig von anderen
- Normen und Pflichten
- jeden Tag zur Messe gehen müssen und dabei nur heucheln
- eingeschlossen werden
- Bindung an Elternhaus
- Beamter werden
- Zwang
- an den täglichen Existenzkampf denken
- nicht tun zu dürfen, was man für richtig hält
- eine Prüfung machen müssen
- von anderen beeinflusst werden
- verheiratet sein
- dumme Frau haben
- gefangen sein
- äußerer Zwang

## 25. GEFÜHL INNERER FREIHEIT HABEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- seine Gedanken frei entfalten können
- dem Druck der Umwelt gewachsen sein
- Reinforcement
- Unabhängigkeit
- sich nicht von Dingen abhängig fühlen
- seinem Hobby nachgehen
- wenn man wählt
- Unabhängigkeit von der Meinung anderer
- ein ungezwungenes unverkrampftes Gegenüber
- die Dinge gut überdenken können und das Gefühl haben, die richtige Sichtweise zu haben
- selbständiges Handeln
- wenn man keine Probleme und Sorgen hat
- an niemanden gebunden zu sein
- Pille, Zimmer, Freund
- Trampen
- Tanzen
- ich gehe allein aus
- eine eigene Meinung haben und vertreten
- sich damit beschäftigen, was man interessant findet
- spazieren gehen
- Kritikvermögen
- selbständiges Denken
- auch mal nein sagen
- wenn ich heute hier und morgen dort bin
- immer neue Leute kennenlernen

### hinderlich

- innerlich gespannt sein
- Komplexe haben
- Hörigkeit
- Abhängigkeit
- ständig sich beengt fühlen
- Unsicherheit
- Pflichtbesuche
- eigene innere Zwänge
- Gefühl des Sichverstehenmüssen
- nicht mehr aus noch ein wissen
- gegängelt werden
- einem Menschen anzugehören
- unwichtige Probleme
- autoritärer Erzieher
- alles schaut sich um
- Leistungsdruck
- im Zimmer sitzen bei Regen
- äußere Unfreiheit
- immer nachgeben
- wenn jemand mich aufgrund von Sexualverkehr als sein Eigentum betrachtet



## 26. Sich zwanglos verhalten können

männlich - bis zu 30 Jahren

### förderlich

- FKK-Strand
- angemessene Umwelt
- gelöste Umgebung
- Sommer
- Fest der Uni
- gesellig sein
- beim Tanzen
- Beachparty
- zwanglose Umgebung
- Umgebung
- sich sicher fühlen äußerlich u. geistig
- keine Hemmungen im Umgang mit Menschen
- geselliger Kreis
- in der Umgebung Gleichgesinnter zu sein und sich anerkannt wissen
- alleinsein im Zimmer
- bei Type gleicher Frequenz
- tolerante Menschen
- Gefühl innerer Ruhe
- Anonymität
- entspannt sein
- Tabus brechen
- sich nicht um andere kümmern müssen
- man selbst sein
- Vertrauen auf eigene
- viel Geld
- Einamkeit
- Entspannung
- Offenheit
- natürlich sein

### hinderlich

- Schlips
- geregelte Umwelt
- korrekt angezogen
- auf sture Menschen stoßen
- im vornehmen Hotel
- Klausuren
- wenn man ein komisches Kleid trägt
- nicht mitreden können bei der Unterhaltung
- voller Komplexe in einer Gesellschaft sein
- ein unbegründeter Verdacht mit gegenüber
- fehlende Achtung
- sich nicht in der Umgebung wohlfühlen
- in großer Gesellschaft
- mangelnde Selbstsicherheit
- zu einem Begräbnis gehen
- Hemmungen besitzen
- im Mittelpunkt einer Gesellschaft stehen
- wissen, daß man gehaßt wird
- von einer alten Dame getadel werden
- verkrampft sein
- 'angepaßt sein'
- Verpflichtungen zu haben
- auf andere achten
- Hotel mit Vollpension
- wenig Geld
- bestimmte Erwartungen erfüllen zu müssen
- Firaenumgebung
- Kleinmütigkeit

## 26. SICH ZWANGLOS VERHALTEN KÖNNEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- vertraute Freunde
- keine falschen Rücksichten nehmen
- ein ungezwungenes, unverkrampftes Gegenüber
- bekannte Umgebung
- natürliches Verhalten
- ein nicht festgelegtes Reiseziel
- sich wohl fühlen
- zufrieden sein
- selbstbewußt sein
- geliebt werden
- keine engen Räumlichkeiten
- Echtsein können
- in einer Gesellschaft zu sein, die nicht kompliziert ist
- happy-go-lucky attitude
- natürlich und echt sein
- Leute, die in ihrer Bewußtseins-  
werdung weit fortgeschritten sind
- Familienkreis
- nett, freundlich sein
- zwanglose, doch nicht formlose Umgebung

### hinderlich

- unbekannte Situationen
- falsche Rücksichten nehmen
- eigene innere Zwänge
- Gefühl des Sich-verstehen-müssens
- Komplexe
- Hommungen
- Unfreiheit
- schüchtern sein
- gehemmt sein
- Selbstkontrolle
- Abneigung von anderen Personen
- sich verstellen müssen
- bei dem Schwiegereltern vorge-  
stellt zu werden
- Etikette
- Personen, von denen man abhängig  
ist
- rot werden
- übertriebene Zwanglosigkeit, die  
ausartet

## 27. Sich entspannt fühlen

männlich - bis zu 30 Jahren

### förderlich

- Leben nach eigenem Tempo gestalten
- Sonnenschein
- gutes Essen
- Schwimmen
- keine Belastung
- Umgebung wechseln
- Arbeit vergessen
- ruhiges Zimmer m. Blick zum Garten
- eine Arbeit gut abgeschlossen haben
- Yoga-Übung 'Stellung d. aufgehenden Sonne'
- sorglos sein
- nach Ball
- nach dem Orasmus
- Zigarette rauchen
- Sonne und Liegestuhl
- viel schlafen
- mit jemandem geschlafen haben
- einem Hobby nachgehen
- gesund sein
- ausruhen können
- vom Alltag abschalten können
- intensives Sexualleben
- Arbeit erledigt
- ausspannen mit anderen
- Interesse

### hinderlich

- noch zu leistende Pflichten
- sorgenvolle Freundin
- Führung im Museum
- Prüfungen
- Angst vor einer Sache
- Choleriker sein
- wenn mich ein Problem verfolgt
- Unzufriedenheit, wenn man vor der Nachricht steht, daß Frau 1 od. 2 Kinder geboren hat
- wenn ich weiß, daß der folgende Tag
- Probleme
- Sorgen
- keine Freundin finden können
- getrieben werden
- beim Schwarzfahren erwischt worden sein
- nervös sein
- keine Freundin haben
- überarbeitet sein
- schlechte Umweltbedingungen vorfinden
- wenig Kontakt haben
- Leistungsdruck
- viel vorhaben
- zu hohe Belastungen
- betrogen zu werden
- von anderen beeinflussen lassen

## 27. SICH ENTSPANNT FÜHLEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Ruhe haben
- körperliches Wohlbefinden
- Baden
- im Bett liegen
- ich habe gut geschlafen
- ein schöner Orgasmus bei beiden
- genug schlafen können
- Freund haben
- Lagerfeuer, Dunkelheit
- Musik
- nicht das das Kommende und Vergangene zu denken
- von der Arbeit abschalten
- Sexualverkehr
- Massage, Sauna, Duschen
- ↳ innere Zufriedenheit und Ausgeglichenheit
- Zeit haben
- Freisein von unerledigten wartenden Aufgaben
- Sonnenbad am Wasser
- schwimmen
- unterhalten
- mit einem guten Buch
- den Alltag vergessen
- Muße haben
- machen können, was man will
- kein Druck von außen
- zwanglose Atmosphäre
- keinen körperlichen Anstrengungen ausgesetzt sein

### hinderlich

- Sorgen
- Schmerzen
- sich schmutzig fühlen
- man wird dauernd durch irgendetwas gestört
- Hitze
- Angst vor z. B. Prüfungen
- Helligkeit
- Probleme
- Leistungsdruck
- Opern
- nicht abschalten können
- sensorische Reize
- ständig unter Druck leben
- Überforderungen
- große Anstrengungen
- Kritik fehlt
- viel Lärm
- Unkonzentration
- Dauernd in Betriebsamkeit sein
- unbewältigte Aufgaben

## 28. Erholung schlafen können

männlich - bis zu 30 Jahren

### förderlich

- Meeresrauschen
- keine Uhrzeit haben
- ruhiges Zimmer
- gutes Bett
- keine Zeiteinteilung
- wenig Abwechslung im Ort
- Ruhe
- Zufriedenheit
- ruhiges Zimmer mit Blick zum Garten
- Arbeits- u. Privatleben zufriedenstellen
- Fenster auf
- sorglos zu sein
- eine Flasche Bier
- nach 5 km Waldlauf
- Gefühl, etwas geleistet zu haben
- Sport treiben
- allein schlafen können
- ausgedehnte Spaziergänge
- eine Bergwanderung hinter sich haben
- Schwimmen gewesen
- nettes Haus haben
- nicht zur Arbeit gehen
- ausgeglichen sein
- Hotel
- Müdigkeit
- ruhiges Gewissen

### hinderlich

- Wecker
- problemloser Tagesverlauf
- wenig geraucht
- festgesetztes Frühstück
- kein Bett
- Krach
- Probleme
- Angst
- 3 unmündige Kinder
- Freundin im Bett
- Unzufriedenheit
- Kind schreit
- lärmende Nachbarn
- nervöse Umwelt
- unerledigte Aufgabe
- Kaffee trinken
- Krankheit
- eine aufregende Frau neben sich haben
- Mücke im Zimmer
- zuviel Arbeit
- harte Schlafgelegenheit
- von Lärm umgeben sein
- Camping
- Prüfungen
- nach Alarm, Sirene
- Sorge
- laute Straße

## 28. ERHOLSAM SCHLAFEN KÖNNEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

### hinderlich

- traumlos und ruhig
- Müdigkeit
- Entspanntheit
- keine Anforderungen von außen
- Alkohol
- Lektüre vorm Schlafengehen
- nach einem abendlichen Spaziergang
- Krimi
- Ausgeruhtsein
- Wanderungen
- körperlich erschöpft sein
- gutes Bett
- Ruhe
- gesund sein
- keine Sorgen haben
- ausgeglichen sein
- ein warmes Bad vorher zu nehmen
- befriedigtes Gefühl
- mit Arbeit und Umwelt zufrieden sein, vorwärts kommen
- ein eigenes Bett
- etwas Bößes träumen
- gesunde Lebensweise
- gepflegte Umgebung

- Lärm
- äußerer Druck
- Verpflichtungen
- viele neue Eindrücke und Erlebnisse
- Probleme jeglicher Art
- Sorgen haben
- problematische Gedanken
- Migräne
- Aufregung
- Unausgeglichenheit
- harte Matratzen
- Probleme haben
- krank sein
- unzufrieden sein
- Zelt
- Alpträume zu haben
- Wanzen
- Angst
- an einem Tag sich nicht ausgelebt haben
- fremde Betten

## 29. Emotionen beherrschen und kontrollieren können

männlich - bis zu 30 Jahren

### förderlich

- Gefühle ausleben können
- beherrschte Gesellschafter
- ausgeruht sein
- nie Alkohol
- Erfahrung
- Selbstbeherrschung
- mit nüchternen Menschen zusammen sein
- Schauspielunterricht erhalten
- wenn ich Erfolg sehe
- Phlegmatiker sein
- sich ausgeglichen fühlen
- Zufriedenheit meines Vaters
- Besuch in Abessinien
- zielstrebig sein
- Konzentrationsübung
- rationales Umfunktionieren
- starke Selbstkritik
- denken, daß Emotionen verachtenswert sind
- die Angst, sich erkennen zu geben
- Charakter haben
- sich ablenken
- rational handeln
- Nüchternheit besitzen
- Gefühle verbergen
- Fähigkeit, sachliche Probleme ohne Gefühle zu lösen
- Kritik von anderen Leuten
- sich ablenken
- Zigarren
- nicht gerade todmüde sein
- andere achten
- ausgeschlafen sein

### hinderlich

- sinnliche Umwelt
- lieblose Freundin
- egoistischer Freund
- nicht ausgeruht sein
- viel Alkohol
- zu starke Emotionen
- Unerfahrenheit
- Partystimmung, rotes Licht, Langeweile
- Choleriker sein
- wenn einer eine völlig unbegreifliche Ansicht vertritt
- zu sehr emotional gebunden sein
- unter großem seelischen Druck stehen
- bei arroganten Gesellschaftern
- jähzornig sein
- Möglichkeit des freien Handelns
- ehrlich empört sein über etwas
- das Vertrauen auf körperliche Überlegenheit
- ein erfolgloser Mensch sein und daher wenig Mut haben
- Sorgen haben
- aufgeregt sein
- hitzig sein
- allgemein unzufrieden sein
- schlechte Laune
- frisch aus dem Schlaf gerissen sein
- Müdigkeit

## 29. EMOTIONEN BEHERRSCHEN UND KONTROLLIEREN KÖNNEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Streitpunkt unwesentlich
- Selbstkritik
- Selbstbeherrschung
- sich keine Blöße geben
- gefestigte Meinung haben
- Menschenkenntnis haben
- geliebt werden
- leicht verletzliche Menschen
- völlig rationale Lebensweise
- wenn ich Gefühle nicht zeigen darf
- der Situation gewachsen sein
- Gefühle zeigen ohne andere zu verletzen
- Ablenkung durch andere Reize
- Wichtigkeit der Emotionen wird in Frage gestellt
- Anforderungen an sich selbst stellen
- Übung und Erfahrung
- immer Haltung bewahren
- Zurückhaltung, Distanz gegenüber anderen
- abschalten und aufschieben können
- Ausgeglichenheit
- immer ruhig und ausgeglichen sein

### hinderlich

- unbeherrschter Partner
- aus sich heraus kommen
- man wird von anderen auf die Palme gebracht
- mein Optimismus, daß man mich immer mag
- Unausgeglichenheit
- schlechte Erziehung
- Tobsuchtsanfall
- Verliebtheit
- Gefühlsausbrüche zeigen
- Hubertätsalter
- unbeherrschtes Wesen haben
- Schock
- Überbewertung der Ratio
- Herausforderung
- impulsives Handeln
- sich hineinsteigern
- Nervosität



### 30. Aktivität zur Selbstverwirklichung zeigen

männlich - bis 30 Jahre

#### förderlich

- Bild malen
- Ideen und Interesse verwirklichen
- akzeptieren der Umgebung
- passende Beschäftigung
- Aufgabe haben
- sich nicht beeinflussen, ablenken lassen
- kritisch betrachten
- eigene Pläne in die Tat umsetzen
- wenn man mir etwas zutraut
- nicht ganz schlaff sein
- Selbstvertrauen
  
- Selbstbewußtsein
- Selbsterkenntnis
- Mutter und Vater lassen einen als Mensch gelten
- Entschlußkraft
- Erkenntnis der eigenen Fähigkeit
- überhaupt aktiv sein
- Lohn
- Bestätigung
- Tätigkeit ausüben dürfen, die einem Spaß macht
- genau wissen, was man will
- unabhängig sein
- strebsam sein
- Erlaubnis durch Gesellschaft
- richtigen Beruf haben
- Ziele haben
- gute Position
- Glück
- Arbeit in seinem Fach

#### hinderlich

- zu wenig Urlaub
- keine Gelegenheit zu Eigeninitiative haben
- fehlende Zeit
- keine Aufgabe haben
- eigene Labilität
- schlechter Einfluß
- träge sein
- abgeschlafft sein
- Unsicherheit zu handeln
- zweifeln an sich selbst
- Unterdrückung jegl. Art
- Zwangssystem
- autoritäre Umgebung
- abgeschlafft sein
- auf einem Posten stehen, der einem nicht liegt
- sich nicht in der Kontrolle haben
- faul sein
- eingesperrt sein
- Kleinmut
- schlechtes Wetter

### 30. AKTIVITÄT ZUR SELBSTVERWIRKLICHUNG ZEIGEN KÖNNEN

weiblich - bis 30 Jahre

#### förderlich

#### hinderlich

- Energie
- Semester
- Losen
- Malen
- Denken
- Zufriedenheit über eigene Leistung
- tun, was mir gefällt
- ausgeruht sein
- Unabhängigkeit
- sich überlegen, was man jeweils verwirklichen will
- die sich selbst gesteckten Ziele verwirklichen
- eine Reise machen
- Selbstbewußtsein
- ungebunden sein
- Freiheit
- sich über seine Ziele klar sein
- Spontanität
- strebsam sein
- wenn ich so kann, wie ich möchte
- Position, Einfluß

- Krankheit
- nicht zu denken
- Zeitdruck
- angespannt sein
- Druck von außen
- Frustrationen
- Resignation
- Unwissenheit darüber, was in meinem Falle Selbstverwirklichung bedeutet
- sich mitunter von anderen sagen lassen, was man zu tun hat
- sich nicht bemühen, die eigene Trägheit zu überwinden
- Unentschlossenheit
- Unsicherheit
- Abhängigkeit
- kein Mut zum Risiko
- ohne Ziel und Plan sein
- träge sein
- schlaff sein
- repressiv behandelt werden
- keine Ideen haben
- unglückliches Familienleben

### 31. ERFAHRUNG VON FREUNDLICHKEIT ANDERER LEUTE

männlich - bis 30 Jahre

#### förderlich

#### hinderlich

- Besuch im Kaufhaus
  - gemeinsame Erlebnisse
  - entgegenkommender Fischer, der
  - auf Boot einlädt
  - beim Trampen
  - eigene Freundlichkeit
  - selbst freundlich sein
  - echt sein
  - gutes Verstehen
  - feinfühlig sein
  - gute Kontaktmöglichkeiten
  - Auto geliehen
  - ein Mädchen um eine Rendezvous bitten
  - vertrauenswürdig sein
  - höflich sein
  - Blume zum Geschenk
  - eigenes freundliches Wesen
  - über abwesende Personen sprechen
  - selber freundlich sein
  - das Mittagessen gut gekocht
  - in guter Gesellschaft sein
  - eingeladen werden
  - nicht auf Etikette achten
  - bei Familie wohnen
  - aufgeschlossen sein
  - freundliche Leute
  - Leute offen treffen und Vertrauen zeigen
- SDS-Mitglied zu sein mit langen Haaren
  - Einsamkeit
  - Taxifahrer, Umweg fahren und ganze Strecke bezahlen lassen
  - Zurückgezogenheit
  - Intoleranz
  - Lobhudelei
  - Unsicherheit
  - nicht aufgeschlossen sein
  - feindliche Einzstellung
  - muffig sein
  - eigene Zurückgezogenheit
  - verhaßt sein
  - schlechte Kontaktmöglichkeit
  - brummig und abgeschlossen leben
  - Unfreundlichkeit dieser Leute
  - aggressiv, unbeherrscht sein
  - Geburtstag wird vergessen
  - Arroganz
  - wenig Kontakt
  - jedem sagen, was man über ihn denkt
  - nur allein sein wollen
  - ich soll freundliche Leute belästigen
  - Egoismus
  - Einsamkeit
  - Hilfe der anderen ablehnen
  - Verpflichtungen annehmen
  - Landessprache nicht beherrschen
  - griesgrämig sein
  - sich abkapseln
  - böse Leute
  - weinend vor sich her gehen

### 31. ERFAHRUNGEN VON FREUNDLICHKEITEN ANDERER LEUTE MACHEN

weiblich - bis 30 Jahre

#### förderlich

- eigene Freundlichkeit
- Eingehen auf die Eigenheiten
- Interesse zeigen
- mit ihnen reden
- Reisen
- in eine "Taverne" gehen
- dem "Volk" aufs Maul schauen
- Lachen
- angewiesen sein auf Freunde
- ihnen schmeicheln
- Einladungen
- selbst behilflich sein
- guten Tag im Geschäft
- zum Essen eingeladen werden
- viele Leute kennen
- Entgegenkommen zeigen
- Bekanntschaft mit Einheimischen
- netten Freund kennenlernen
- nette Erlebnisse
- bei Anspruchslosigkeit
- Höflichkeit
- eigene Aufgeschlossenheit

#### hinderlich

- keine Verständigungsmöglichkeit
- Vorurteil
- Gleichgültigkeit
- Kontaktarmut
- Eltern, die sagen, wir wohnen im Hotel, obwohl da nur Touristen sind
- "Blindheit"
- Geld
- sie zu ärgern
- Hochnäsigkeit
- Aggressivität
- Unfreundlichkeit, Unhöflichkeit, Intoleranz
- schlechte Laune
- verschlossen sein
- Pessimismus
- durch Neugierde
- Arroganz
- mißtrauisch sein
- eigene Skepsis

## 32. ERFAHRUNG VON ZUWENDUNG ANDERER LEUTE MACHEN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- gemeinsame Gesellschaft
- als Anhalter mitgenommen werden
- Einladung zum gemeinsamen Essen
- eigene Zuwendung
- freiwillig
- Hilfsbereitschaft
- Unsicht
- eigene Aufgeschlossenheit
- diese provozieren
- gute Kontaktmöglichkeit
- Geschenk
- selber etwas verschenken
- eigenes Entgegenkommen
- sich für seine Probleme interessieren
- einen bedürftigen Eindruck machen
- beliebt sein
- Geselligkeit
- befördert werden
- nichts annehmen
- Freundin haben
- reicher Onkel
- Freundeskreis
- Leute oft treffen und Vertrauen zeigen

### hinderlich

- Pickel
- Einsamkeit
- Egoismus
- zweckgebunden
- Gehässigkeit
- Verschlossenheit
- eigene Zurückgezogenheit aus Unsicherheit
- wenn die anderen geizig sind
- schlechte Kontaktmöglichkeit
- Unsicherheit
- stolz und unnahbar sein
- Geburtstag vergessen
- andere Meinung haben
- nur von sich selbst sprechen
- eine dicke Börse zeigen
- Eigensinn
- Einsamkeit
- schlechte Beziehungen haben
- in anderer Leute Schuld stehen
- in einsamer Gegend leben
- "Queruland"
- Verlassenheitsgefühl
- böse Leute

## 32. ERFAHRUNG VON ZUWENDUNG ANDERER LEUTE MACHEN

weiblich - bis 30 Jahre

### fürderlich

- selbst freundlich sein
- Entgegenkommen zeigen
- Interesse an ihnen zeigen
- "Liebes"-Partner
- gute Elternbeziehung
- Zuwendungen richtig einschätzen können
- kleine Geschenke zu bekommen
- Geburtstag haben
- angewiesen sein auf Freunde
- Zuwendung zu anderen Leuten
- geistreich sein
- Bitten
- mit ihnen zu reden
- nicht intendieren, sich der Zuwendung anderer Leuten zu bemächtigen
- Vertrauen in die Umwelt
- diese Leute um Rat fragen
- Offenheit für die Probleme anderer
- den anderen achten
- auf seine Persönlichkeit eingehen
- interessantes Wesen haben

### hinderlich

- schlechte Laune
- Egoismus
- schlechte Freundschaftsbeziehung
- keine Beziehungen zu haben
- Leuten auf den Wecker fallen
- Geld
- nicht nett aussehen
- nicht gepflegt sein
- der Stolz, jemanden anzusprechen, Rest gute Erziehung
- Ängstlichkeit
- Gleichgültigkeit
- Eigenmütigkeit
- krampfhaft sich Zuwendung und Anerkennung erheischen wollen
- zu sehr auf die Umwelt vertrauen
- eigene Kontaktarmut
- Arroganz
- aus Verpflichtung
- stur und ichbezogen sein

### 33. SICH EMOTIONAL STARK FÜHLEN

männlich - bis 30 Jahre

#### förderlich

- Sport und kalte Dusche
- eine entsprechende Umwelt haben
- erfolgreicher Semesterabschluß
- angenehme Zimmer bewohnen
- ständiger Überblick
- angenehme Bekanntschaften
- Selbstbewußtsein
- etwas Unvernünftiges nicht machen
- sich unter Kontrolle zu haben
- Erfolgserlebnisse haben
- daß keine zu hohen Ansprüche an das Gefühl gestellt werden
- eine prügelnde Mutter
- zufrieden und selbstsicher sein
- feste Freundin haben
- geregeltes Leben in der privaten und öffentlichen Sphäre
- ständig satt sein
- mit dem Beruf zufrieden
- gesund sein
- gute Stellung innehaben
- abhängig
- ausgeglichen sein
- reges Sexualleben führen
- Intellekt entwickelt
- Selbstvertrauen
- Überlicherweise stabil sein
- sich nicht überarbeiten
- Wanderung
- Liebe und Zuneigung

#### hinderlich

- Miniröcke
- zu starke Emotionen
- ekelhafte Wirtin
- Selbstbestätigung
- Alkohol
- Ablehnung von anderen
- mangelnde Selbstbewertung
- aus Laune heraus groß und teuer essen gehen
- emotional reagieren
- Niederschläge aller Art
- zu hohe Ansprüche oder die Entwicklung des eigenen Gefühls
- ein nahegehendes Erlebnis
- nervös sein
- Liebeskummer
- Angst und Schuldgefühle
- über vieles wütend sein
- dem Alkohol verfallen sein
- keine anregende Umgebung
- Mißerfolg haben
- allein sein
- zur Rechenschaft gezogen werden
- man glaubt vieles aufgrund von Gefühlsstärke
- Krach mit Freundin haben
- Emotionen dominieren lassen
- Tadel
- Gefühlskälte
- verliebt sein
- freundlos sein

### 33. SICH EMOTIONAL STABIL FÜHLEN

weiblich - bis 30 Jahre

#### förderlich

- gesundes Glücksempfinden
- Ausgeglichenheit
- Ansicht und Partner bleiben gleich
- erfolgreicher Geschlechtsverkehr
- Lob
- Beschäftigung mit anderen Menschen
- befriedigendes Sexualleben
- trüger Magen
- Unabhängigkeit von anderen Menschen
- Freund
- eine angesehene Stellung zu haben
- ausgeglichene Gefühlserlebnisse
- schönes Wetter
- zu den eigenen Emotionen Stellung nehmen auf möglichst sachliche Weise
- Prinzipien haben
- Zuwendung und Bestätigung durch andere
- ein geregelter Lohn
- immer gleiche Umgebung
- nette Partner haben
- einen Mann lieben
- nicht launisch sein

#### hinderlich

- unglücklich sein, weil keine Freunde gefunden
- Unwohlsein
- Traurigkeit
- Rivalin
- Alleinsein
- Eintönigkeit
- unruhige Verdauung
- Enttäuschungen in Freundschaften etc.
- für lange Zeit keinen Jungen sehen
- keinen Erfolg zu haben
- starkes Gefühlserlebnis
- sich ständig selbst bemitleiden
- Wankelmüt
- wissen um die eigene emotionale Labilität
- Gefühle der Einsamkeit
- Ärger
- Launenhaftigkeit
- Angst
- Ungewisheit



### 34. SICH VEGETATIV STABIL FÜHLEN

männlich - bis 30 Jahre

#### förderlich

- Kaffee Haag
- einfaches Leben
- ausreichend essen
- keine große Hitze
- gesundes Leben
- angenehmes Klima
- nicht zuviel essen u. rauchen
- genug Schlaf
- ausgeglichen sein
- nachs portlicher Betätigung in der Gemeinschaft
- keine Sorgen haben
- Geschlechtsverkehr
- Reformkost essen (Nüsse!)
- ausgeruht sein
- sportliche Leistungen vollbracht haben
- guten Magen
- der Arbeit gewachsen sein
- Urlaub haben
- Erfolg haben
- bei der Musterung voll taugl. sein
- man vertraut auf sein Inneres
- ausschlafen
- Pille
- Zuversicht in den eigenen Körper
- natürlicher Lebenswandel

#### hinderlich

- Beatmusik
- unruhiges Leben
- Durchfall
- Ölhaltige Nahrung
- durchfeiern, trinken
- mangelhafte Ernährung
- eine Nacht durchtanzen
- unsolider Lebenswandel
- wenn jemand fälschlicherweise eine schlechte Meinung von ~~xixx~~ mir hat, die sich auf seine Person bezieht (z.B. er oder sie glaubt daß ich ihn od. sie nicht mag)
- nicht auf die Gesundheit achten
- Anfälligkeit
- krank sein (u. fühlen)
- einen ~~KMMX~~ Schnupfen haben
- über vieles wütend sein
- überfordert sein, ohne das zuzugeben
- zuviel Arbeit haben
- wenig Freunde haben
- wenig Ruhe haben
- schlechter Schlaf
- Pechsträhne
- Ausschweifungen

### 34. SICH VEGETATIV STABIL FÜHLEN

weiblich - bis 30 Jahre

#### förderlich

#### hinderlich

- gute Verdauung
- Ruhe
- Ausgeglichenheit
- gesund sein
- gutes Essen
- guten Arzt
- regelmäßig essen und schlafen
- Beschäftigung außer mit sich selbst
- gesunde regelmäßige Lebensweise
- Fähigkeit zum Abschalten
- Anregung in Ruhe
- nicht zu nervös sein
- sich nicht aufregen
- sich die Ruhe nicht nehmen lassen
- Entspanntheit
- Aussprache mit Partner

- Aufregungen
- kränkeln
- zuviel Alkohol
- schockierende Erlebnisse
- schlechte Verdauung
- neue Eindrücke und Probleme
- Nervosität
- kein Geld fürs Essen haben
- Alptraum
- Überlastung in jedyer Hinsicht
- Angst
- Spannungen
- ungelöste Probleme

### 35. SICH SELBSTBESTÄTIGUNG GEBEN KÖNNEN

männlich

- bis 30 Jahre

#### förderlich

- Einbildungskraft
- geleistete Arbeit oder Tour
- zum guten Freund gehen
- konzentriert bei Arbeit gewesen
- Erfolg gehabt
- Durchsetzen eines Wunsches
- allein reisen
- eine Sache besser machen als andere
- durch Leistung
- ein Spiegel
- Selbstvertrauen
- Bestehen v. kritischen Situationen
- sexuell nicht beim 1. Mal versagt haben
- wenn sich ein widerspenstiges Mädchen küssen läßt
- unternehmungslustig, aktiv
- Flirt
- Selbstbestätigung durch andere
- rückblickend Erfolge eigener Aktivität sehen
- Reportage veröffentlicht
- anerkannt werden
- Optimismus besitzen
- sich loben
- neue Gedanken entwickeln
- vollbrachte Tat
- Schnaps geschmuggelt haben
- eigene Kapazität kennen

#### hinderlich

- Grips
- keine Erfolge haben
- keinen passenden Job gefunden
- an vergangene Fehler denken
- Kritik
- keine Phantasie haben
- versagt haben
- unrealistische Anforderungen bewältigt haben
- nichts anpacken
- wesentliches nicht erreicht haben
- Angst und Schuldgefühl
- eine stumpfsinnige Arbeit verrichten
- an der Selbstzulänglichkeit zweifeln
- Freiheit haben
- durch eine Prüfung gefallen sein
- Unfähigkeit
- Neigung zu Überheblichkeit
- keine Freundin
- zuviel Tadel
- erwischt werden

### 35. SICH SELBSTBESTÄTIGUNG GEBEN KÖNNEN

weiblich - bis 30 Jahre

#### förderlich

- Erfolge haben
- es ist mir etwas gut gelungen
- etwas Sinnvolles getan haben
- sich pflegen
- ein nettes Kompliment
- Diskussionen mit anderen
- Probleme lösen
- Freunde, Leute anzusprechen, obwohl man ihre Sprache nicht kann
- Einladung
- angequatscht werden
- sich ein Ziel stecken
- Gefühl der Bewährung
- Gefühl der Sicherheit
- kein Erröten
- gute Konversation
- großes Auto, viel Geld
- angewiesen sei auf Mann
- Wissen um seine Grenzen
- gesteckte Ziele erreicht haben

#### hinderlich

- man wird nicht gelobt
- so dahin gammeln
- ausgelacht werden
- Kontaktarmut
- Eltern, die die Verantwortung für einen in allen Fällen übernehmen wollen
- Mißerfolge
- wenn man die Selbstbestätigung täglich sucht
- zynische Kritik anderer
- Pessimismus
- Selbstverachtung
- Recht haben
- keine Anerkennung finden
- Bestätigung an einem wenig sinnvollen Objekt
- Neigung, jeden Tag eigenen Erfolg zu relativieren
- rotwerden
- Angst
- viele Kinder
- blöde Frau bzw. Mann
- minimales Selbstgefühl
- Versagen
- mit sich unzufrieden sein

## 36. EINIGE INTERESSEN HABEN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Studium
- vielseitige Umwelt
- Vogelarten kennen
- Sprachen sprechen
- Frauen
- Möglichkeit zur Entfaltung
- Mitmenschen, die dieselben Interessen haben
- einige Freunde zum diskutieren haben
- Anregung von verschiedenen Seiten
- flexibel sein
- Aufgeschlossenheit für Umwelt
- Zeit u. Lust u. Geld haben
- Briefmarken sammeln
- gute Ausbildung
- Hobbyclub beitreten
- Wissen auf diesem Gebiet
- Kontakt mit Gleichinteressierten
- Abitur nicht als Selbstzweck sehen
- überzeugt sein, daß man ohne Interesse gar kein Mensch ist
- begeistert Filmkritik gelesen
- Freiheit haben
- Hobbies nachgehen
- Sport treiben
- aufgeschlossen sein
- interessante Mädchen
- Emotionen nachgehen und dem, was Spaß macht

### hinderlich

- Akkordarbeit
- keinen passenden Job gefunden
- an vergangenen Fehler denken
- Hobbies, die schwere Geräte erfordern
- kurze Reisen
- keine Anregung haben
- abgeschlossener Lebenswandel
- Festlegung oder best. Verpflichtungen
- niedrigen IQ haben
- zu sehr mit sich selbst beschäftigt sein
- unstetig sein
- beim schlaffen Zustand
- Fernsehen
- zu starkes berufl. Engagement
- ein sog. frühreifes Kind sein
- durch den täglichen Existenzkampf keine Zeit zu haben gäuben
- finanziell unabhängig sein
- Tourismus
- Interessenlosigkeit
- die Landessprache nicht können
- Informationssperre
- Flachheit des Geistes
- Dummheit
- zuviel beeinflussen lassen

## 36. EINIGE INTERESSEN HABEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Geld und Zeit zur Verfügung haben
- an Gesprächen beitragen zu können
- seine Allgemeinbildung erweitern
- Möglichkeiten zur Verwirklichung dieser Interessen
- Spaß vertragen
- Musik, Malerei, Photographie, Kleidung, Bücher, Jungs, lieben, Essen, rauchen, Kaffeetrinken
- Aufgeschlossenheit, auch neuem gegenüber
- Anregungen durch Studium und sonstige Umwelt
- Erweiterung des Horizontes
- Allgemeinbildung
- viel gelernt haben
- viel Freunde haben, die unterschiedlich sind
- mitten im Leben stehen
- Interessen, deren Realisierung nicht auf Geld basiert
- Sport treiben
- Hobby haben
- viele Bekannte haben
- fremde Länder sehen
- vielseitig sein

### hinderlich

- nie Zeit für die Arbeit haben
- interessenlos sein
- sich einseitig beschäftigen
- apathische Schläffheit
- Geld ausgegangen
- Zeitmangel
- Gefühl des Sichverzettels
- eingeschränktes Gesichtsfeld
- sich nur für sich interessieren
- Passivität
- Langeweile
- nur für den Beruf leben
- krank sein
- dauernd mit sich selbst beschäftigt sein

### 37. KEINE LANGEWEILE VERSPÜREN

männlich - bis 30 Jahre

#### förderlich

- Radio
- sich ausleben können
- viele Lokale im Ort
- Jugend zahlreich im Ort
- sich beschäftigen können
- Abwechslung
- Trampfahrt
- Interessen haben
- ein gutes Buch lesen
- Anregung v. verschiedenen Seiten
- eigene Beschäftigung
- Freunde dabei haben
- Briefmarken sammeln
- aktiv sein
- Menschen, die einem Probleme geben
- kein Zeitgefühl haben
- Freundeskreis
- müßig sein können
- eine schöne Landschaft (Frau) kennenlernen
- ins Kino gehen
- mit netten Freunden zusammen sein
- immer etwas vorhaben
- Gefühl der Aktivität
- viele Bücher haben
- Fachidiot
- Hund
- Vielseitigkeit

#### hinderlich

- Provinz wohne
- Pflicht
- steriles Lokal
- Einsamkeit
- Regen
- Monotonie
- keine Begeisterungsfähigkeit
- allein mit sich selbst
- keine Interessen
- wenn Anregung jeder Art fehlt
- sein Interesse nicht verwirklichen können
- aus Bequemlichkeit Interessen nicht verwirklichen können
- allein auf einer öden Insel (ohne Frau und Buch)
- langweilige Menschen
- überfordert sein
- immer am Stand liegen müssen
- wissenschaftl. Lektüre
- lernen
- keine Ideen
- kein Buch besitzen
- langweilige Gesellschaft
- Vielseitigkeit

37. KEINE LANGEWEILE VERSPÜREN

weiblich - bis 30 Jahre

förderlich

- Freund haben
- in Großstadt leben
- Handarbeit machen
- dem, was einen interessiert tiefer nachgehen
- mit einem Freund über die Gesellschaft diskutieren
- sich immer etwas einfallen lassen und zum Teil verwirklichen
- Besuch
- Kino
- Hobbys
- etwas unternehmen
- sich beschäftigen können
- Beschäftigung des Körpers und Geistes
- Konzentration
- Offenheit
- sinnvolle Aufgaben haben
- sich lieben
- sich unterhalten
- lachen, lustig sein
- rauchen
- Kontakt mit anderen Menschen
- ausgelastet sein
- Kinder haben
- Teilnahme am kulturellen Leben

hinderlich

- kein Radio
- nicht lesen können
- ständig neue Zerstreuung suchen
- Trägheit
- Leute, die behaupten, sie seien glücklich verheiratet
- anregungslose Umgebung
- absolut nicht wissen, was man mit sich anfangen soll
- Interessenlosigkeit
- schlaff sein
- man kommt nicht zur Ruhe
- Gefühl des Wartens auf irgendetwas Tolles, so daß jede Tätigkeit nur als Mittel sozusagen zum Zeit-totschlagen wird
- Aufgaben befriedigen nicht
- Stille kann hinderlich sein
- Einsamkeit
- keine Möglichkeiten sich zu beschäftigen
- keine Hobbys
- ständig einen Plan haben



## 38. LERNFÄHIGKEIT

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Sport
- ausgeruht gewesen
- anregender Vortrag
- Mitnehmen von Büchern
- Bücher lesen
- keine Ablenkung
- hoher IQ
- Interesse
- Ruhe, Ausgeglichenheit
- Konzentrationsfähigkeit
- segeln lernen
- Reformkost essen
- studieren
- mit der Aufgabe wachsen
- Überzeugung, daß der Lernstoff wichtig ist
- mit Freunden diskutieren
- Intelligenz
- im fremden Ländern sein
- viel aufnehmen können
- Motivation entwickeln
- innere Ruhe
- Übung im Lernen
- Selbstdisziplin
- fremde Sitte
- Selbstbeherrschung
- gute Lehrer
- von Geburt geerbt

### hinderlich

- Hobby
- nicht verständl. Fremdsprache
- Wille, nichts von Arbeit zu hören
- langweilige Umgebung
- Ablenkung
- keine Konzentration
- uninteressante Darbietung eines Stoffes
- Überforderung
- Stumpfsinnigkeit
- Behinderung d. äußeren Umwelt
- zuviel Konflikte
- wenn ich glücklich bin
- nach der Volksschule zur Post gehen
- keine Bude
- Überfordert sein
- den Wert des zu lernenden Stoffes einsehen
- unruhige Umgebung
- gleichgültig sein
- im alten Trott leben
- schwer begreifen können
- kein Interesse zeigen
- Dummheit
- nicht wissen, warum zu lernen
- 1 Zimmer - 5 Mann
- Trägheit
- schlechte Schulung

38. LERNFÄHIGKEIT

weiblich - bis 30 Jahre

förderlich

- Umwelt
- \* Intelligenz
- Wissensbegierde
- Konzentrationstabletten, Kalkspritzen
- Lust
- gutes Auffassungsvermögen
- fleißig sein
- gute Stoffvermittlung
- viele neue Erfahrungen, die zum Problemlösen zwingen
- Konzentration
- Leute, die freiwillig begründen, warum sie dies und jenes tun
- lesen
- Bildung
- gute Erziehung
- gutes Gedächtnis
- innerlich ausgeglichen sein
- Verständnis, z.B. schnelle Auffassung
- frisch und ausgeruht sein
- aufnahmebereit sein
- mathematische Sachen machen
- Interesse an der Sache
- Bereitschaft und Wille, was zu lernen
- "reizvolle" Umgebung

hinderlich

- schlechtes Sozialmilieu
- fehlende Konzentration
- körperliche Beeinträchtigung
- Unlust
- Mangel an Kritik
- kein Fleiß
- nicht gut begreifen
- wenig ansprechende Vermittlung
- Bequemlichkeit
- bloßes Nachvollziehen von best. Denkschema
- Unausgeglichenheit
- wenn jemand auf Grund pers. Frage beleidigt ist
- Einbruch in die Intimsphäre
- Erschöpfung
- Dummheit
- leicht abgelenkt werden können
- abgespannt und ermüdet sein
- erkennen, wie man ist, IQ-Test
- zu wenig Zeit

### 39. GEREGLTE ZEITEINTEILUNG

männlich - bis 30 Jahre

#### förderlich

- Uhr
- mit Eltern verreisen
- feste Essenszeiten in Pension
- feste Arbeitszeit
- Unabhängigkeit von anderen
- bei Beginn einer Fahrt nicht zu spät kommen
- überschaubare Aufgabe haben
- Pedant sein
- Erziehung
- Essenszeiten
- der Aufgabe gewachsen sein
- viel Geld haben
- ein Arbeitsprogramm besitzen
- auf keine Zeitbindungen eingehen
- Beamter sein

#### hinderlich

- Faulheit
- keine Uhr haben
- gern lange ausgehen, sich bebrinken
- meine Vorstellung von Freizeit
- unpünktlich sein
- völliges Mirelberlassensein
- eine Zeit selbst bestimmen können
- bei schönem Wetter
- zuviel Interessen haben
- später als 6 h morgens aufstehen
- Überforderung
- Pedanterie
- Idoen haben, die sich nicht an die Uhrzeit halten
- auf Reise befinden
- das Leben und die Aufgabe nicht ernst genug nehmen
- keinen genauen Reiseplan
- wenig Geld haben
- wenn Unvorhergesehenes passiert
- Verpflichtungen haben
- zelten
- Selbständigkeit
- Freunde
- Lebensfreude
- Unordnung
- segeln

### 39. GEREGLTE ZEITEINTEILUNG

weiblich - bis 30 Jahre

#### förderlich

- eine Uhr
- Eltern
- keine Langeweile kommt auf
- Druck von außen
- Notwendigkeit des Erledigens von Dingen, die in ihrer Vielfalt halbwegs systematisch und ökonomisch hintereinandergebracht werden müssen
- Arbeit
- zeitlich geregelte Freizeit
- morgens zum Baden
- Selbstdisziplin
- gleichbleibende Arbeitszeit
- geplante Freizeit (Reisegesellschaft ect.)
- auch mal "fünf" gerade sein lassen!
- geregelter Tagesablauf

#### hinderlich

- den Moment ausnutzen
- zu penibel, "Pfeifigkeit"
- mein Abscheu vor Stundenplänen
- Zeitdruck
- keine Uhr
- den Tag ein wenig auskosten
- schlechtes Wetter
- Spontanität
- unregelmäßige Lebensführung
- Langschläfer sein
- keinen Plan machen
- zu viele Unternehmungen
- Unaufmerksamkeit
- Übergenaugigkeit
- unvorhergesehene Vergnügungen haben

## 40. DURCHSETZUNGSVERMÖGEN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Muskeln
- Untergebene
- Selbstvertrauen
- Redefreudigkeit
- Optimismus
- Ausdauer
- Achtung
- Respekt
- Ellenbogen einsetzen
- wenn Aktivität von einem gefordert wird
- starker Charakter
- Sicherheit
- Selbstbewußtsein
- sich entscheiden können
- kein lautes Organ
- energisches Auftreten
- überzeugen können
- Karate üben
- starkes Auftreten
- Wissen
- lange Stimmbänder
- informiert sein
- möglichst eine eigene Meinung haben (fundiert)
- Norschläge machen
- Willensstärke
- von anderen geachtet werden
- selbständig verreisen
- keine Widerstände dulden
- Erfahrung
- Überzeugt sein
- Autorität
- anpassungsfähige Mitmenschen
- Ziel wissen

### hinderlich

- autoritäre Person
- kritisierende Frau
- Mißerfolge
- Rücksicht
- Entschlußlosigkeit
- ängstlich sein
- wenn ein anderer mir die Arbeit abnimmt
- wenn der Charakter der anderen stärker ist
- durch die Wünsche anderer keine Möglichkeit dazu haben
- Verzagtheit während einer interessanten Diskussion
- mickriges Äußeres
- mangelndes Selbstvertrauen
- eine Frau heiraten, die einen Ztr. mehr wiegt
- zu starke Zweifel an sich selbst haben
- piepsige Stimme
- Bequemlichkeit
- fehlende Sachkenntnis
- selbstkritisch sein
- sich für unmaßgeblich halten
- Phantasielosigkeit
- fachlich nicht anerkannt sein vor den anderen
- Angst vor dem eigenen Courage
- nicht akzeptiert werden
- Hotel
- Dummheit
- zu rasches Nachgeben
- Müdigkeit

#### 40. DURCHSETZUNGSVERMÖGEN

weiblich - bis 30 Jahre

##### förderlich

- Selbstbewußtsein
- mit Argumenten zu widersprechen
- starke Persönlichkeit und Autorität sein
- seinen Willen auf andere übertragen
- Härte zeigen
- eigenes Selbstvertrauen
- Vertrauen in die eigene Leistung
- Intelligenz
- Überzeugungsfähigkeit
- laute Stimme
- Schlagfertigkeit
- gute Sachen sagen
- produktiv agitieren
- eigene Initiative
- mit seiner Meinung nicht hinter dem Berg halten, wenn man mit der Meinung anderer nicht einverstanden ist
- Ellenbogen

##### hinderlich

- Angst
- keine eigene Meinung haben
- Sprachhemmung
- keine Autorität ausstrahlen
- nicht überzeugt sein
- Achtung vor der Eigenständigkeit des anderen
- in manchen Situationen Unsicherheit und langes Reflektieren
- Desinteresse
- wenn der Vater bestimmt, weil er das Geld hat
- Komplexe
- Schwäche
- Hemmungen
- wenn man nicht den richtigen Ton und Worte findet
- Minderwertigkeitsgefühl
- keine eigene Vorstellungen haben
- falsche Rücksichten nehmen
- zu Haus sein

## 41. AKTIVITÄT

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Gesundheit
- Unternehmungen gehen nach Plan
- angeln
- Interesse an allem
- gute Laune
- Erfolg
- vital sein
- Verbreitung eines Wissens, das nur mir eigen ist oder relativ wenigen
- interessante Neuerfahrungen od. Erkenntnisse
- Möglichkeiten der Selbstentfaltung haben
- seinen Interessen nachgehen können
- Captagon geschluckt zu haben
- in den Bergen auch auf die Almen steigen
- Traubenzucker nehmen
- gesunde Ernährung
- viel Schlaf
- einen Zustand ändern wollen
- interessante Aufgaben haben
- eine Fahrt ins "Blaue" machen
- strebsam sein
- sprungbereit sein
- Ausflüge machen
- lesen
- sich freuen
- Ziel haben
- segeln
- Vielseitigkeit

### hinderlich

- Im Knast sitzen
- autoritäre Person
- Rücksicht nehmen müssen auf andere
- Krankheit
- schlechte Laune
- Mißerfolg
- träge sein
- wenn andere bessere Aktivität entwickeln können
- durch andere behindert werden
- in seinen Handlungen nicht frei sein
- Bier in Massen trinken
- zweifelnder Mensch sein
- zuviel Haschisch
- der nahende Feiertag
- mit allem zufrieden sein
- zu an einen spannenden Roman gefesselt sein
- für Krankheiten anfällig sein
- eine Fahrt mit einem Reiseunternehmen
- kein Interesse zeigen
- Hotel mit Vollpension
- abgespannt sein
- abschweifen
- essen

# 41. AKTIVITÄT

weiblich - bis 30 Jahre

## förderlich

- Lust, etwas zu schaffen
- neue Umgebung, Entdeckungsmöglichkeiten
- Interesse an der Umwelt
- ausgeruht sein
- sinnvolle Aufgabe vor sich sehen
- Freiheit
- genügend Schlaf und Nahrung
- netten Bekanntenkreis
- Aufgaben und Ziele haben
- zu handeln mit Taten
- gute Gesundheit
- vorher lange Ruhe
- gut ausgeschlafen sein
- Zeit haben
- Gefühl der Eigenständigkeit
- Drang, etwas Neues zu erleben
- ausgefüllt sein
- Interesse für alles
- gute Laune
- männl. Geschlechts sein
- Geld haben

## hinderlich

- man wird durch wichtige Ereignisse gestört
- zu starke Hitze macht apathisch
- Gleichgültigkeit
- Übertreibung
- wenn die Anforderungen zu hoch sind
- im Gefängnis sein
- Frigidität
- sich krank fühlen
- Trägheit
- Depression und körperliche Leiden
- gerade spannendes Abenteuer erlebt
- schlechte Laune
- Zeitdruck
- Gefühl der Müdigkeit
- Desinteresse
- Resignation oder Enttäuschung
- Bequemlichkeit
- Mutlosigkeit
- Interessenlosigkeit
- Gleichgültigkeit
- arm sein
- Gegend nicht kennen
- abgespannt sein



## 42. ANHÖREN VON KRITIK VON FREUNDEN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Selbsterkenntnis
- Kritik ist gerechtfertigt
- Toleranz
- Selbstbewußtsein
- sachliche Kritik
- schwerhörig sein
- wenn ich selbst mit meiner Selbstkritik zu keinem Ergebnis komme
- lobende Kritik
- selbstkritisch eingestellt sein
- in Wohngemeinschaft leben
- allein mit ihnen sein
- eigene Grenzen kennen
- sich belehren lassen wollen
- Unwissen
- genügend Ausbildung haben
- Wissen, daß es nicht böse gemeint ist
- vorsichtige Formulierung der Kritik
- über die Kritik diskutieren
- sich nicht beleidigt fühlen
- Wadlung eigener Schwächen
- gemeinsame Aktionen machen
- gute Freunde
- offen sein
- aufgeschlossen sein

### hinderlich

- zu wenig Selbstbewußtsein
- zu viel Tadel
- lautes Lokal
- übermäßige Kritik
- unberechtigte Kritik
- Intoleranz
- persönliche Kritik
- unsachliche Kritik
- keine Kritik vortragen können
- wenn ich von mir selbst überzeugt bin
- gespanntes Verhältnis
- Unsicherheit
- keine Freunde haben
- sofort jedes Gespräch abbrechen
- Kollektivtadel
- Unaufrichtigkeit des anderen
- sich über einen eigenen schuldhaften Mißerfolg ohnehin schon geärgert haben
- Arroganz
- sich selbst für einen unfehlbaren Gott halten
- von einem Freund tief verletzt sein
- schlechte Formulierung der Kritik
- ein großes Selbstvertrauen
- eingeschnappt sein
- Egoismus
- Selbstüberschätzung
- Nervosität

## 42. ANHÖREN VON KRITIK VON FREUNDEN

weiblich bis 30 Jahre

### förderlich

- Selbstbewußtsein
- positive Kritik
- nicht ernstgemeinte Kritik
- Aufgeschlossenheit
- bereit sein, etwas zu lernen
- Abstand zu sich selbst finden können
- Überdenken der eigenen Handlungsweise
- Vertrauen auf die Sachlichkeit meiner Entscheidungen und Verhaltensweisen
- berechnete Kritik
- Bereitschaft aus Fehlern zu lernen
- ich mache etwas kaputt
- sich selbst richtig einschätzen
- ungenügend starkes Selbstvertrauen
- Kritik vertragen können
- Toleranz
- richtige Freunde haben
- "Opfer" der Freunde
- wissen, daß die Freunde einem helfen wollen
- das Beste daraus machen
- kritische Einstellung gegenüber sich selbst
- ein Glas Cognac zwecks besserer Verdauung
- Selbstsicherheit

### hinderlich

- Minderwertigkeitsgefühl
- einfach darüber hinwegsehen
- fundamentale Kritik
- Gefühl des Nichtgeliebtwerdens
- Egoismus
- falscher ~~EMMI~~ Stolz
- Ichbezogenheit
- keine eigene Kritik
- eigene Unsicherheit
- Kritik ist unsachlich oder verletzend
- ernst gemeint
- eingeschnappt sein
- verspanntes Verhältnis
- Unbeherrschtheit
- falsche Selbsteinschätzung
- Selbstgefälligkeit
- Empfindsamkeit
- wenn ich deprimiert bin und man mir sagt, ich sei ja selbst schuld
- Empfindlichkeit

43. ANDEREN LEUTEN EINE FREUDE MACHEN KÖNNEN

männlich - bis 30 Jahre

förderlich

hinderlich

- potent sein
- gute Finanzlage
- selbst "beschenkt" worden
- Sympathie diesen Leuten gegenüber
- Geschenke machen
- Inspiration, Phantasie haben
- sich über die Freude anderer Menschen freuen können
- daß man mir unvoreingenommen begegnet
- Wirkung zu finden
- Einfühlungsvermögen
- wenn man selbst Freude gemacht hat
- Feiertage
- Blumenwiese
- sich in andere Leute hineinversetzen können
- die richtige Wahl getroffen haben
- andere Leute gern haben
- auf den anderen eingehen
- sich für seine Hobbies interessieren
- Zufriedenheit
- lieb sein
- persönliches Verhältnis zu anderen
- Lebensfreude
- Menschenliebe
- Kontakt mit Einheimischen
- an andere denken

- Egoismus
- Alleinsein
- Selbstgerechtigkeit u. Dominanzstreben dieser Leute
- keine Mittel
- Nichtwürdigung der Bemühungen
- große Individualität des anderen oder das Gefühl auf der anderen Seite, daß ich einen Zweck damit verfolge
- keine Reaktion oder Dankbarkeit zu erhalten
- krank sein
- wenn sie mich geärgert haben
- Student sein
- wenn einem keine Freude gemacht wird
- wissen, daß diese nicht akzeptiert wird
- Liebeskummer haben
- keine echte Freude haben
- immer nur an sich denken
- unfreundlich sein
- phlegmatisch sein
- Einfallslosigkeit
- Zeitmangel
- Blindheit
- unzufrieden mit sich selbst
- alles selbst besitzen wollen

### 43. ANDEREN LEUTEN EINE FREUDE MACHEN KÖNNEN

weiblich - bis 30 Jahre

#### förderlich

- ein kleines Geschenk
- nette Geste
- einen langgehegten Wunsch erfüllen können
- besonders origineller Wunsch
- daß ich die betreffenden Leute einigermaßen kenne
- Freude durch Freude machen
- freigiebig sein
- wenn ich weiß, daß sie sich freuen
- sich selbst über etwas freuen können
- Geschenk, Besuch
- wenn es von Herzen kommt
- Einfühlungsvermögen
- etwas opfern können
- Wunsch zu verspüren, auch außerhalb von bestimmten Gelegenheiten jemand zu überraschen
- sich überlegen, was andere Leute erfreuen könnte
- Freude der anderen Leute
- Freunde und Geld haben
- viel kaufen
- Zurückung den anderen gegenüber

#### hinderlich

- der Beschenkte freut sich nicht
- Geldmangel
- kein Eingehen auf etl. Wünsche der Partner
- mangelnder Einfallsreichtum
- Schüchternheit
- Aggressivität
- nur an sich denken
- große Ichbezogenheit
- keine Zeit
- Kontaktarmut
- wenn der andere sich nur über materielle Werte freut
- Gleichgültigkeit
- übertriebener Dank
- sich selbst als der Helfende und Überlegene vorkommen
- selbst keine Freude haben
- geizig sein
- keinen Dank erhalten

#### 44. SEHEN. VON HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

männlich - bis 30 Jahre

##### förderlich

- kaufmännische Ausbildung
- großes Interesse für viele Dinge
- ohne Belastung sein
- Angebot von Handlungsmöglichkeiten
- frei sein
- Überblick haben
- Erfahrung haben
- umfassendes Wissen haben, um Situation erfassen zu können
- intensive Beschäftigung mit einem Geschäft
- Gelegenheit des selbständigen Handelns haben
- geistig rege sein
- analysieren können
- Interessenverbänden angehören
- Strategiediskussion
- Stagnation
- Wendigkeit
- Schspielen können
- keine Angst vor Irrtümern haben
- Intellekt haben
- gebildet sein
- Kritikfähigkeit
- Spontanität
- Ideen haben
- flexibel sein
- was unternehmen (Spritztour)
- Querverbindungen suchen
- viele besteigbare Berge

##### hinderlich

- kein Kapital
- kein Interesse
- Verpflichtungen gegenüber Freunden
- finanziell schlecht gestellt sein
- Überbeanspruchung
- mangelnde Erfahrung
- dumm sein
- Voreingenommenheit oder mangelndes Interesse
- keine Entscheidungsfreiheit haben
- von anderen in Handlungen bestimmt werden
- engstirnig sein
- einseitig in jeder Beziehung durchs Leben gehen
- zögerndes Wesen
- Träumerei
- Zweifel an der eigenen Fähigkeit
- vor Angst kopflös sein
- Phantasielosigkeit
- kleinkariert sein
- Bequemlichkeit
- Unbeholfenheit
- instinktiv handeln
- Überstürzung
- lahm sein
- Starrheit
- Gesellschaftskreis

44. SEHEN VON HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

weiblich - bis 30 Jahre

förderlich

- Erfahrung
- den richtigen Überblick haben
- die Situation richtig einschätzen
- mehrere Alternativen erlaubt
- Phantasie
- Umsichtigkeit
- nötige Einsicht
- gutes Einschätzungsvermögen
- Flexibilität
- ein gewisses Maß an Sachlichkeit und Distanz
- Erfahrung
- Ratschläge
- Realismus
- Intelligenz
- richtige Gelegenheiten sehen
- logische Ableitung an einer Problemstellung
- die Sache richtig verstehen
- Aktivität
- Aufgeschlossenheit
- Kontakt mit Mitmenschen
- sich überlegen, was man Sinnvolles tun könnte
- Augen und Ohren offenhalten
- wenn ich wählen kann zwischen: Lieben, Tanzen, Diskutieren, Gucken, Hören

hinderlich

- nicht flexibel sein
- unerfahren sein
- wenig Phantasie
- Schwerfälligkeit
- blind sein gegen Eingriffsmöglichkeit
- Engstirnigkeit
- emotionale Befangenheit
- Festhalten an einem Problem
- eingefahrenes Verhalten
- Versagen vor neuer Situation
- sich aus allem heraushalten wollen
- Ängstlichkeit
- zu viel Arbeit
- sich keine Gedanken darüber machen
- Sturheit
- Passivität
- kein Geld haben, um mit einem Boot eine Insel besuchen zu können

## 45. GESUNDE LEIBENSWEISE

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- \* frische Luft
- gutes Essen
- viel Schlaf
- Gelegenheit zu Sport
- keine Kneipe in der Nähe
- mit Eltern verreisen
- geregelter Tagesablauf
- hauptsächlich für die Gesundheit leben
- nicht rauchen
- Selbstbeherrschung
- gesunde soziale Verhältnisse
- Eltern
- sich an wissenschaftlichen Untersuchungen orientieren
- vegetarisch essen
- Fahrrad fahren
- Information, was dem Körper gut tut
- baden
- eigenen Regeln folgen

### hinderlich

- Großstadt
- viel Saufen
- wenig Schlaf
- trinkfeste Freunde
- Zelten
- Zigarette
- zu viele Freundinnen haben, die alle zu ihrem Recht kommen wollen
- Bplate
- zu viel Vergnügungen
- Autos lieben
- wenn man zum richtigen Zeitpunkt richtig lebt
- eigene Kräfte überschätzen
- schlemmen
- sich einseitig ernähren
- die eigene Einstellung zum Leben
- lebenslustig sein
- ein interessanter Urlaub
- unregelmäßig essen
- übertriebener Genuß

45. GESUNDE LEBENSWEISE

weiblich -- bis 30 Jahre

förderlich

- spazierengehen
- Sport treiben
- Stabilität
- geregeltes Essen und Schlafen
- nicht rauchen, kein Alkohol
- langer Urlaub
- Freizeit
- Lebensweise entspricht der bisher geführten und wird sinnvoll empfunden
- sich beherrschen können
- genügend Schlaf
- in allen Dingen maßhalten
- Ungebundenheit
- etwas Vernunft
- schlechtes Gewissen in bezug auf die Gesundheit
- keine Männer
- keinen Versuchungen ausgeliefert sein
- eigene Gestaltung des Lebens
- Wissen um gesundes Leben

hinderlich

- Alkohol, Zigaretten, Haschisch
- Unausgeruhtsein
- spät Schlafengehen
- zu viel Arbeit
- Übertönung und Überbewertung
- Kaffeegenuß
- lange Nächte, Freunde haben
- sich gehen lassen
- Überforderung
- Übertreibungen
- Undiszipliniertheit
- meine Auffassung vom Leben
- man darf manches nicht essen
- Zeitmangel
- Erlebnisdrang
- Nervosität
- schlechte Gesellschaft
- sich abhetzen



## 46. WISSEN UM SEINE GRENZEN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- 1-Zimmer-Wohnung
- Selbstkenntnis
- Situationen, die schon einmal nicht bewältigt wurden
- Leute, die meine Grenzen kennen
- Selbstdisziplin
- Selbstbewußtsein
- Erfahrung
- sich nicht selbst zu überschätzen
- Diskussion darüber mit Menschen, die man liebt und achtet
- Zentimetermaß
- mit Konflikten konfrontiert zu werden
- schon einmal diese Grenzen unangenehm erfahren haben
- ab und zu kleine Mißerfolge
- nüchterne Selbsteinschätzung
- Demut
- sich mit den "Menschen an sich" beschäftigen
- oft an seine Grenzen stoßen
- Tagesbilanz vom Taschengeld überschritten
- intelligente, mitdenkende Ehefrau
- mal ein Problem nicht lösen können
- Selbstkritik
- nicht ausfallend werden
- Nüchternheit
- Sachlichkeit
- Selbstvertrauen
- Segel streichen bei starker Brise
- Selbstforschung

### hinderlich

- Starrsinn
- Überheblichkeit
- Bekanntschaften, die viel erwarten
- Alkohol
- mangelnde Erfahrung
- keine Selbstkritik besitzen
- Gefühlsüberschwang
- Hybris
- zu sehr vom eigenen Können überzeugt sein
- aus Erfahrung nicht lernen können
- Angst vor der Wahrheit haben
- von anderen nur gelobt werden (Überheblichkeit)
- seine Grenzen noch nicht gefunden haben
- Einbildung
- immer Glück haben
- mehr scheinen als sein
- schlechte Beeinflussung von anderen
- Hotel
- Dummheit
- nie etwas unternehmen
- alles selbst tun wollen

46. WISSEN UM SEINE GRENZEN

weiblich - bis 30 Jahre

förderlich

- Geldmangel
- intensive Arbeit bis zur Erschöpfung seiner Fähigkeiten
- Erkennen der Grenzen
- Prinzipien haben
- berechtigte Kritik anderer
- richtige Selbsteinschätzung
- Erprobung der Grenzen
- man weiß sich zu benehmen
- Enttäuschungen
- Mißerfolge
- Selbstbewußtsein wird nicht zu sehr gedämpft
- seine Emotionen beherrschen
- in jedem Fall maßhalten können
- Kritik von außen
- Frustration
- lebensnah urteilen
- Selbstkritik
- Einschätzungsvermögen
- Selbstvertrauen
- keine Risiken eingehen

hinderlich

- Phantasie
- Selbsttäuschung
- Liebe auf den ersten Blick
- jeglicher Kritik aus dem Wege gehen
- Engstirnigkeit
- sich evtl. dem Alkohol hingeben
- Überheblichkeit
- Angst vor Versagen
- Selbstüberschätzung
- übermäßige Selbstgefälligkeit
- nie die Grenzen erfahren
- Illusionen
- viel Erfolg
- Subjektivität
- sich selbst nicht kennen
- Verzweiflung durch die Grenze des Wissens
- sich blamieren

## 47. INTENSIVER KONTAKT ZU MITMENSCHEN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Parfüm
- viele Menschen auf engem Raum
- Einsamkeit
- unkonventionelle Umgebung
- Ort, hauptsächlich von Jugend besucht
- per Anhalter fahren
- Menschen kennenlernen
- Jugendgruppen
- gemeinsames Musizieren
- angenehme Leute
- Aktivität
- gut ausssehen
- gleiche Interessen
- linde Mainacht
- Aufgeschlossenheit
- gute Kontaktmöglichkeiten
- stimmungsvoll sein
- ein mir angenehmes Weiblein zum Verbringen schöner Stunden
- 8 x 4 Spray
- Humor haben
- ins Freudenhaus gehen
- Gemeinschaftserlebnis
- Witze
- Geselligkeit
- wenig Freunde, dafür aber umso mehr Kontakt zu diesen
- Mitmenschen haben (keine Nebenmenschen)
- Tanzen gehen
- entsprechenden Kontakt finden
- mit Gleichgesinnten oder Gleichaltrigen verreisen
- eine gemeinsame Aufgabe haben
- in einen Kegelklub eintreten
- Gespräche führen
- viel gemeinsam unternehmen
- Freundlichkeit

### hinderlich

- Abgeschlossenheit
- Kleider
- während der Reise nicht autounabhängig sein
- wohnen in Abgeschiedenheit
- unangenehme Leute
- Fernsehen
- mundfaul sein
- anderagelagerte, für mich unverständliche Interessen oder Abneigung
- Frost
- muffige Wirtin
- keine oder wenig Möglichkeiten, andere Menschen kennenzulernen
- wenn man sich abwendet ob meiner Person
- oberflächlich sein
- ein 1-Zimmer-Appartement mieten
- Körpergeruch
- sich den anderen aufzudrängen suchen
- sich selbst am interessantesten finden
- kontaktarmen Beruf
- allein sein und keinen kennen
- keine Freundschaften haben
- Einzelzimmer im Hotel
- prüde sein
- völlig unpassend angezogen sein

47. INTENSIVER KONTAKT ZU MITMENSCHEN

männlich - bis 30 Jahre

förderlich

hinderlich

- Aufgeschlossenheit
- Menschenliebe
- Gesellschaftskreise
- Neues wissen wollen

## 47. INTENSIVER KONTAKT ZU MITMENSCHEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- viele Freundschaften haben
- versuchen, mehr zu geben als zu nehmen
- Vortrauen
- wenn man Freunde gefunden hat
- Kontaktfähigkeit
- Aufgeschlossenheit
- Eingehen der Partner aufeinander
- Teilnahme an Veranstaltungen
- Arbeit in einer Gruppe
- sich gut unterhalten können
- Kontaktfreude
- Pille, guter Freund
- sich anvertrauen können
- sich auf den Mitmenschen einstellen
- Kontaktmöglichkeiten an Arbeitsplatz und in der Freizeit
- Sexualität, weil international
- Liebenbereitschaft
- Aufnahmebereitschaft
- Vorurteilsfreiheit
- Geselligkeit schafft neue Interessen
- Interesse für andere Menschen und ihre Sorgen
- Besuche
- freies Auftreten
- singen
- Gäste
- Offenheit
- Mitteilungsbedürfnis
- Wunsch nach Erweiterung des Erfahrungsbereiches
- wenn sie auf einen eingehen

### hinderlich

- allein sein
- Egoismus
- Minderwertigkeitsgefühle
- Partner ohne Einfühlungsvermögen
- Zurückgezogenheit
- kontaktarm sein
- falsche konservative Erziehung
- von anderen nicht ernst genommen werden
- Beraubung der persönlichen Freiheit
- Ichbezogenheit
- am Arbeitsplatz allein sein
- Kontaktschwierigkeiten
- keine Anti-Baby-Pille mehr haben
- durch Vorurteile gehemmt sein
- Angst vor dem Alleinsein
- egozentrisch sein
- Vereinzelung
- kontaktlose Umwelt
- Mißtrauen und Skepsis anderen gegenüber
- das Gefühl, ständig die Rolle spielen zu müssen, die man von mir erwartet
- das Gefühl, nie recht ausgelassen sein zu dürfen

## 48. GESELLIGKEIT

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Witze erzählen können
- viele Menschen
- längere Zeit an einem Ort sein
- im Ausland Fremdsprache beherrschen
- Freunde besitzen
- Folklore, Schwimmen, Tanzen
- Aktivität
- eine Betriebsmudel sein
- gutes Vorstehen
- Aufgeschlossenheit
- gute Kontaktmöglichkeit
- nicht auf den Mund gefallen sein
- Menschen gleicher Frequenz
- auf Parties gehen
- Verbindung
- nicht mit sich selbst anzufangen wissen
- nicht allein sein können
- aktuelles Wissen
- guter Gesellschafter sein
- nette Feste feiern
- sich oft einladen lassen
- zeigt gefühlmäßige Ausgeglichenheit
- Umgänglichkeit
- froh sein
- gute Freunde
- Urlaub auf Skihütte
- natürlich sein
- Humor haben

### hinderlich

- Beamte
- Einsamkeit
- introvertierte Periode haben
- mit Auto und Freundin reisen
- spaziergehen mit Eltern
- keine Leute
- Fernsehen
- keine Aktivität zeigen
- ein Egozentriker, der sich in den Vordergrund spielt
- jemand, der ständig über seine Arbeit oder seine Wehwehchen redet
- keine oder wenig Möglichkeiten, andere Menschen kennenzulernen
- keine passenden Freunde finden
- nie mitreden können
- ein zu perverser Typ
- verklemmt sein
- um 20 h ins Bett
- Eigenbrödelei
- in der Maße sich selbst suchen
- ein Problem durchdenken müssen
- Müdigkeit
- kontaktarm sein
- nicht tanzen können
- zu eifersüchtig sein
- sich zurückziehen
- allein bleiben
- läßt eigene Schwächen bei Zeigen seiner Gefühle auftreten
- viel zu tun haben
- Eigensinn
- Nervosität
- angeln

weiblich - bis 30 Jahre

förderlichhinderlich

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- nette Leute</li> <li>- Alkohol</li> <li>- viele Leute</li> <li>- ein guter Kumpel sein</li> <li>- Partys</li> <li>- Interessengemeinschaften</li> <li>- Teilnahme an Veranstaltungen</li> <li>- Fähigkeiten zum Improvisieren</li> <li>- Gäste empfangen</li> <li>- viele Bekannte haben</li> <li>- Anregung durch Partner</li> <li>- nette Mitmenschen</li> <li>- wenn es interessant ist, fremde Menschen näher kennenzulernen</li> <li>- guter Wille</li> <li>- Vertrauen zu anderen</li> <li>- unterhaltsam sein</li> <li>- singen</li> <li>- Gespräch</li> <li>- Kameradschaft</li> <li>- gesellschaftliche Gepflogenheiten kennen</li> <li>- angenehmer Wein und Extrahähnen</li> <li>- Alkohol, Musik und junge Leute</li> <li>- gute Gesellschaft</li> <li>- Wunsch, mich in ungezwungener Atmosphäre zu bewegen</li> <li>- Freude an Gesprächen, Tanzen etc.</li> <li>- Feste</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einsamkeit</li> <li>- Kontaktschwierigkeiten</li> <li>- sich nur unterhalten lassen zu wollen</li> <li>- Zurückgezogenheit</li> <li>- sich abkapseln</li> <li>- in Gesellschaft nicht aus sich herausgehen können</li> <li>- unergiebiges Zusammensein</li> <li>- Kontaktarmut</li> <li>- mangelnde Anpassungsfähigkeit</li> <li>- für sich allein sein</li> <li>- Verinselung</li> <li>- schlechte Laune</li> <li>- wenig Erziehung haben, d.h. sich in Gesellschaft bewegen können</li> <li>- oberflächlich sein</li> <li>- unangenehme Leute</li> <li>- rot werden</li> <li>- Magenschmerzen</li> <li>- miese Cliquen</li> <li>- das Gefühl, nie recht ausgelassen sein zu dürfen</li> <li>- die damit verbundene Arbeit</li> </ul> |
|--|---|

## 49. EMOTIONALE SICHERHEIT

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- gutes Aussehen
- sich ausleben können
- Umgang mit Leuten derselben Mentalität
- unabhängig verreisen können
- Wachsamkeit
- Selbstbeherrschung
- wenn ich Resonanz empfinde
- Erfahrung
- Erwidern seiner Gefühle finden
- viel Erfolg bei Frauen
- gut schlafen können
- Frau fürs Leben
- feste Freundin
- Witze
- an die "Liebe" glauben (auch an die Nächstenliebe)
- keine Emotionen kennen
- Solidarität
- Überzeugung von der Richtigkeit seiner Idee
- emotionell selbstgesteuert sein
- immer an das Gute glauben
- Emotionen können nicht ausarten
- geregeltes Sexualleben
- Freunde haben
- nicht unter Böswilligen sein
- Selbstverantwortung
- angeln
- nicht draufloslegen, alles überdenken

### hinderlich

- zuviel Adrenalin
- porverse Umwelt
- auf Freund und dessen Wagen angewiesen sein
- Unruhe
- cholerasches Temperament
- Unsicherheit
- Unerklärbarkeit einer Situation
- Erfahrung
- keine Erwidern der Gefühle
- als mein Freund nach 3jähriger Freundschaft mit 15 Jahren starb
- jähzornig sein
- Entlobungen
- Minderwertigkeitskomplexe
- Trieb mit Gefühl verwechseln
- von seinen augenblicklichen Stimmungen abhängig sein
- feindliche Äußerungen
- krankhafter Intellekt
- keine Freundin haben
- sich von evtl. Rückschlägen blenden lassen
- man neigt zu seelischem Hochmut
- allein sein
- Einsamkeit
- ins Fettnäpfchen getreten zu haben
- Verführung
- Autofahren



## 49. EMOTIONALE SICHERHEIT

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- gute Ehe
- Wohlstand und Familie
- Wachsamkeit
- befriedigende Sexualität
- Unternehmungsgeist
- gut schlafen können
- Ausgeglichenheit
- Freunde haben
- kein Erröten
- viel Geld
- ↓ Selbstbeherrschung
- vielseitige Anerkennung
- sachlich über sich oder andere reflektieren zu können
- durch Freude am Beruf
- Gefühl der Geborgenheit
- an das Gute glauben
- Zuneigung anderer
- Anerkannt werden
- Bekanntschaften

### hinderlich

- Vereinsamung
- Einsamkeit
- keine Freunde
- Spannungen
- unglücklich sein
- schlechtes Auftreten
- Freund hat mich verlassen
- leicht zu erschrecken und zu schockieren
- Mißerfolge
- sich von jedem Gefühl gleich hinreißen lassen
- Bevormundung
- Enttäuschungen in bezug auf Gefühle
- sich nicht auf sein Gefühl verlassen
- Kontaktschwierigkeiten

## 50. ADÄQUATE EMOTIONALE REAKTION ZEIGEN

männlich -- bis 30 Jahre

### förderlich

- 0315 Erziehung
- keine Hemmungen haben
- Freundin erwartet keine übertriebenen Emotionen
- gesund sein
- nicht zu starker Reiz
- Übereinstimmung
- wissen, was adäquat ist
- mit den Gefühlen der anderen übereinstimmen
- wenn mich eine mir nahestehende Person beschimpft
- sich in die Situation einfühlen können
- realistische Einschätzung
- Witze
- an das "Gute" im Menschen glauben
- für seine Ideologie eintreten
- emotionell selbstgesteuert sein
- sich nicht überschätzen
- ruhiges, sachliches Beherrschen
- gute Verbindung von Ratio u. Gefühl
- Selbstkritik
- Ausgeglichenheit
- über den Dingen stehen
- Gesundheit
- viel Kontakte zu anderen Leuten

### hinderlich

- Suff
- zuviel Rücksicht seitens Reisegenosse wird erwartet
- mangelnde Ausgeglichenheit
- Selbstbeherrschung
- fehlende Übereinstimmung
- zu temperamentvoll sein
- nicht mit den Gefühlen der anderen übereinstimmen können
- gefühllos sein
- Überschätzung der Situation
- krankhafter Intellekt
- Komplexe haben
- die Sache überbewerten
- bringt Gefühle oft in das rationale Handeln
- wenig Beherrschung
- Hemmungen
- völlig aus dem Gleichgewicht sein
- Krankheit

## 50. ADÄQUATE EMOTIONALE REAKTION ZEIGEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- emotionale Stabilität
- Zuneigung anderer
- sich nicht vom Äußeren beeinflussen lassen
- vernünftige, freie Erziehung
- ruhig bei Gleichgültigkeit
- Freunde
- großer Erfahrungsspielraum
- Wachsamkeit
- das Gefühl, emotionale Reaktionen gut kontrollieren zu können
- bestimmten Klischees verhaftet sein
- Beherrschung
- nicht übertriebene Eltern haben
- keine Überschwenglichkeit oder Phlegma
- mit sympathischen Menschen zusammen sein
- Wohlbefinden
- gelöst sein
- die eigene Person u. persönliche Interessen nicht überbewerten

### hinderlich

- Störungen des emotionalen Verhaltens
- Vorurteile haben
- verklemmt sein
- Aggressionen gegen sich selbst wenden
- gehemmt sein
- Verschlussenheit
- Spontanität
- oft unangemessene Beherrschung emotionaler Reaktionen
- nach eigenen, nicht gesellschaftlichen Maßstäben leben
- Überschwenglichkeit
- uninteressiert oder überspannt sein
- mit unangenehmen Menschen zusammen sein
- Depressionen
- sich in einer Zwangslage fühlen

# 51. HOBBY NACHGEBEN

männlich - bis 30 Jahre

## förderlich

- Do it yourself
- Möglichkeit haben
- Urlaubsort erlaubt Hobbybeschäftigung
- Angeln
- unkompliziertes Hobby
- Zeit haben
- andere, die das gleiche Hobby haben
- viel Geld
- wenn man keine Abwechslung hat
- viel Freizeit haben
- Interesse durch Freunde wecken lassen
- Briefmarken
- "Spielen" können
- keine tieferen Interessen haben
- finanzieller Gewinn
- vermögend sein
- Gefühl der Ausgeglichenheit
- gutes Wetter
- fotografieren
- sich intensiv für etwas einsetzen

## hinderlich

- keine eigene Wohnung
- autoritäre Umwelt
- gesellige Erwartungen der Reisegeossen
- nicht können
- Kosten
- keine Zeit haben
- kein Geld
- Rücksicht auf einen anderen, der sich damit nicht langweilen will
- keine Gelegenheiten
- viele interessante Menschen in g engster Umgebung
- zuviel Arbeit
- keine Möglichkeit zur Ausübung haben
- Geist
- glauben, daß nur die Ernsthaftigkeit anerkannt wird
- sich mit Menschen beschäftigen
- einseitig ausgerichtet sein
- zu viele Hobbies haben
- schlechtes Wetter
- Krankheit
- ein Museum ansehen müssen

## 51. HOBBY NACHGEBEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- seine Freizeit sinnvoll zu gestalten wissen
- Geld
- Zeit
- Interesse
- mit Freunden gemeinsamen Hobby nachgehen
- angemessene Sportanlagen
- sich in eine Sache verlieren können
- Sport treiben
- Dunkelkammer aufbauen, vergrößern
- Erdbeeren pflücken
- malen, Musik hören
- Zimmer
- interessante Freizeitbeschäftigung
- Möglichkeiten sehen
- den richtigen Ausgleich schaffen
- großes Interessengebiet
- erfolgreiche Trainerstunde beim Tennis
- ausgefüllt sein
- Freude
- viele Menschen, die ich alle kennen-> lernen kann
- Freude an der Abwechslung
- Aktivität

### hinderlich

- Interessenlosigkeit
- Geldmangel
- Passivität
- nicht abschalten können
- Zeitmangel
- keine Muße
- traurig sein
- keine Gelegenheit, sein Hobby auszuführen
- Faulheit
- Bequemlichkeit
- Trägheit
- keine Mittel haben
- nicht ausgefüllt sein
- Einsamkeit und nichts zu schreiben
- Druck durch Alltagsprobleme
- Zeitmangel auch infolge der Vielzahl und Vielfalt der Hobbies

## 52. AUSGEWOGENES VERHÄLTNISS ZWISCHEN ARBEIT UND FREIZEIT

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- 5 Wochen Urlaub
- wenig Arbeit
- nicht zuviel Klausuren in kurzer Zeit
- interessanter Studienstoff
- Camping
- zeitliche Einteilung
- genug Zeit
- Unabhängigkeit
- eine selbständige Position bekleiden
- wenn ich meinen Tag selbst bestimmen kann und selbst Schwerpunkte setze
- Ferienjob
- Lehrer werden
- viel zu schreiben
- ab und zu mal blau machen
- glückliches Familienleben
- feste Arbeitszeit
- Arbeit nicht als Selbstzweck ansehen
- Wissen, daß man arbeitet, um zu leben u. nicht umgekehrt
- gutes Essen
- nicht zuviel hinter dem Geld her sein
- öfter Urlaub machen
- von der Arbeit abschalten können
- Ruhe haben
- richtiger Arbeit nachgehen
- selbst diese Ausgewogenheit anstreben

### hinderlich

- ehrgeizig sein
- Arbeit, die keine Freude macht
- Freunde, die von der Arbeit abhalten
- gutes Kulturprogramm
- nicht verreisen
- Arbeit auf die letzten Tage verschoben
- wenig Zeit
- Beruf
- Beamter sein
- Zwang
- zu anspruchsvolle Frau haben
- häufiger Stellenwechsel
- Überstunden machen
- zu hohe berufliche Anforderungen
- die Arbeit nicht zur eigenen Zufriedenheit lösen
- nur 3 Wochen Urlaub im Jahr haben
- ein neues Liebesverhältnis
- Raffgier
- nie ausspannen
- Arbeit mit Urlaub verbinden
- in Familie sein
- keinen Urlaub machen
- den Sinn des Lebens nicht erkennen
- Freizeit unnütz benutzen

## 52. AUSGEMITTELTES VERHÄLTNISS ZWISCHEN ARBEIT UND FREIZEIT

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Zeiteinteilung
- abschalten können
- Selbstbestimmung über Arbeitszeit
- Selbstbestimmung über Arbeitsinhalte
- Verpflichtungen spüren
- intensives Arbeiten
- andere Interessen in der Freizeit
- geeigneter Beruf
- Geld zu verdienen und damit seine Freizeit zu gestalten
- Wissen, was man mit der Freizeit anfangen kann
- Studium
- seine Arbeit von der Freizeit trennen können
- Anerkennung und Erfüllung in beidem
- ein Hobby haben
- Freude haben an der Arbeit
- ich nehme den Berg von Arbeit, den ich dauernd vor mir herschiebe, nicht allzu ernst
- genügend anspruchsvolle Lektüre
- genug Müße und Ausspannung

### hinderlich

- Unübersichtlichkeit
- Ärger
- lustlos sein
- starker Ehrgeiz
- Geld sparen zu wollen für die Zukunft
- Arbeitstier sein
- Job haben
- Überbewertung von Freizeit und Arbeit
- während der Freizeit an seine Arbeit denken
- unüberlegte Übernahme von Pflichten und Aufgaben
- dringende Aufgaben lassen Freizeit zur Arbeit werden
- zu große berufliche Beanspruchung
- Überfordertsein im Beruf
- Überlastung
- ausgebeutet werden
- interessanter Sexualpartner
- Spannungen

### 53. ALLEINSEIN KÖNNEN

männlich -- bis 30 Jahre

#### förderlich

- Nase voll von Ehe haben
- Einsamkeit
- interessantes Buch
- unsympathische langweilige Bekannte
- Skandinavienreise
- Gebirge
- Interessante Beschäftigung
- Selbstbeschäftigungsvermögen
- genug Hobbies haben
- Naturverbundenheit
- innere Ausgeglichenheit
- Unabhängigkeit von anderen
- genug gute Bücher besitzen
- Problem lösen
- philosophischen Grundproblemen nachgehen
- lesen können
- kontaktarm sein
- allein durch Wald und Flur marchieren
- abgeschlossene Wohnung
- das Wissen, geliebt zu werden
- ein paar Tage allein wandern und übernachten
- Bergtour

#### hinderlich

- Schwiegermutter
- Gesellschaft
- kein alleinbewohnter Raum
- Großstadt
- Langeweile
- keine Hobbies haben
- unbewältigte Konflikte
- an andere Menschen gebunden sein
- frustriert sein
- sehr mitteilbar sein
- zu kleine Wohnung
- keine Interessen haben
- Faulheit mit Muße verwecheln
- verliebt sein
- grüblerisch veranlagt sein
- sich nicht mit sich selbst beschäftigen können
- Angst besitzen
- viele Bekannte haben
- Einfallabsigkeit
- lästige Leute
- Massenmensch sein
- Busreise



## 53. ALLEINSEIN KÖNNEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- tun, was man möchte
- einige Interessen haben
- vielseitige Interessen haben
- Hobbies haben
- sich recht beschäftigen können
- nicht auf seine Mitmenschen angewiesen sein
- Gewöhnung
- mit sich selbst beschäftigt sein
- zum eigenen Ich finden
- ein Philosophenbuch
- Arbeit fürs Studium oder fürs Hobby
- wenn man von allem die Nase voll hat
- wissen, daß man morgen nicht allein ist
- einmal über seine Probleme und sich selbst nachdenken zu können
- emotionale Stabilität
- innere Ruhe
- abgeschiedenes Plätzchen
- Ausruben
- keine Stimuli aufnehmen müssen
- Buch, Zimmer, Musik, Essen, Zigarette
- ein Garten

### hinderlich

- Störung
- Langeweile
- kein Echo haben
- nie Kontakt finden
- immer auf andere Personen angewiesen sein
- sich nicht allein beschäftigen können
- zuviel Alleinsein
- Pessimismus
- seit langer Zeit belogen werden
- Wunsch nach Gespräch
- Mitleidsbedürfnis
- Einsamkeitsgefühl
- Selbstmitleid
- Gesellschaftsmensch zu sein
- Spannungszustand
- sich nicht allein beschäftigen können
- nicht allein entscheiden können
- Besuch
- fremde Personen
- viele Zuschauer

## 54. SAUBERKEIT

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Hitze
- hygienische Einrichtungen
- Zahnputzen
- Hotel mit Dusche, vetl. auch Bad
- Seife
- Ordnungssinn
- Wohnung mit Bad
- Staubsauger
- gute Putzfrau
- häuslich sein
- eine Frau, die einem den Rücken bürstet
- viel Platz
- Geist
- den eigenen Körper kennen und um seine Funktion wissen
- sich baden
- Gespür dafür haben
- Zeit

### hinderlich

- kein Wasser
- dauernd Zelten
- im Wagen schlafen
- freies Camping
- wasserscheu sein
- Arbeitsaufwand
- zuviel Besuch von Apo-Mitgliedern erhalten
- im Watt planschen
- schlechte Erziehung
- schlechtschäumende Seife
- zuviel Besitz
- zu wenig Geld für richtige Wohnung
- keine feste Unterkunft haben
- fehlendes Gefühl für Konvention
- sich nicht waschen
- Phlegmatismus

## 54. SAUBERKEIT

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- waschen
- Seife, aber gute
- saubere Tassen und Geschirr, um jeder Zeit essen zu können
- Sorgfalt
- Zeiteinteilung
- sanitäre Anlagen
- sich pflegen
- Wunsch nach allgemeinem Wohlbefinden
- Erkenntnis der Notwendigkeit der Sauberkeit
- Ordnung
- Badezimmer
- Gesundheit und Hygiene
- hygienische Unterkunft
- Waschgelegenheit

### hinderlich

- Gleichgültigkeit gegenüber Hygiene
- Gleichgültigkeit
- Einsicht in die Nichtnotwendigkeit von Sauberkeit
- keine Zeiteinteilung
- nicht zur Reinlichkeit erzogen sein
- Campingplätze
- kaltes Wasser
- Hang zur Unordnung
- unbekümmert Dinge tun, die den Klammotten nicht gut tun
- Sterilität
- keine Waschmaschine
- schlechte oder fehlende sanitäre Einrichtungen
- übertriebenes Sauberkeitsgefühl
- übertriebene Wertschätzung
- Scheuerteufel

## 54. SAUBERKEIT

weiblich -- bis 30 Jahre

### förderlich

- waschen
- Seife, aber gute
- saubere Tassen und Geschirr, um jeder Zeit essen zu können
- Sorgfalt
- Zeiteinteilung
- sanitäre Anlagen
- sich pflegen
- Wunsch nach allgemeinem Wohlbefinden
- Erkenntnis der Notwendigkeit der Sauberkeit
- Ordnung
- Badezimmer
- Gesundheit und Hygiene
- hygienische Unterkunft
- Waschgelogenheit

### hinderlich

- Gleichgültigkeit gegenüber Hygiene
- Gleichgültigkeit
- Einsicht in die Nichtnotwendigkeit von Sauberkeit
- keine Zeiteinteilung
- nicht zur Reinlichkeit erzogen sein
- Campingplätze
- kaltes Wasser
- Hang zur Unordnung
- unbekümmert Dinge tun, die den Klammotten nicht gut tun
- Sterilität
- keine Waschmaschine
- schlechte oder fehlende sanitäre Einrichtungen
- übertriebenes Sauberkeitsgefühl
- übertriebene Wertschätzung
- Scheuerteufel

## 55. ORDNUNG HALTEN KÖNNEN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Ordnungsrecht
- zivilisierte Räume
- Eltern dabei
- viel Platz zum Unterbringen der Klamotten
- Hotel mit Dusche, evtl. auch Bad
- beim Militär gedient haben
- Zeit zum Ordnung machen
- Hausgehilfin
- schon in der Kinderstube gelernt haben
- penibel sein
- verschiedene "Denk-Klammern" schenken
- eigene Wohnung
- Ordnung für das halbe Leben halten
- Pedanterie
- genügend Büroräume, genügend Wohnraum
- immer aufgeräumt haben
- seinen Lebensraum genau kennen
- Schränke
- System haben

### hinderlich

- eigene Ideen
- eigener Charakter
- enger Raum
- viele Sachen
- Zeit
- Zeitmangel
- bequem sein
- ständige Überforderung
- Sammelleidenschaft
- jemand haben, der Ordnung für ~~eisern~~ einen hält
- schlechte Erziehung
- zu viele Gäste haben
- Leute, die diese Ordnung wieder zerstören
- Geist
- keinen Überblick haben
- Kinder im Haushalt
- wenig Abstellfläche haben
- Unglück
- im Auto reisen

weiblich - bis 30 Jahre

förderlich

- eigene Sachen haben
- Aufräumen
- alles kann in relativ kurzer Zeit gefunden werden
- Erziehung
- immer wieder alles an seinen Platz legen
- genügend Platz, Regale + Schränke
- ein gewisser Sinn für Ästhetik
- Ungeduld bei langem Suchen
- keinen unnötigen Kram aufbewahren
- Übersicht
- Organisationstalent
- Besuch erwarten
- sich in festen Formen bewegen können

hinderlich

- Übersicht verlieren
- Platznot
- nichts finden
- Einsicht in die Nichtnotwendigkeit von Ordnung
- wenn eine Unordnung nicht stört
- kein Ordnungsgefühl
- Lässigkeit, Bequemlichkeit
- schlechtes Gedächtnis
- mangelndes Interesse
- etwas ist zu sehr aufgeräumt, es ist ungemütlich
- Gleichgültigkeit
- Eile
- ein winziges Zimmer
- unordentlich erzogen sein
- penibel
- von Natur aus oberflächlich sein

## 56. MUSE HALTEN KÖNNEN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Waldesruh und Lust
- keine Pflichten
- landschaftl. Schönheit, spez. Hochgebirge
- träumen
- Zeit
- Mut, sich Zeit zu nehmen
- abschalten können
- nach beanspruchender zufriedenstellender vorheriger Arbeit
- Unabhängigkeit
- lesen
- Bundeswehr
- viel Freizeit haben
- geruhsam auf der Elbe segeln
- Zufrieden mit sich selbst sein
- gern gar nicht s tun
- Religion
- Kinder haben
- wenig Fremdenverkehr
- schlafen
- wenig Menschen sehen
- innere Ruhe
- sich ausgewogen fühlen
- den richtigen Partner haben
- einen Tag nichts vorhaben
- Geld

### hinderlich

- Reisegesellschaft
- Pflichten
- vergnügungssüchtiger Freund
- laute Nachbarn
- Arbeit
- keine Zeit
- Alltagslast
- ehrgeizige Frau
- Unzufriedenheit mit seiner eigenen Arbeit
- gehetzt sein
- Abhängigkeit von anderen
- mehr als 3 Kinder haben
- Manipulation und Gewinnstreben
- überlastet sein
- Fernseher, Auto u.ä. auf Raten kaufen
- Ziele erreichen wollen
- sich ohne Pflichten unwohl fühlen
- Unternehmungslust
- krankhaftes Strebertum
- man neigt zu Passivität
- viel Betrieb
- Unrast
- Besichtigungsreise

weiblich - bis 30 Jahre

förderlich

- Stille, umgeben sein von lieb gewordenen Dingen
- sich entspannen können
- Zeit haben
- Ruhe haben
- kein Ärger
- Freiheit von äußerem Druck
- innere Ausgeglichenheit
- Buch
- Musik genießen
- Stille genießen
- allein sein
- Mittagsruhe
- indische Philosophie zu kennen
- Ruhe und Gemütlichkeit vermitteln
- zur Ruhe finden
- in sich gekehrt sein
- sich auf sich selbst besinnen können
- unangenehme Umgebung
- mit sich selbst beschäftigen können

hinderlich

- Hektik
- Ruhelosigkeit
- Probleme
- Zeitmangel
- schlechtes Gewissen
- Vergleich mit anderen, ständig Aktiven
- zu viel zu tun haben
- Krach
- dauernde Aktivität
- finanzielle Sorgen
- fremde Personen
- das Kind will beschäftigt sein
- dem Leistungsprinzip verpflichtet sein
- Unausgeglichenheit
- unruhig sein
- keine Selbstbesinnung haben
- Nervosität
- ungebetener Gast
- Ratlosigkeit



## 57. FREISEIN VON BELASTERNDEN KONFLIKTEN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- glückliche Ehe
- Konflikte gleich austragen
- Verhältnis zur Freundin in Ordnung
- sich nicht zu verlieben
- allein reisen (ohne Freund)
- Schlaf
- unverheiratet sein
- Gespräch
- auf Jagd gehen
- Unabhängigkeit
- ein gesunder Samenerguss
- entscheidungsfreudig sein
- allen Konflikten aus dem Wege gehen
- Rauschgift
- Urlaub
- Wissen, daß viele Probleme sich von selbst lösen
- seiner Umwelt entfliehen können
- Angeln
- die richtigen Leute zum "Ansprechen" haben
- genügend großes Selbstwertgefühl haben
- Glück haben
- Optimismus
- seelische Ausgeglichenheit besitzen
- Examen bestanden haben
- Humor
- Alkohol
- gut handeln
- Skilaufen bei Pulverschnee

### hinderlich

- mehr als eine Frau
- Konflikte nicht beenden
- krisenfreudige Begleiterin
- stark verlieben
- mit Konfliktperson reisen
- Pessimismus
- im Betrieb Ärger mit Kollegen
- Nichtsehen eines Auswegs aufgrund von eigener, anderen Ratschlägen abgewandter Haltung
- Streitgespräche
- zwischen Staatsexamen und Forderungen der Kommune wählen müssen
- Angst haben, anderen was zu tun
- Konflikte suchen
- Prüfungszwang
- aus kleinen Dingen Probleme machen
- mit niemandem sprechen können
- zuviele Konflikte zu ernst nehmen
- oft Pech haben
- Verzweiflung
- sich belastet fühlen
- man vernachlässigt weltanschauliche Probleme
- von Freundin verlassen sein
- Pessimismus
- nicht abschalten können
- zu leben
- schlechtes Gewissen
- Uneinigkeit über den Tagesplan

## 57. FREISEIN VON DELASTENDEN KONFLIKTEN

weiblich ♀ bis 30 Jahre

### förderlich

- zuviel Geld
- Ausgeglichenheit
- den Weg finden, sich mit Konflikten auseinanderzusetzen
- Optimismus
- keine Sorgen haben
- gelöste Probleme
- Ablenkung
- Abschnitten können
- Entspannung
- Aussprache
- Überdenken
- Bewußtmachung und Verarbeitung von Konflikten
- Fähigkeit, mit sich ins Reine zu kommen
- versucht haben, zu einer Lösung von Konflikten zu gelangen
- kein Mädchen sein
- eintöniges Leben führen
- nicht nachdenken
- neue Erlebnisse
- Konflikte schnell bewältigen, abschalten können
- sich in seiner Haut wohlfühlen
- Aussprache mit Partner

### hinderlich

- Unausgeglichenheit
- Verzweiflung
- unglücklich sein
- keine Lösung finden
- grübeln
- in Schwierigkeiten geraten
- Sorgen um Familienmitglieder
- verinnerlichen
- Konflikte ignorieren
- Entscheidungen aufschieben
- Mädchen sein
- Probleme, die nicht zu umgehen sind
- ständiges Erinnerungwerden an bestehende Konflikte
- alles "schwer" nehmen
- dringende oder zahlreiche Anliegen
- Konflikte lassen sich allein nicht lösen

## 58. MÖGLICHKEIT HABEN, SICH SELBST ZU VERWIRKLICHEN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Hobby nachgehen
- Geld genug
- großzügige Umgebung
- kochen können
- Freiheit
- Ideen haben
- Macht haben
- Sehen der eigenen Stärke
- Gelegenheit
- träumen, utopische Gedanken
- unabhängig sein
- den seinen Neigungen entsprechenden Beruf ergreifen
- passende Umgebung (möglichst religiös)
- aus Interessen Hobbies machen, dabei sich jedoch nicht einseitig festlegen
- Äußerlich und innerlich frei sein
- Phantasie
- Ungebundenheit
- unkonventionell leben können
- Bewegungsfreiheit haben
- neue Aufgaben haben
- richtiger Beruf
- Zeit
- sein Ziel können
- Faltboottour

### hinderlich

- nur Volksschule
- Glied einer Gruppe sein
- einfallsloser Freund
- fremd in einem Ort sein
- nicht selbständig sein können
- Zwang
- keine Möglichkeit, seine Ideen zu verwirklichen
- fehlendes Selbstvertrauen
- Unkenntnis seiner Möglichkeiten
- Beruf
- zuviel Hektik
- Ideen anderer Leute
- Astronaut werden wollen u. dann doch nur Schlosser
- Elternhaus
- den falschen Beruf ergriffen haben
- an andere gebunden sein
- Unzufriedenheit
- kleinlicher, ängstlicher Charakter
- viel Arbeit haben
- oft Pech gehabt haben
- nicht an sich glauben
- sich verzetteln
- im Auto sitzen ohne es zu wollen

58. MÖGLICHKEIT HABEN, SICH SELBST ZU VERWIRKLICHEN

weiblich - bis 30 Jahre

förderlich

- ausgeruht sein
- Freiheit
- seine Interessen realisieren
- Aktivität
- Phantasie
- Schule, Semester
- Reisen,
- Anerkennung
- sich Zeit nehmen
- wissen, was man will
- ein Ausflug
- sich selbst (Grenzen u. Möglichkeiten) erkennen
- wenn die anderen auf einen eingehen
- sozialistische Gesellschaft
- Freiheit von äußeren Zwängen
- Platz haben
- sich selbst erkennen können
- Aufgabengebiet haben
- Anregungen
- seine Ziele, Gedanken erreichen

hinderlich

- angespannt sein
- eingengt sein, keine Ziele u. Pläne haben
- kein Vertrauen zu sich haben
- Verzweifeln an dem eigenen Wert
- Angst vor der Masse
- Elternhaus
- keine Freiheit
- die anderen verstehen mich nicht
- keine Ansatzpunkte haben
- ständige Rücksicht nehmen
- sich von den anderen gängeln lassen
- Druck, Verpflichtungen
- eigene Befangenheit
- Unsicherheit
- falsche Leute kennen
- abgekapselt sein, wenig Kontakt
- Zeit- und Geldmangel
- keine Gelegenheit

## 59. DIE EIGENE PERSON AKZEPTIEREN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- keine Ansprüche an sich
- Selbstvertrauen
- kontaktfreudig sein
- von anderen akzeptiert werden
- in Freizeit Erfolg gehabt
- Erfolge
- Selbstbewußtsein
- sich selbst genau kennen
- ein anderer muß mich akzeptieren
- selbstzufrieden sein
- kosmetische Gesichtssperation
- Fehler eingestehen
- Bundeswehr
- mit sich selbst im reinen sein
- gesundes Selbstvertrauen
- wissen, daß man durch den eigenen Einsatz jemandem geholfen hat
- mit seinem Wesen zufrieden sein
- bestandene Prüfung
- sich seiner Grenzen bewußt sein
- sich selbst loben
- Bewußtsein eigener Stärken u. Fehler
- die Situationen u. Konflikte gut überdenken
- entsprechende Handlung durch andere
- Tatsachen hinnehmen
- 3 Gläschen Wein

### hinderlich

- weiterkommen wollen
- Mißerfolge
- Mißerfolge am laufenden Band
- in Freizeit keinen Erfolg gehabt
- Zweifel
- Selbstüberschätzung u. dadurch Enttäuschungen erleben
- ständige Nörgelei an meiner Art mich zu verhalten
- Konflikte
- in Entscheidungen u. wichtigen Situationen versagen
- sich selbst zum Götzen machen
- pessimistisch sein
- geschäftlich "über Leichen gehen"
- nicht von anderen akzeptiert werden
- jede Art eines belastenden Konflikts
- sich ändern wollen
- kein Erfolg im Gesellschaftsleben u. bei Frauen
- in der Freizeit unterdrückt werden
- immer nur Pech oder Glück haben
- kein Vertrauen zur eigenen Handlungsweise
- Einwilligung auch in eigene Fehler
- zu viel von sich verlangen
- wenig Kontakte
- Unzufriedenheit

## 59. DIE EIGENE PERSON AKZEPTIEREN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- zufrieden sein mit sich selbst
- ausgefüllt sein
- Probleme bewältigt haben
- bestandene Prüfungen
- mit seinen Leistungen zufrieden sein
- Erfolgserlebnisse
- Bestätigung von außen
- Narzissmus
- Erfüllung der eigenen Erwartungen
- wenn ich mich mag
- Dinge, die man erstrebt, verwirklicht haben
- sich selbst erkennen und das hinnehmen
- den geraden Weg gehen
- Selbstachtung
- ich habe eine Sache gut geplant
- sich immer wieder in Frage stellen
- Fehler nicht verurteilen
- Selbstvertrauen
- mit sich zufrieden sein
- wenn Einheit von Wort und Tat

### hinderlich

- versagt haben
- ungerecht gewesen sein
- sich nicht entscheiden können
- übermäßige Selbstkritik
- Gefühl des Versagens
- Unkonsequenz des Verhaltens
- falsche Vorbilder
- von anderen abgewertet werden
- nicht geliebt werden
- Unzufriedenheit mit der Umwelt
- Repressionen durch die Umwelt
- ein Wutanfall
- schwere Fehler begehen
- ich finde keine Zustimmung
- in den Tag hineinleben
- mit dem Idealmaß messen
- Fehler nicht sehen wollen
- man darf niemals im Zweifel sein
- seine gesteckten Ziele nicht > erreichen zu können
- Mißachtung seiner selbst
- Mißerfolgserlebnisse

## 60. FÄHIGKEIT, SICH SELBST ZU KRITISIEREN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

### hinderlich

- gute Freunde
- Selbsterkenntnis
- kontrollierter Freund
- Selbstvertrauen
- wenn man einen dummen Fehler gemacht hat und das schnell einsieht
- Selbstbewußtsein
- Objektivität
- indem man sich mit den Augen anderer sieht
- selbstsicher sein
- Abstand von sich gewinnen können
- Bedürfnis, seine Fehler abzustellen
- sich selbst in der zwischenmenschl. Beziehung analysieren
- Kant lesen
- Selbstanalyse
- eigene Unzulänglichkeit kennen
- Kritik in jeder Form für wichtig halten
- rationales Denken
- gute Ausbildung
- auch mal ein Problem nicht lösen können
- Sachlichkeit, Nüchternheit
- Fehler eingestehen
- Mißerfolg gehabt haben
- andere anerkennen können
- immer besser sein wollen

- doof zu sein
- fehlerfrei Umwelt
- übermäßige Phantasie
- keinen Grund finden
- keine Einsicht
- Stress
- Narzissmus
- Überheblichkeit
- zu sehr von sich überzeugt zu sein
- labil sein
- zu sehr mit sich selbst beschäftigt sein
- von seinen eigenen Erfolgen abhängig sein
- ständig gelobt worden sein
- eitel sein
- mit "schlechten" Freunden umgehen
- Überschätzung der eigenen Person
- sich sinnlos betrunken haben
- unehrliche Umgebung
- zu oft Glück gehabt haben
- Arroganz
- rechthaberisch sein
- man neigt zu allzu starker kritischer Selbstbetrachtung
- zu großes Selbstvertrauen
- Brett vor dem Kopf

## 60. FÄHIGKEIT, SICH SELBST ZU KRITISIEREN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Selbstbewußtsein
- über sich selbst urteilen können
- Toleranz
- Urteilsfähigkeit
- Fehler einsehen können
- Selbstvertrauen
- richtiges Einschätzen
- Verstand
- Einsicht
- Kritik an der Umwelt
- das Verständnis anderen gegenüber
- Abstand von sich selbst gewinnen können
- Fehler, Schwächen, eingestehen
- Akzeptieren von Mitmenschen
- Kritik anderer anhören können, ohne sich gleich immer verteidigen und rechtfertigen zu wollen
- selbständiges Denken
- Erkenntnis der Notwendigkeit
- Objektivität, Bereitschaft, aus den gemachten Fehlern zu lernen
- klare Vorstellung einer richtigen Handlungsweise

### hinderlich

- Minderwertigkeitsgefühl
- von sich selbst eingenommen zu sein
- Kritik der Umwelt darf nicht fehlen
- zuviel Bewunderung der Männlichkeit
- sich selbst in den Vordergrund stellen
- sich will es nicht zugeben
- Egoismus
- Überheblichkeit
- übertriebenes Selbstbewußtsein
- übertriebene Selbstliebe
- immer die Schuld bei anderen suchen
- Scheuklappen
- teilweise Unfähigkeit, Distanz zu sich selbst zu gewinnen
- zu sehr von sich und seinem Tun eingenommen sein
- eingebildet sein
- befangen sein
- Entschuldigungen für sich finden
- keine Selbstkritik bilden zu können



# 61. FÄHIGKEIT, GEFÜHLE ANDEREN MENSCHEN GEGENÜBER ZU ENTWICKELN

männlich - bis 30 Jahre

## förderlich

- Musik
- verständige Umwelt
- gesellige Jugendzeit
- Sprachbeherrschung
- Mädchen umwerben können
- man trifft einen Menschen, den man versteht
- angenehme Menschen
- Herzensbildung
- Menschenfreund sein
- nettes Entgegenkommen
- Alkohol
- Aufgeschlossenheit
- wenn mir selbst etwas widerfährt
- Zeit
- lieben können
- Freundin anschaffen
- Interesse an diesen Menschen
- Einfühlungsvermögen
- Vertrauen zu diesen Menschen haben
- Liebenswürdigkeit anderer Menschen
- Selbstvertrauen zum Partner
- gefühlvoller Mensch
- gute Kinderschule
- eine Freundin haben
- verliebt sein
- Achtung der Individualität des anderen
- Liebe
- Geschwister
- Alter
- aufgeschlossen sein
- starkes Vertrauensgefühl

## hinderlich

- falsche Zähne
- Nichtachtung durch Umwelt
- gesellschaftl. höher Rangierende gegenwärtig
- Mädchen nicht umwerben können
- verbohrt Partner
- unangenehme Menschen
- Narzissmus
- Enttäuschung
- egoistisch sein
- Egoismus von der anderen Seite
- Alkohol
- keine geeigneten für einen sympathischen Menschen finden
- krank sein
- ich-bezogen sein
- Hemmungen
- von deren Unaufrichtigkeit überzeugt sein
- Mißtrauen gegen andere Menschen
- Potenzschwierigkeit
- innerlich verkrampft
- keine Freundin haben
- kein Vertrauen besitzen
- allein sein
- Härte
- Angst
- Eremitismus

# 61. FÄHIGKEITEN, GEFÜHLE ANDEREN MENSCHEN GEGENÜBER ZU ENTWICKELN

weiblich - bis 30 Jahre

## förderlich

- Ausgeglichenheit
- sich mit den Mitmenschen zu beschäftigen
- man öffnet sich für die Probleme der Umwelt
- leichte Begeisterungsfähigkeit
- Kontakt mit anderen
- emotionale Wärme
- Aufmerksamkeit
- sich selbst mögen
- sich mit der Person beschäftigen, unterhalten, auch lieben
- Verständnis eines Jungen
- andere Menschen nicht gleich in ein Schema einordnen
- ohne Eigenliebe
- keine Nächstenliebe
- engen Kontakt mit anderen haben
- interessante Partner
- Erwidern der Gefühle
- Das Verhältnis zu seinen Mitmenschen bessern
- Geschlechtspartner
- verliebt sein
- positive Seiten haben
- Gutherzigkeit
- Einfühlungsvermögen
- Liebesfähigkeit
- Hingabe an andere Menschen

## hinderlich

- Konflikte
- geheimt zu sein
- indifferentes Verhalten der anderen Menschen
- Einseitigkeit
- zu sehr Idealvorstellungen verhaftet
- Einsamkeit
- schlechte Erfahrungen mit Menschen gemacht haben
- Unhöflichkeit
- Mißtrauen
- nicht verstehen
- Mädel
- anderen Menschen offen und vertrauensvoll begegnen
- unpassende Menschen
- das Verhalten der betreffenden anderen Menschen
- Kontaktarmut
- keine Gefühle haben
- Vorurteile
- enttäuschte Liebe
- man verschließt sich gegen die Gefühle
- Heuchelei
- Gleichgültigkeit
- Egoismus

## 62. AKZEPTIEREN DER MITMENSCHEN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

### hinderlich

- Kritiklosigkeit
  - gleiche Interessen
  - Sympathie diesen gegenüber
  - Differenziertheit dieser Mitmenschen
  - Achtung haben
  - Toleranz
  - gute Erfahrungen
  - großzügig sein
  - Einsicht in die Persönlichkeit des anderen
  - Alkohol
  - Verständnis von anderen
  - Verständnis von einem selbst
  - wenn sie in einer Situation so wie ich reagieren
  - Zeit
  - das Gute im Menschen suchen
  - angenehmes Äußeres
  - Lessings "Nathan der Weise" lesen u. richtig deuten
  - soziales Bewußtsein
  - selber akzeptiert werden
  - eine Freundin haben
  - Toleranz aufgrund eigener Seelenstärke
  - verliebt sein
  - selbstkritische Haltung
  - sich mit ihnen beschäftigen
  - sich selbst nicht zu hoch einschätzen
  - seinen Platz kennen
  - akzeptiert sein
- politisches Bewußtsein
  - andere Interessen
  - Dummheit der anderen
  - herausforderndes Auftreten
  - Intoleranz
  - Unzufriedenheit
  - engherzig sein
  - wenn der andere nicht will, daß ich mich mit seiner Person beschäftigte
  - Alkohol
  - kein Verständnis aufbringen können
  - Einzelkind sein
  - NPD Mitglieder kennenlernen
  - nur das "Schlechte" suchen
  - zu starke Kritik
  - "Mein Kampf" von A. Hitler lesen
  - Konkurrenz in Liebesaffäre
  - egozentrisch veranlagt sein
  - keine Freundin haben
  - sich selbst überbewerten
  - zu starke Rücksichtnahme anderen Personen gegenüber
  - allein sein
  - Selbstüberschätzung
  - Scheuklappen
  - Egoismus
  - Vorurteile

## 62. AKZEPTIEREN DER MITMENSCHEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Toleranz
- bedingte und begrenzte Gleichgültigkeit
- die anderen anerkennen
- Eingehen auf ihre Persönlichkeit
- Verständnis
- sich mit ihnen beschäftigen
- Unvoreingenommenheit
- Wissen um die eigenen Grenzen
- gleiche Grundeinstellung zu Problemen
- Achtung vor anderen Menschen
- die eigenen Fehler sehen
- Interesse wird angeregt
- sich offen halten für das Anderssein der anderen Menschen
- die Mentalität anerkennen
- die Schulbildung berücksichtigen
- sich selbst mögen
- Kameradschaft
- ein ruhiges und angemessenes Verhalten der Kurgäste
- Anhören, was der andere will
- daß man sich mit ihnen beschäftigt
- daß man sich mit ihnen beschäftigt
- auskommen mit der Umwelt

### hinderlich

- Unverständnis
- zu sehr egoistisch sein
- Interessenlosigkeit
- Vorurteil
- nicht über sich selbst hinauskommen
- großes Selbstbewußtsein
- hohe Ansprüche
- Dummheit
- Hochmut
- Intoleranz
- abstoßende Art und ablehnende Haltung der Personen
- immer gleich Vorurteile fällen
- auf Äußerlichkeiten achten
- Egoismus
- Haß auf die Menschen
- ich möchte gern allein sein
- Einsiedlertum
- Selbstüberschätzung

### 63. STÖRUNGSFREIHEIT IN DER AUSEINANDERSETZUNG MIT SICH UND DER UMWELT

männlich - bis 30 Jahre

#### förderlich

#### hinderlich

- angepaßte Haltung
  - sein eigener Herr sein
  - Anerkennung der Vernunft durch Umwelt
  - Versuche, mich im Urlaub nicht groß auseinanderzusetzen
  - in einer Jagdhütte ganz allein sein
  - Ruhe
  - Oberflächlichkeit
  - in einer geordneten Welt leben
  - zufrieden mit sich selbst
  - Alkohol
  - gleiche Interessen in Ausgewogenheit
  - tolerant sein
  - "radfahren"
  - eine klare und in sich geschlossene eigene Anschauung (eigenes Weltbild)
  - viel Zeit zu m Reflektieren haben
  - Spaziergang im Wald
  - finanziell und beruflich gesichert sein
  - Aussprache mit Vertrauenspersonen
  - sich nicht dreinreden lassen
  - eigene Meinung bilden
  - sich seiner Grenzen aufgrund rationaler u. gefühlsmäßiger Betrachtung bewußt sein
  - Geld haben
  - Arbeit haben
  - innere Ruhe
  - gut schlafen
- Kritikfähigkeit
  - Moral
  - Pflicht
  - Situationen, die eigene neurotische Tendenzen fördern
  - zuviel Kontakt
  - radikale Meinungen
  - zuviele Apo-Mitglieder an der Uni
  - mangelnde Zeit zur Auseinandersetzung oder mangelnder Wille
  - kein Alkohol
  - mit Leuten zusammenkommen, mit denen man nicht auskommen kann
  - Leute, die alles besser wissen
  - aggressiv sein
  - die Wahrheit sagen
  - intolerante Vorgesetzte
  - fehlende Einordnungsmöglichkeit auffallender Eindrücke
  - immer nur an etwas Vergangenes denken
  - die Angst, allein zu sein
  - finanzielle Sorgen haben
  - gegensätzliche Ratschläge
  - Beeinflussung Außenstehender
  - man scheut u.U. Wagnisse
  - arbeitslos sein
  - Ich = Nabel der Welt
  - Hast
  - Anteilnahme an der Umwelt
  - Migräne

### 63. STÖRUNGSFREIHEIT IN DER AUSEINANDERSETZUNG MIT SICH UND DER UMWELT

weiblich - bis 30 Jahre

#### förderlich

- gesundes Verhältnis zu der Umwelt
- gute Erziehung in Bezug auf Umwelt
- Ruhe
- Ausgeglichenheit
- an einsamen Strand, der Ruhe verspricht
- eigene Stabilität
- "Loben und leben lassen"
- Hilfe aus der Umwelt
- die Sinnlosigkeit und das Paradoxe erkennen
- allein sein
- sachlich über sich reflektieren können
- tolerant gegenüber anderen
- Diplomatie
- Gefühl der Unabhängigkeit von äußeren Gegebenheiten
- realistisch denken
- wenn man sich nach seinen Mitmenschen richtet

#### hinderlich

- schlechte Eindrücke der Umwelt
- keine Reinforcements erhalten
- Überlastung
- Trubel
- Spannung
- wenn man mich in meinem Einsamkeitsbedürfnis stört
- Aggressivität
- Belästigung
- an Illusionen hängen
- zu viele Menschen
- die Umwelt falsch einschätzen
- Unhöflichkeit
- Gleichgültigkeit gegenüber festen Werten
- plitische gesellschaftliche Gegensätze
- Zeit- und Leistungsdruck im Studium
- zu hohe Ideale
- zu hohe Wünsche
- andere Meinung vertreten

## 64. WISSEN UM EIN SIEBTVOLLES LEBEN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Glauben an Gott
- Philosophie
- Qualitäten
- Mut zur Konsequenz
- Mut zum oppositionellen Denken
- Urlaub richtig zu gestalten
- Hobbies nachgehen
- in einer Jagdhütte ganz allein sein
- philosophisches Buch
- gläubig sein
- Gespräche
- Alkohol
- Erfolg
- Freunde
- passende Partner
- Religion haben
- Aufgaben haben
- realistische Zukunftsplanung
- gefestigte Weltanschauung (religiös oder ideologisch)
- sehen, daß man gebraucht wird
- gebildet sein
- Hilfe bei kranken Menschen
- sich Aufgaben stellen
- Erkennen seines eigenen Ichs in Relation zur Umwelt und zum Leben
- nicht politisch handeln
- soziale Tätigkeit
- Freiheit
- Lesen, Erleben, Nachdenken
- zufrieden sein
- offen sein

### hinderlich

- Verstand
- nur auf Nutzen aus sein
- innere Abhängigkeit vom dominanten Vater
- dumm sein
- laissez-faire-Haltung
- in der Bundeswehr sein
- unglücklich sein
- Oberflächlichkeit
- kein Alkohol
- Versagungen, Mißerfolge
- keinen festen Bezugspunkt kennen
- lebenslustig sein
- wissen, daß man dieses nicht erreichen kann
- Neigung zum Existenzialismus
- ein großes Unglück erlebt haben
- Depression
- nicht entspannt arbeiten und leben können
- in den Tag hineinleben
- in den Krieg müssen
- ohne Überlegung handeln
- Resignation aufgrund dieses Wissens
- unpolitisch sein
- überlegen
- Stumpfheit
- falschen Zielen nachträumen
- von der Mode abhängig sein

## 64. WISSEN UM EIN SINNVOLLES LEBEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Zielgerichtetheit des Daseins
- Spaß an existentiellen Dingen
- Wissen um den Wert des eigenen Lebens
- das Leben genießen wollen
- Erfahrungen
- Anerkennung durch Umwelt
- Nachdenken
- Genießen der Natur
- Positive Lebensanschauung
- immer lebensnah bleiben
- eine falsche Religion
- ein gewisses Ziel vor Augen haben
- lesen von philosophischen Schriften
- sich über Seinsfragen Gedanken machen
- echte Zuwendung erfahren
- Erlebnisse, die einen Sinn beweisen könnten
- ausgefülltes Leben
- seine Lebenserwartung erreichen
- sein Leben ausnutzen
- Kirche
- Erfolgserlebnisse in allen Bereichen
- starke Religiosität
- Einsicht
- das "Wichtigste" ausschöpfen

### hinderlich

- Leben nicht achten und lieben
- dahinvegetieren
- immer nur Tiefschläge erhalten
- zu viel Arbeit
- oberflächlich sein
- Anhäufung von negativen Erfahrungen
- ich vergeude meine Zeit
- Kritikfähigkeit
- Verantwortungsbewußtsein
- sich von vornherein sagen, alles sei ja doch sinnlos
- Pessimismus
- Depressionen
- nachdenken
- Enttäuschungen
- Gefühl der Einsamkeit
- diese Frage konsequent weiter durchdenken
- wenn man das tut, von dem man weiß, daß man es nicht tun sollte
- nach dem ewigen Leben trachten



## 65. INTEGRATION VON ERFAHRUNGEN GEGENSÄTZLICHER ART

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Kombinationsvermögen
- charakterliche Stärke
- von Dialektik gehört haben
- sich schnell umzustellen
- Überblick
- Erfahrungen gesammelt haben
- Suchen nach Zusammenhängen oder Berührungspunkten
- viele unterschiedliche Kontaktmöglichkeiten
- starkes Vertrauen in das Gute in Menschen
- Liebe und Leid durchstehen
- bewerten können
- diskutieren
- Erkennen des Grundsätzlichen
- Analyse der negativen bzw. positiven Erfahrungen
- Wissen um das Gegensätzliche in der Welt
- viele Reisen ins Ausland gemacht haben
- Dialektik
- man muß ein klarer Denker sein
- keine der Erfahrungen überbewerten
- Fähigkeit, zu einem abgewogenen Entschluß zu kommen
- Erfolg und Mißerfolg haben
- Grenzen der Logik kennen
- dickes Fell
- Gedanken darüber machen können

### hinderlich

- verkennen der Lage
- idealistisch erzogen sein
- keine Flexibilität
- emotionale Beteiligung
- in sorgloser Umwelt aufgewachsen sein
- Uneinsichtigkeit
- ~~NIEM~~ Stumpfsinn
- keine Möglichkeiten der Erfahrung
- durch zu wenig Handlungsfreiheit
- nach Prinzipien leben
- Zusammenhänge nicht überschauen können
- sich außerhalb halten
- einseitige Betrachtungsweise
- Erfahrungen sofort auf sich anwenden
- Eigensinn
- kleiner Geist
- vorwiegend keine verschiedenen Erfahrungen gemacht haben
- nicht die richtigen Zusammenhänge sehen
- viel Glück haben
- Dummheit
- Bürokratie (im Kopf)
- Vorurteile

## 65. INTEGRATION VON ERFAHRUNGEN GEGENSÄTZLICHER ART

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- gute Erfahrungen sammeln
- Distanz von diesen Erfahrungen
- Umstellungsvermögen
- Offenheit und Unvoreingenommenheit
- Toleranz
- viele Erfahrungen auf verschiedenen Gebieten
- Anerkennung der Erfahrungen
- die Erfahrungen sich genau überdenken und versuchen, eine übergeordnete Ebene zu finden
- Lebenserfahrung
- viel Erfahrung mit Andersdenkenden
- Übersicht behalten
- nach dem Grund suchen
- Erweiterung der Fähigkeit, Spannungen zu ertragen
- Umgang mit anderen Menschen

### hinderlich

- schlechte Erlebnisse
- Nachwirkung eines Schocks
- Einseitigkeit
- Voreingenommenheit
- Engstirnigkeit
- Erfahrungen, die man nicht persönlich erlebt hat
- fixiert sein auf die jeweiligen Erfahrungen
- sich nur auf eine Gruppe beschränken
- Unerfahrenheit
- Unsicherheit im Handeln
- keine Lösung finden
- wenig Erfahrungen
- sich hin und her reißen lassen
- viel Glück haben
- nicht gut sich ausdrücken können
- wenig Menschen kennen

## 66. UNABHÄNGIGKEIT

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Selbstkontrolle der Produzenten
- genügend Geld
- akzeptiert werden
- wenig repressive Erziehung
- sich nicht zu binden
- ohne Eltern verreisen, mit Freundin
- Geld
- finanzielle, geistige Freiheit
- Vertrauen zu Leistungen, das man in ~~sich~~ sich setzt
- keine Familie
- Entscheidungsfreiheit
- nicht wissen, was morgen passiert
- Zeit
- materiell gesichert sein
- Revolution machen
- gewohnte Umwelt, wenn nötig, ohne Nachdenken verlassen
- Bemühen um umfassende Ausbildung
- distanzierteres Beobachten aller Eindrücke
- Länge in einer fremden Stadt gelebt haben
- Wissen, Intelligenz
- zum Establishment gehören
- freiberuflich sein
- Erfolg haben
- selbständiges Denken u. Handeln
- nicht ortsgebunden sein
- eigene Wohnung
- guten Beruf haben
- schöne Skiabfahrt
- für sich selbst aufkommen

### hinderlich

- Gruppenleben
- anspruchsvolle Freundin
- sich zu ernsthaft verlieben
- mit Eltern od. festem Freund verreisen
- Abhängigkeit von äußeren Faktoren
- Zwang
- zu Hause wohnen
- Reglementierung
- Familie
- an Termine, Konventionen, Normen usw. gebunden sein
- kein Geld haben
- geregelter Zeitablauf
- große Familie haben
- Beamter werden
- unüberlegt feste Verbindungen eingehen (Freundin, Freund)
- zuviel Vertrauensseligkeit
- sich aus Bequemlichkeit nicht trennen können (Person od. Sche)
- die Gesetze der Gesellschaft
- finanzielle Sorgen
- studieren od. ausgebeutet sein
- kein Selbstvertrauen
- abhängig sein
- an einen Ort gebunden sein
- Ignoranz
- im Elternhaus wohnen
- auf Führung angewiesen sein

## 66. UNABHÄNGIGKEIT

weiblich -- bis 30 Jahre

### förderlich

- Selbstbehauptung
- Energie
- Selbstkenntnis
- freie Partnerwahl
- freier Partnerwechsel
- Selbständigkeit
- keinen Ernährer haben zu müssen
- Selbstbewußtsein
- genügende Finanzen
- keine geregelten Mahlzeiten
- geistige Selbständigkeit
- Intelligenz
- mein Studium, so daß ich nicht mehr zu Hause wohnen muß
- sich nicht an besondere Konventionen gebunden fühlen
- Entscheidungen treffen können, ohne anderen darüber Rechenschaft geben zu müssen
- Persönlichkeit
- freies Leben
- eigenes Zimmer
- auf sich selbst gestellt sein
- Versuch, auf allen möglichen Gebieten zu eigenem sachgerechtem Urteil zu kommen
- allein sein
- keine oder liberale Eltern

### hinderlich

- Hörigkeit
- Gebundenheit
- verheiratet sein
- Abhängigkeit
- die Eltern zu unterstützen
- Uneigenständigkeit
- finanzielle Abhängigkeit von anderen
- Verwandtenbesuche
- wenn andere dauernd einen Rechenschaftsbericht fordern
- Unsicherheit
- im Elternhaus wohnen
- ständige Bevormundung
- keine eigene Meinung bilden können
- Bequemlichkeit
- willentliche Abhängigkeit
- Eltern, Freund
- starke, autoritäre Bindung

männlich - bis 30 Jahre

förderlich

- Autoritätsgläubigkeit
- Selbstkenntnis
- taktvolle Bekannte
- problemfrei sein
- foster Wille
- Ausgeglichenheit
- frei von Emotionen sein
- Gedanken anderer akzeptieren können
- Einsicht, daß das Gegenteil zu nichts führt
- Abstand von den Dingen zu haben
- gute Nerven haben
- wenn man mir vorwirft, gestohlen zu haben, obwohl das nicht stimmt
- Freimaurerprüfung
- realistisch sein
- meditieren
- Zusammenleben mit anderen
- jeder Situation mit einem "Lächeln" begegnen
- starker Raucher gewesen sein und es sich abgewöhnt haben
- ein falsch verstandenes Bewußtsein in dem Verhältnis der Emotion
- gute Erziehung
- sich das Für und Wider gut überlegen
- schweigen
- nicht mit allem gleich herumsplatzen
- Ablenkung
- Überlegung
- Selbstkontrolle in emotional aufgetauchten Situationen
- Ruhe
- normal leben können
- Selbstdisziplin
- mit andersgesinnten Menschen diskutieren
- seine Grenzen kennen
- nie in die Versuchung führen

hinderlich

- revolutionäres Bewußtsein
- Charakterschwäche
- starker Straßenlärm
- Hitze
- labiles Wesen
- Dummheit anderer
- emotionales Denken
- Choleriker sein
- Gefühlsüberschwang
- Unausgeglichenheit
- krank sein
- jemand überreden, daß Ordnung nicht das Leben bedeutet
- unglücklich sein
- wenig schlafen
- emotionale Grundlage
- fehlender Schlaf
- andere für Situationen verantwortlich machen
- ständig gereizt werden
- die Ungewißheit über die Richtigkeit eigener Entschlüsse
- egozentrisch veranlagt sein
- persönlich getroffen sein
- Mut zeigen
- Vernachlässigung der Gefühle gegenüber anderen Personen
- vegetativ labil sein
- großer Bruder
- Jähzorn
- Anhäufung von Mißerfolgen

## 67. SELBSTBEHERRSCHUNG

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

### hinderlich

- Ausgeglichenheit
  - über sich selbst hinausgehen können
  - Situation, die Austoben nicht erlaubt
  - Zurückhaltung
  - Selbstsicherheit
  - Kontrolle über sich haben
  - sich selbst gut zu kennen
  - falsch verstandene Verhältnismäßigkeit der Gefühle
  - sich selbst nicht so wichtig nehmen
  - Diskussion mit Partnern
  - die Brutalität aller Gesellschaftsformen erkennen
  - gute Nerven
  - seine Gefühle beherrschen zu können
  - Übung
  - sich scheinbar durch nichts aus der Ruhe bringen lassen
  - Erziehung
  - Disziplin
  - Bescheidenheit
- Unzufriedenheit
  - kein Abstand von sich haben
  - Situation, die Hemmungsentladung gestattet
  - Wutausbrüche
  - Hervosität
  - Hemmungen
  - unberechtigte Angriffe von anderen
  - Uneinsichtigkeit
  - das Bewußtsein, Ehrlichkeit wagen zu müssen
  - gleich zurückkeifen, wenn man angegriffen wird
  - Gefühl der Überlegenheit
  - rein gefühlmäßig handeln
  - Gefühlsausbrüche
  - leicht erregbar sein
  - überspitztes Selbstbewußtsein

männlich - bis 30 Jahre

förderlich

- gute Benehmen
- alles planen wollen
- richtige Selbsteinschätzung
- Eltern akzeptieren Berufswunsch
- Skandinavienreise
- Wetter
- verlobt sein
- Ausbildung
- keine Illusionen
- seine Zukunft genau kennen
- intensive Beschäftigung mit seiner Arbeit u. ihrer Rolle in der Gesellschaft
- gute Grundlagen
- daß die Wirklichkeit den eigenen Erwartungen entspricht, sie erfüllt
- kein Träumer sein
- Geld zum Leben
- gerechte Selbsteinschätzung
- realistische Bekannte haben
- Menschen, für die man sorgen muß
- "Dem Leben einen Sinn geben"
- Erbschaft in Aussicht
- gute Ausbildung
- Selbsterkennen
- auch mal Mißerfolge gehabt haben
- die eigenen Fähigkeiten erkennen
- sich mit seinen Fähigkeiten mit der Umwelt abgefunden zu haben
- sich an der Realität orientieren
- richtig umschauen
- seine Grenzen kennen
- geplante Tour
- Wahrheit vom Traum unterscheiden

hinderlich

- Kurzsichtigkeit
- zu große Phantasie
- übertriebene Wünsche der Freundin
- reisen zu müssen
- Gobotrotter
- träumen
- zu ehrgeizige Freundin
- sich treiben lassen
- Unreflektiertheit
- schlechte Vorbereitung
- in seinen Erwartungen enttäuscht werden
- den Moment genießen
- Studium
- falsche Erziehung
- Zusammenbrechen verhergesteckter Ziele
- in einer Traumwelt leben u. diese ausbauen
- Entschlußlosigkeit im Berufsziel
- zu kleiner Horizont
- selten Mißerfolg
- mehr wollen, alles besser machen wollen
- nur für "heute" leben
- die Umwelt ohne große Berücksichtigung der Gefühle zu sehen
- verliebt sein
- sich Illusionen machen
- bewußter Mensch sein
- zuviel mitnehmen im Urlaub

## 68. REALISTISCHE ZUKUNFTSZIELE HABEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Urteilsfähigkeit
- genau Einschätzung seiner Fähigkeiten
- Orientierung über Berufsfähigkeiten
- realistischer EM Optimist sein
- Anforderungen der Außenwelt erkennen
- seinen Weg genau vor sich sehen
- realistisch denken
- Beruf, Ehe, Kinder, Geld, als Ziele im Leben setzen
- Ziele nicht nur materieller Art
- Möglichkeiten abwägen können
- Eltern
- immer lebensnah bleiben
- nüchternes und sachliches Denken
- mit Plan studieren
- Fähigkeiten, sein Leben nach seinem Sinn zu gestalten
- Einschätzungsvermögen
- Energie

### hinderlich

- unrealistisches Denken
- Labilität
- Hirngespinnstern nachhängen
- keine Vorstellung von seinen Zielen haben
- falsche Selbsteinschätzung
- Idealismus
- endgültiges Ziel nicht deutlich
- Unentschlossenheit
- sich selbst zu hoch einschätzen
- Illusionen haben
- meine Vorstellungen über eine menschliche Gesellschaft
- Phantasie
- sich nicht seiner eigenen Fähigkeiten bewusst sein
- rosarote Brille
- träumerisch sein
- Egozentrismus
- Lage nicht überblicken können
- Phlegma



## 69. Entschlußkraft zeigen

männlich - bis zu 30 Jahren

### förderlich

- Augen zu und druff
- Mut haben, schwierige Situationen erleben
- Bundeswehr hinter sich haben, - vital sein
- Ziel verwirklichen
- fester Wille
- klare Alternativen
- klares Erkennen der Situation
- Aufgaben, die mir gestellt sind
- günstige Umstände
- gute Ausbildung
- um Rat gefragt werden
- leichter Egoismus mit festem u. gesichertem Wissen
- ein Problem mit einem Freund gelöst haben
- konsequentes Verhalten zeigen
- auf dem richtigen Platz stehen
- Spontanität
- Mut zum Risiko
- schnell handeln
- öfters den Ort wechseln
- Aufgaben haben
- Selbstsicherheit
- im allgemeinen richtig zu liegen
- Erfolg in Richtung reelles Ziel
- wenn Freunde sich über nichts einiges können

### hinderlich

- Ethik
- Angst haben
- labiler Charakter
- Müdigkeit
- Zaudern
- Angst vor Entscheidungen haben
- wenn mir die Entscheidung abgenommen werden kann, - Bequemlichkeit
- ungünstige Umstände
- ängstlich sein
- Unsicherheit - Enttäuschungen
- satt sein, manipuliert sein
- einen inneren Zwiespalt nicht überbrücken können
- der Aufgabe nicht gewachsen sein
- immer Angst haben, etwas falsch zu machen
- Unentschlossenheit
- im Hotel wohnen
- lange Diskussion
- Pechsträhne
- bevormundet zu werden
- mit sich selbst nicht im Klaren sein
- läßt Skrupel gefühlsmäßiger Natur zurücktreten

## 69. ENTSCHLUSSKRAFT ZEIGEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Optimismus
- Rückgrat
- Ansporn von einer Person
- Anforderungen der Außenwelt
- schnell und richtig handeln
- voraussehende, nicht bereute Entscheidungen
- Selbstvertrauen haben
- sich entscheiden können
- schnelles Entscheiden von Zielen
- Drang zur Tat
- sinnvolles Vorhaben
- jemanden haben, der schneller ist
- Energie
- Durchsetzungsvermögen
- unvorhergesehene Ereignisse
- Mut zur Entscheidung
- ein Ziel haben
- Risiken eingehen
- an Entscheidungen gewohnt sein

### hinderlich

- labil sein
- totaler Erschöpfungszustand
- zu weitläufige Reflexionen
- Angst vor Mißerfolgen
- Bevormundung
- unselbständig sein
- keine Bestätigung haben
- keine eigene Meinung
- skeptisch sein
- keine Aktivität haben
- Rücksicht nehmen müssen
- Zeitdruck
- Entscheidungen aufschieben
- Müdigkeit
- Ängstlichkeit
- Angst vor eigenem Handeln
- zögern
- Mutlosigkeit
- unsicher sein
- Abgespanntheit

70. Entscheidungsfreude zeigen  
männlich - bis zu 30 Jahren

förderlich

- Rücksichtslosigkeit
- Charakter
- lohnenswertes Ziel vor Augen
- Wunsch der lieben Mitmenschen
- Ziel verwirklichen
- Aktivität
- klares Erkennen der Situation
- auf niemanden Rücksicht zu nehmen brauchen
- günstige Umstände
- mit passenden Vorschlägen konfrontiert werden
- Selbstvertrauen, - wissen, daß die Entscheidung richtig ist
- Bundeswehr
- aktiv sein
- Zwang, - kurzer Termin
- anerkannt werden
- sich gern mit Problemen auseinandersetzen und diese gemäß der eigenen Weltanschauung für sich entscheiden
- ein klärendes Gespräch geführt haben
- Begeisterungsfähigkeit
- Spontanität
- auch Rückschläge verkraften zu können
- Vorschläge kundtun, zu Wagnissen bereit sein
- öfters den Ort wechseln
- enger Blickwinkel
- Verantwortungsbewußtsein
- segeln
- wissen, was man will

hinderlich

- Menschenfreundlichkeit
- Rücksicht nehmen
- saturiert sein
- Passivität
- dauernde Opposition
- Zaudern
- Rücksicht nehmen müssen, um Stipendium nicht zu verlieren
- ungünstige Umstände
- nicht mit den Vorschlägen einverstanden zu sein, - keine Möglichkeit der Mitbestimmung zu haben
- resigniert haben
- wenn jemand sagt 'du mußt dir jetzt schnell entscheiden'
- pessimistische Lebenseinstellung
- begrenzte Möglichkeit, - Bevormundung
- es allen rechtmachen wollen
- schlecht geschlafen haben
- parteilos sein
- keine Entscheidungsfreiheit haben
- immer Angst haben, etwas falsch zu machen
- sich nie festlegen
- keine eigene Meinung haben
- im Hotel wohnen
- lange Diskussion
- Beamter sein
- zu viele Punkte sehen
- kleinliche Vorgesetzte
- Zweifel (an sich selbst)

## 70. ENTSCHEIDUNGSPREUDE ZEIGEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Aktivität
- einen guten Einfall haben
- Institut besetzen, Klausur sprengen
- Sinn für das Unbequeme haben
- gute Laune
- unvorhergesehene Ereignisse
- genügend großer Handlungsraum
- Entschlossenheit
- Verantwortung haben
- viele Dinge selbst in die Hand nehmen
- selbständiges Arbeiten
- Einfluß auf Entscheidungen haben
- Fragen anderer klar beantworten
- Probleme verstehen
- Vor- und Nachteile sehen
- viele richtige Entschlüsse
- Optimismus
- Freude am Leben

### hinderlich

- Passivität
- dauernde Ablenkung von Vorschlägen
- Unentschlossenheit
- Niedergeschlagenheit
- Hemmungen
- evtl. böse Folgen
- Einengung von Umwelt
- ich weiß nicht, was ich will
- schlechte Laune
- immerj andere bestimmen lassen
- Angst vor Verantwortung
- Angst
- Trägheit
- die zu entscheidenden Faktoren nicht sehen
- Entscheidungen, die später stark bereut werden
- wenn man des öfteren falsche Entscheidungen trifft
- Depressionen

## 71. Gefühl der gefühlsmäßigen Reife

männlich - bis zu 30 Jahren

### förderlich

- 30 Jahre alt zu sein
- Gefühle ausleben können
- Fehler der Mitmenschen verzeihen können, - wenig oder keine Vorurteile haben
- wenn man sich selbst begreift
- Subjektivität
- Einsicht
- Anerkennung
- sich befähigt fühlen
- Auto fahren
- Greisenalter
- geliebt werden
- Diskussion mit Freunden
- zwangloses Zusammensein mit dem entgegengesetzten Geschlecht, mit älteren Menschen und allen, denen man entsprechend der Normen der Gesellschaft Achtung entgegenbringen soll
- einem guten Menschen begegnet sein und das gefühlsmäßig erkannt haben
- Stolz und Familientradition
- anerkannt werden vom Partner
- viele Erfahrungen emotionaler Art gesammelt zu haben
- von anderen ernst genommen werden
- rationale Beurteilung seiner Gefühle
- viel Erfahrung haben
- liberale Erziehung
- Überheblichkeit
- Liebe
- Krisen bestanden zu haben und darum zu wissen

### hinderlich

- jung zu sein
- Moral, - keine Freundin
- wenig gelitten haben, - reaktionäres Elternhaus
- Gedankenlosigkeit, wenn man eine Freundschaft beginnt
- kritische Überlegung
- Einbildung
- Lächerlichkeit
- sich unsicher und nicht anerkannt fühlen
- mit kleinen Kindern, die ich mag, spielen
- launenhaft sein
- bis 30 Jahre bei Mutti bleiben
- großes Schwanken, Unausgeglichenheit
- Achtung mit <sup>A</sup>risicherheit verwechseln
- ständig schufteten müssen
- ich brauche mich nicht um existentielle Fragen zu kümmern
- beträchtlich unreif sein
- wenige Erfahrungen emotionaler Art gesammelt haben
- ein Problem nicht verstehen
- normal sein
- Mangel an Selbstvertrauen
- Komplexe
- unwirsch sein

## 71. GEFÜHL DER GEFÜHLSMÄSSIGEN REIFE

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- dem Leben gemäße Erfahrungen haben
- sich dem Alter entsprechend kleiden
- Ausgeglichenheit
- von anderen akzeptiert werden
- Erfahrungen
- Sicherheit in seinen emotionalen Reaktionen
- mein kleiner Bruder fragt, wo die Babies herkommen
- Bilder entwerfen, malen, denken, Empfindungen ausdrücken
- 30 Jahre sein
- Überwindung von früherem Versagen
- sich selbst überwinden können
- Anerkennung
- zunehmendes Alter
- Selbsterkenntnis
- Fähigkeit zur Einschätzung und Beherrschung der Gefühle
- Erfahrungheit
- Partner

### hinderlich

- dem Alter gegenüber im Rückstand sein
- Tochter angeschrien
- Unsicherheit
- "Friedhofsreife"
- Probleme nicht verstehen
- Spannungen
- Unfähigkeit, Verantwortung zu tragen
- Unausgeglichenheit
- jung sein
- Kritik
- seinen Emotionen zu stark unterliegen
- Herrschaft über seine Gefühle verloren haben
- Alkohol, Opium
- Unreife

## 72. Vertrauen haben können

männlich - bis zu 30 Jahren

### förderlich

- alles egal zu finden
- Verständnis an der Umwelt
- Vertrauen wurde selber mißbraucht
- Überzeugung: die meisten sind gutwillig
- netten Bekanntenkreis haben
- Vertrauen der Mitmenschen
- Vertrauen erhalten
- gute Erfahrungen
- nicht zu oft enttäuscht worden sein
- Anerkennung durch die Umwelt
- wenn ich einen anderen achte, kann ich ihm auch vertrauen
- geeignete Freunde finden
- Freunde haben
- Dummheit
- gute Menschenkenntnis
- Vertraute gefunden haben
- Gutes erlebt haben
- blinder Gehorsam
- verbindende gemeinsame Erlebnisse
- verliebt sein
- lange Bekanntschaften
- echte Freunde haben
- Hilfe bekommen
- sich anderen anvertrauen zu können
- nette Menschen
- Selbstvertrauen haben
- realistisch denken
- Kontakt mit Einheimischen

### hinderlich

- sowieso schon alles erlebt zu haben
- Tadel, - Mißerfolge
- Selbstunsicherheit, - neurotische Angstzustände
- enttäuscht worden sein
- Mißtrauen der Umwelt
- unzuverlässige Personen
- schlechte Erfahrungen
- nicht an das Gute der Menschen glauben
- wenn meine Gedanken und Probleme nicht verstanden werden oder man mir nicht vertraut
- Täuschungen
- nicht die geeigneten Freunde finden oder enttäuscht werden
- Vertrauen oft vorher mißbraucht worden
- wenn einer 'ja' sagt und das nicht so meint
- zynisch sein
- Enttäuschungen jeglicher Art
- starke Vorsicht
- Wissen
- Antipathie
- hintergangen worden sein
- betrogene Liebschaft
- verraten worden
- Eigenbrötler sein
- Pessimismus
- Nepp-Hotel

## 72. VERTRAUEN HABEN KÖNNEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Menschenkenntnis
- Vertrauen der Mitmenschen
- starkes Mitteilungsbedürfnis
- Selbstvertrauen
- gutes Einvernehmen mit allen Familienangehörigen und Freunden
- Selbstvertrauen
- Zuwendung anderer Menschen
- sich offenhalten
- gegenseitiges Vertrauen
- Liebe
- sich auf einen Menschen verlassen können
- gute Erfahrungen
- kein Mißtrauen haben
- glauben
- wenn sie genauso jung wie ich sind
- in Geborgenheit leben
- Probleme lösen sich
- Zuneigung anderer
- Zurücklassung von Wertsachen im Hotel
- keine Enttäuschung erlitten zu haben
- vertrauensvolle Bindung an Partner
- Schwächen zeigen dürfen
- Sympathie
- anderen Menschen glauben können

### hinderlich

- Mißtrauen
- wenn Vertrauen mißbraucht wurde
- wenn man schon oft enttäuscht worden ist
- schlechte Erfahrungen gemacht haben
- eigene Verkrampfung
- überall nur Angriffe auf die eigene Person wittern
- Kontrolle
- belogen worden sein
- Enttäuschungen
- Eifersucht
- Vorurteile
- sowie arrogantes Verhalten
- schlechte Behandlung
- Klatsch, Tratsch
- Unehrlichkeit
- Antipathie
- keine Achtung haben und Respekt



### 73.      Kontaktfähigkeit

männlich - bis zu 30 Jahren

#### förderlich

- Hochschulreife
- Rücksichtnahme
- Verständnis
- gewandte Ausdruckweise
- sympathisches
- im Urlaub Leute kennenlernen
- Stimmungsmensch sein
- Bekanntschaften
- Aufgeschlossenheit
- gegenseitiges Aufeinandereinstellen
- Interesse für den anderen
- Entgegenkommen von anderen
- Charme
- mein optimistisches Wesen
- ich rede alle an, so mir gefällt
- Miniröcke
- positive Lebenseinstellung
- in gemischter Schule sein
- rhetorische Fähigkeit
- Kneipen
- Aufgeschlossenheit für Anschauungen, die den eigenen entgegengesetzt sind
- geistvoll reden können
- Selbstsicherheit
- gute Ausbildung
- gutes Auftreten
- nette Menschen am Urlaubsort haben
- man zeigt eigene Gefühlswärme
- Parties
- nette Leute
- einfach ansprechen
- Menschenkenntnis
- lachen können
- Studentenreise
- versuchen, Leute zu treffen

#### hinderlich

- ungewaschen zu sein
- Freunde verloren zu haben
- Introvertiertheit
- wenig gut tanzen
- häßliches Aussehen
- Egoismus
- Gefühlsarmut
- seine Gedanken nicht in Worte fassen können
- abweisende Haltung der andern
- Verschlossenheit
- Unsicherheit
- man wendet sich ab von mir
- schlechte Erfahrung haben
- Einzelkind sein
- Körpergeruch
- keine Kneipen
- das, was man von Dritten hört kritiklos auf sein Gegenüber zu übertragen
- menschenscheu
- Lampenfieber
- schlechte Erziehung
- Einsamkeit
- gehemmt sein
- man läuft Gefahr höchstpersönliche Probleme anderer Personen zuzutragen
- Mundgeruch
- nasse Hände
- Pessimismus
- in sich selbst zurückgezogen sein
- wenig gut tanzen

### 73. KONTAKTFÄHIGKEIT

weiblich -- bis 30 Jahre

#### förderlich

- nette Menschen
- guter Atem
- modische Kleidung
- Gäste
- Selbstvertrauen
- Zuwendung anderer Menschen
- Aufgeschlossenheit
- erstrebenswerte Kontakte
- interessante Partner
- Kontakt pflegen
- Selbstsicherheit
- gut formulierte Sätze, Argumente
- Gefühl für den anderen
- Abschlaten vom Alltag
- Kontaktmöglichkeiten
- Ein Gesellschaftsmensch zu sein
- meine Neugier auf das "Außer -- mir"
- freundliches Entgegenkommen von anderen
- Freunde haben
- Interesse an Menschen haben
- unterhaltsam sein
- Schwächen zeigen dürfen
- freundlich und unkompliziert sein
- sich anpassen können
- gesellschaftliche Gewandtheit

#### hinderlich

- wenig Menschen
- Sprachschwierigkeiten
- Minderwertigkeitskomplexe
- Einsamkeit
- eigene Zurückhaltung
- best. Erwartungen der anderen
- Gleichgültigkeit
- Vorurteil
- ungepflegt sein
- erröten
- sich wenig äußern
- in sich verschließen
- Schüchternheit
- Aufgehen in Freundeskreis
- weltfremd sein
- Depressionen
- Meinungen
- stur sein
- egozentrisch
- die Kontaktperson ist unwillig
- alles gleich so ernst nehmen
- Hemmungen
- ein Muffel sein

## 74. Freisein von Selbstvorwürfen

männlich - bis zu 30 Jahren

### förderlich

- keine Ahnung über sich zu haben
- keine Mißerfolge
- wenn alles gut geht
- Verständnis anderer für eigene Fehler
- Selbstkontrolle
- im Urlaub entspannen
- Zufriedenheit
- Selbstbewußtsein
- Selbstakzeptierung
- dickes Fell haben
- Verständnis meiner Situation
- ideal leben
- alles richtig gemacht haben
- Wein, Weib u. Gesang
- reines Gewissen haben
- das schlechte Gewissen beruhigen
- Ziele erreicht haben
- jedes Tun mit dem Gewissen vereinbaren können
- häufig gelobt werden
- nazistisches Verhalten
- Egoismus haben
- eingebildet sein
- oft Erfolg gehabt haben
- Spaß verstehen
- niemanden schlecht machen
- keine Probleme u. Reibungspunkte
- mehr Selbstvertrauen
- Selbsterkenntnis
- Entschlußfreudigkeit
- Fehler machen können
- Vollrausch
- Selbstkritik

### hinderlich

- Glück im Winkel
- mißglückte Unternehmung
- Chancen verpaßt haben
- nicht frei sein können
- Unzufriedenheit
- fehlender Humor
- sensibel sein
- wenn ich mich habe gehen lassen
- grübeln
- versagt haben
- vermeidbare Fehler begangen haben
- meinen Freund allein gelassen zu haben
- das gute Gewissen durchkommen lassen
- nicht erreichte, aber erreichbar gewesene Ziele
- Geist
- das, was man getan hat, nicht aufrichtig getan zu haben
- sich über meine Fehler geärgert haben
- kritisches Selbstbewußtsein
- erkennen, daß die Vorwürfe berechtigt sind
- oft Mißerfolg gehabt haben
- Empfindlichkeit
- zu viele Versprechungen machen
- keine kritische Selbstbetrachtung
- Unsicherheit
- Zeitmangel
- von sich selbst überzogen sein
- jemanden für immer verlieren

## 74. FREISEIN VON SELBSTVORWÜRFEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- vorsichtig sein
- meine Sicherheit, daß andere Leute noch viel schlimmer sind als ich
- nach bestem Wissen und Gewissen handeln
- erlebnisreicher Urlaub
- Ausgeglichenheit
- Toleranz gegenüber eigenen Fehlern
- sich mit gewissen Dingen abfinden
- gutes Leben
- berechnete Selbstkritik
- Einsicht
- sich akzeptieren
- sich einen Fehler nicht zu verzeihen, ständiges Grübeln darüber
- es zu was gebracht haben
- Einheit zwischen Wort und Tat
- Gewißheit, das Richtige getan zu haben
- Erfolgserlebnisse
- Selbstsicherheit
- gutes Gewissen
- konsequentes Handeln
- Entspannung

### hinderlich

- wissen, daß man ungerecht war
- meine Erziehung
- unehrlich mit sich sein
- Selbstzufriedenheit
- zu hohe Anforderungen an sich selbst
- sich nicht frei fühlen
- Schuldgefühle
- Unzufriedenheit
- Unsicherheit
- wenn bereits gemachte Fehler wiederholt werden
- anderen Unrecht getan haben
- zu starke Selbstkontrolle
- nicht weiterkommen
- etwas tun, was man nicht verantworten kann
- Reflexionen
- Relativierung der eigenen Persönlichkeit
- sich nicht leiden können
- Tadel

## 75. Über sich lachen können

männlich - bis zu 30 Jahren

### förderlich

- über andere auch zu lachen
- Humor
- heitere Brieffreunde
- humorvoller Zug
- ein Original sein können
- Humor in allen Lebenslagen
- gesundes Selbstbewußtsein
- wenn ich eine menschliche Schwäche an mir bemerke
- über sich selbst zu stehen
- reines Gewissen haben
- sich als Clown verkleiden
- eigene Stärken entdeckt haben
- Witze kennen
- die eigenen Unzulänglichkeiten kennen und nicht glauben, daß nur mit Ernsthaftigkeit Erfolge erzielt werden
- ausgeruht und entspannt sein
- sich nicht mit seiner Person ernsthaft zu identifizieren
- wissen, ob man 'gut' ist
- Fehler nicht zu tragisch nehmen
- Spaß verstehen
- Erkenntnis eigener Fehler und Stärken
- sich nicht zu ernst nehmen
- Fehler eingestehen
- Selbstvertrauen
- Menschlichkeit

### hinderlich

- sich selbst allein blöd zu finden
- Verzagtheit
- sich selbst wichtig nehmen
- keinen Humor besitzen
- Verzweiflung
- Angst vor Kritik
- wenn ein anderer meine Schwäche für einen Charakterfehler hält
- Unsicherheit und innere Unzufriedenheit
- allein sein
- ständig grübeln
- Beamter werden
- sich produzieren wollen
- Ernst
- Angst, sich lächerlich zu machen
- öffentlich verspottet werden
- die Angst, nicht ernst genommen zu werden
- primitiver Mensch
- alles zu ernst nehmen
- Empfindlichkeit
- körperliche Gebrechen
- läßt vielleicht Ansatz von Resignation erkennen
- Konservatismus
- Verklemmtheit
- Dummheit
- Kleingeisterei
- angegriffen werden

## 75. ÜBER SICH LACHEN KÖNNEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

#### -Humor

- Selbsteinsicht
- Distanz von seinen Handlungen
- Reflexionen
- Relativierung der eigenen Persönlichkeit
- Klarheit über die Situation
- Fremdsprachenakzent als witzig empfinden
- Ironie unter Freunden
- Selbstkritik
- Ironie
- Selbstsicherheit
- das Akzeptieren der eigenen Dummheit
- die eigene Person nicht zu ernst nehmen
- "Luftschlösser" bauen

### hinderlich

- Minderwertigkeitsgefühl
- sich zu ernst nehmen
- Angst vor Blamage
- keine Ironie vertragen können
- leicht beleidigt sein
- ein Versprechen als peinlich empfinden
- keine Kritik an der eigenen Person dulden
- von sich eingenommen sein
- sich selbst zu wichtig nehmen
- Mißerfolge im Leben
- Verbitterung
- Sensibilität
- mein Narzissmus
- Phantasielosigkeit

## 76. Offenheit für äußere Eindrücke

männlich - bis zu 30 Jahren

### förderlich

- Abitur
- große Sinnlichkeit
- neue Umgebung
- Mitmenschen und Landschaft beobachten
- Wachsein
- Interesse
- Unvoreingenommenheit
- w eltoffen sein
- wenn man mich hinzuzieht
- wenn ich eine Sache auch für mich  
angebracht halte
- Aufnahmebereitschaft
- innere Bereitschaft und Interesse
- geistig interessiert
- interessiert sein
- Kunst studieren
- Abfassen von eigenen Problemen
- frei sein von Vorurteilen
- etwas erleben/lernen wollen
- Neugier
- musisch veranlagt sein
- in ein fremdes Land verreisen
- ~~maximal~~ Phantasie besitzen
- Gefühlsbetontheit
- viel reisen
- Aufgeschlossenheit
- sich mit anderen beschäftigen

### hinderlich

- Beamter zu sein
- Wissenschaftlichkeit
- Ablenken durch Autofahren
- in den Tag hineinträumen
- eigene Probleme
- Schauklappen
- engstirnig sein
- wenn ich mit mir selbst beschäftigt bin
- kein Interesse für einen selbst
- keine positive oder interessante Umwelt
- hinter dem Ofen sitzen bleiben wollen
- teilnahmslos sein
- überlastet sein
- nur für den Beruf leben
- es zu Hause am schönsten finden
- Gleichgültigkeit
- Realist sein
- Oberflächlichkeit
- im eigenen Land bleiben
- Stumpfheit
- Gleichmut
- Vorurteile

## 76. OFFENHEIT FÜR ÄUßERE EINDRÜCKE

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Entspannung
- Neugier
- vielseitig interessiert sein
- Unvoreingenommenheit
- Fragen
- Reisen
- Landschaften, menschliche Schönheit, Architektur genießen
- nicht zu sehr mit sich selbst beschäftigt sein
- Umsichtigkeit
- stark beeindruckt sein
- wachsein
- sehen, photographieren, malen, singen, lachen, traurig sein
- Interesse an der Umwelt
- Phantasie besitzen
- ein Stadtbummel
- interessante Objekte
- Blick für das Ungewöhnliche
- etwas Neues aufnehmen wollen
- lernfähig sein
- wißbegierig sein

### hinderlich

- Probleme haben
- festgelegt sein in seiner Umwelt
- wenig Kontakt mit der Außenwelt
- Vorurteil
- Uninteressiertheit
- krank sein
- zu sehr an Probleme denken
- zu sehr mit sich selbst beschäftigt sein
- träumen
- nichts beachten, übersohen
- starre Lebensweise
- Verschlossenheit
- meine Depressionen, weil mir alles so fremd ist
- immer in den 4 Wänden hocken
- Scheuklappensicht
- sich verschließen



## 77. Relativierung der eigenen Person durch andere Perspektiven

männlich - bis zu 30 Jahren

### förderlich

- Erkennung der Lage
- Kennenlernen anderer Perspektiven
- in der Diskussion
- sich bei Apollo-Unternehmen sehr klein vorkommen
- Diskussionen
- gute Beispiele
- Gespräch
- Überblick
- andere Menschen, die man akzeptiert und deren Urteil man hoch einschätzt
- ich höre mir an, was man so über mich erzählt
- methodisch denken können
- sich über das Universum Gedanken machen
- Selbstanalyse
- unter den Tisch gehen
- fundierte Meinung anderer auf die Anwendbarkeit durch die eigene Person prüfen
- eine Reise ins Ausland gemacht haben
- frei sein von gesellschaftlichen Maßstäben
- nicht verkrampft, sondern stets aufgeschlossen sein
- Menschen mit anderen Ansichten kennenlernen
- Selbstkritik
- kritische Abstufung innerhalb der Umwelt
- mit Freunden sprechen
- rigide Denkschemata abbauen
- Erfahrungen
- Offenheit
- andere Menschen verstehen

### hinderlich

- andere sind doch immer dieselben
- kein Kritikvermögen
- Selbstüberschätzung
- Subjektivität
- schlechte Moral
- eigene Zurückgezogenheit, mangelnde Kontaktsuche
- die Meinung anderer nicht anerkennen
- politisch engagiert
- egozentrisch sein
- sich als 'Cäsar auf dem Dorfe' fühlen
- sich überschätzen
- Intoleranz
- immer dieselben Personen und Dinge um sich haben
- die Identifikation mit seiner Position im Gesellschaftsleben
- nie glauben, daß auch andere etwas wissen
- keine andere Perspektiven anerkennen
- immer nur unter Gleichgesinnten sein
- keine konkrete Einstellung annehmen (Labilität)
- wenig Kontakt haben
- autoritäres Persönlichkeitsbild
- Einfältigkeit
- von sich selbst eingenommen zu sein
- immer recht haben

## 77. RELATIVIERUNG DER EIGENEN PERSON DURCH ANDERE PERSPEKTIVEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Kritik anderer annehmen
- bessere Selbstkritik
- Naturkatastrophen
- frei sein von Ideologien
- über die Offenheit der anderen sich freuen
- aus sich selbst herausgehen können
- aufgeschlossen und interessiert sein
- Gegenüberstellung
- Einsicht
- sieht mit anderen Standpunkten auseinander
- mit Freunden sprechen
- wahrnehmen
- gute Selbsteinschätzung
- Anerkennung der Bedeutung der neuen neuen Perspektiven
- Gespräch mit Partner
- Reflexionen
- Offenheit anderen Möglichkeiten gegenüber
- Skepsis
- blühende Phantasie
- Selbstkenntnis

### hinderlich

- Selbstunterschätzung
- wenn man mich nur als Studentin betrachtet (bzw. Leistungsproduzent)
- Arroganz
- eingeengte Lebensführung
- auf die eigene Person fixiert sein
- Engstirnigkeit
- Ichbezogenheit
- eigene Person für zu wichtig halten
- emotionale Befangenheit
- Humorlosigkeit
- realistische Einschätzung

78. Bestimmte störende Verhaltensweisen ändern können  
männlich - bis zu 30 Jahren

förderlich

- man leidet an seinem Verhalten
- flexibel sein
- Rücksicht nehmen
- Mitmenschen respektieren
- Fähigkeit zur Selbstkritik
- Unordnung im Hotel
- Einsicht
- Aktivität
- Sich anpassen können
- Einsicht meiner Fehler und ihre Korrektur
- Einsicht der Fehler anderer
- ein objektives Urteil zu sich selbst behalten
- adäquate Maßnahmen beherrschen
- sie erkennen können
- eigene Nachteile
- willensstark sein
- sich Kritik anderer anhören
- Mitmenschen mit derselben Eigenschaft
- die störenden Verhaltensweisen kennen und wissen, daß zum Zusammenleben beiderseitige Rücksichtnahme gehört
- von Freunden auf Fehler hingewiesen werden
- Einfluß durch seine Autorität auf andere und dadurch Konzentration auf sich selbst
- Einfühlungsvermögen haben
- Jung sein
- an sich arbeiten
- Sozialverhalten üben
- Kontaktfähigkeit
- Überzeugungskraft

hinderlich

- Verwahrlosung
- hysterisch sein
- Verhaltensweisen stark ausgeprägt
- kritiklose Umgebung
- leben wollen wie immer
- Bequemlichkeit
- Opportunismus
- sich nicht ändern wollen
- eigene Schwäche
- wenn der andere meine gutgemeinten Versuche übernimmt
- kein Interesse zeigen
- seine Fehler nicht einsehen
- Fehler nicht erkennen können
- Spaß die Leute zu schockieren
- phlegmatisch sein
- mit 40 Jahren heiraten
- sich zu stark<sup>an</sup> diese gewöhnt haben
- Intoleranz
- sich ganz in Ordnung finden
- man ist zu sehr von sich selber eingenommen
- alt sein
- dies nicht wollen
- Anpassungsdruck
- Scheuheit
- Eigenliebe

## 78. BESTIMMTE STÖRENDE VERHALTENSWEISEN ÄNDERN KÖNNEN

weiblich - 30 Jahre

### förderlich

- jemanden von etwas besserem überzeugen können
- Themawechsel
- Diskussionen
- Wissen um die eigene Macht
- Freunde, die einen darauf aufmerksam machen, ohne zu verurteilen
- es als Notwendigkeit annehmen, dem anderen es zuliebe tun
- Konsequenz handeln können
- Einsicht
- guter Wille
- konsequent sein, auch wenn es zum Nachteil sein könnte
- gute Einschätzung der jeweiligen Lage und sich selbst
- Hinweis durch andere
- sich selbst beobachten
- rationale Durcharbeitung seiner Verhaltensweisen und seiner Probleme
- Relaxionen
- Offenheit anderen Möglichkeiten gegenüber
- Vorbilder
- Liebe
- durch Aussprache
- Freund
- sich anpassen können
- Selbstdisziplin

### hinderlich

- keine Überzeugungskraft haben
- Starrsinn
- Einschränkung
- wenn man Gewalt anwendet, um nicht sich zu der Änderung zu zwingen
- aus lauter Trotz sie nicht ändern wollen
- andere damit traktieren wollen
- zu wenig Initiative
- keine Reflektion über sich selbst und einer Situation
- kapriziös sein wollen um jeden Preis
- diese störenden Verhaltensweisen gut finden
- Selbsterkenntnis
- zu großes Selbstbewußtsein "Dickkopf"
- mangelnde Anpassungsfähigkeit
- Mißtrauen
- durch das Abkapseln

## 79. Spannungen ertragen können

männlich - bis zu 30 Jahren

### förderlich

- athletischer Typ
- Selbstbewußtsein
- seelische Flexibilität
- Ausgeglichenheit
- dickes Fell
- wenn die Lösung nicht allzu fern liegt oder Hoffnung besteht, sie abzubauen
- innere Ausgewogenheit
- daran gewöhnt sein
- gut geschlafen haben
- mit anderen diesen Konflikt austragen
- ruhender Pol sein
- eine tiefe Freundschaft zu jemandem haben
- Relaxation
- belastbar sein
- sich emotional geborgen fühlen
- nicht überempfindlich sein
- sich nicht mit Spannungen belasten
- geregeltes Sexualeben führen
- Erfolg haben
- Unabwendbarkeit einsehen
- Ziel sehen
- Reife
- ausgeschlafen haben
- zielstrebig

### hinderlich

- ungenügende Widerstandskraft
- Nervenbündel
- unberechtigte Ansprüche
- blöder Unteroffizier
- alleine sein
- Labilität
- sensibel sein
- wenn ich mich mißverstanden fühle
- Spannung zwischen einem Menschen, den ich mag und mir die nicht durch ein Gespräch gelöst werden können
- zu weich sein
- Unsicherheit
- zu große Selbstkritik
- eingeschlossen sein
- Gespräch aus dem Weg gehen
- weite Probleme
- Krankheit
- Gefühlsstärke
- Willensschwäche
- Spannungen selbst hervorgerufen haben
- sich allein fühlen
- Nervosität
- krankhaft eifersüchtig sein
- emotional vernachlässigt sein
- alles zu ernst nehmen
- Unterdrückung der Emotionen
- vorsätzliche "abilität"
- keinen Sinn erkennen können
- Pechsträhne

weiblich - bis 30 Jahre

förderlich

- ruhig sein
- Überlegen
- Willenskraft
- flexibel sein
- gute Nerven
- Übung
- Ausgeglichenheit
- Spannungen durch Gespräche lösen können
- Anregungen durch Außenwelt
- gestreichelt werden
- ↳ **Erfolgserlebnisse**
- ↳ die Spannungen nicht verharmlosen wollen
- ↳ emotionale Stabilität
- ↳ noch Möglichkeiten der Spannungsreduktion suchen
- ↳ Hilfe anderer
- ↳ viel erlebt zu haben
- ↳ und keine Angst vor dem emotionalen Risiko haben
- ↳ Erfahrungen
- ↳ Gruppenerlebnisse
- ↳ ein Spaziergang
- ↳ sich selbst beherrschen können

hinderlich

- Überempfindlich sein
- sich rein gefühlsmäßig äußern
- zu viele Spannungen
- die einzelnen Situationen zu ernst nehmen
- Nervosität
- Spannungen werden nicht deutlich ausgesprochen
- Verkrampfung
- innere Unsicherheit
- schlechte Klausur
- Verlassen werden von Freund etc.
- sich nur durch Zerstreuung von ihnen lösen wollen
- keine n Ausgleich haben
- Mißerfolge
- Einsamkeit
- Kindergeschrei

## 80. AUSDAUER ZEIGEN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Mittelstandserziehung
- Vertrauen zur Sache haben
- Erfolgserlebnisse
- erfolgreiche Bewältigung einer Klausurvorbereitung
- Ziel versuchen zu erreichen
- Langstreckenschwimmen
- interessante Beschäftigung
- Jogy
- Ehrgeiz
- durchtrainierter Körper
- ein bestimmtes Ergebnis erreichen wollen
- Selbstdetermination
- Ermutigung u. Anerkennung der Leistung durch andere
- im Training sein
- Konzentrationsfähigkeit
- Interesse am Lösen einer Aufgabe haben u. Fähigkeit zeigen wollen
- wissen, warum die Ausdauer erforderlich ist
- Energie besitzen
- angefangene Sachen auch beenden
- Fähigkeit, trotz möglicher Fehlschläge seinem erfolgreichen Nachgehen eines Ziels zu vertrauen
- die Fehler bei Mißerfolgen suchen
- öfter im Sport siegen
- Lob
- Berg besteigen
- Ziel und Grenzen kennen

### hinderlich

- keine Vermögensbildung
- keine Erfolge sehen
- sinnlose Aufgaben
- keine Lust haben
- Urlaub ohne Anforderungen
- Langeweile
- Resignation
- zu viel geraucht
- ziellos sein
- es werden keine Ansprüche gestellt
- zuviel in der letzten Zeit gefeiert haben
- mangelndes Interesse
- nur impulsiv Leistungen vollbringen können
- Pessimismus
- Ablenkung
- schlecht geschlafen haben
- schlechte Nerven
- nicht glauben, daß die Mitmenschen dergleichen IQ wie man selbst haben
- in den Tag hinein leben
- keine Interessen haben
- ein Spiel abbrechen
- Engstirnigkeit u. Starrsinn
- zu schwierige Aufgaben haben
- öfter unterliegen
- dumme Freundin
- Pechsträhne, ohne den Grund zu sehen
- Tadel

## 80! AUSDAUER ZEIGEN

weiblich -- bis 30 Jahre

### förderlich

- Willenskraft haben
- Geduld haben
- Harten
- glauben
- Optimismus
- gut trainiert sein
- Interesse
- leichte Aufgaben
- Ehrgeiz und gute Kondition oder Spaß dran haben
- sich zeitnehmen auch für unangenehme Dinge
- lohnendes Ziel
- kräftig und gesund sein
- Sport, Tanz
- Kraft
- auf seiner Meinung bestehen
- Interesse am Erfolg
- Unterstützung durch andere
- sich ein Ziel setzen
- Gefühl der Leistung
- auch etwas erreichen wollen, wenn sich Hindernisse zeigen
- die Lust fürs Geld

### hinderlich

- unbeständig sein
- kein Interesse zeigen
- Mißtrauen
- keine Motivation
- zu viele divergierende Interessen
- Ablenkung
- Konzentrationschwäche
- Störungen
- keine Lust haben
- Ziel in zu weiter Ferne
- leicht beeinflusbar sein
- zu schwierige Aufgaben
- Nervosität
- Stagnation
- immer den Weg des geringsten Widerstandes gehen
- zu schnell aufgeben
- kein extremes Gegenwartsgefühl



## 81. WISSEN UM PERSÖNLICHE AUFGABEN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- man hat was davon
- Ziele haben
- Unvermögen anderer kennen
- Eltern warten auf Nachricht
- übertragener Aufsichtspflicht nachkommen
- Verantwortungsgefühl
- Reiseplanung
- wenn etwas von mir erwartet wird
- Gewissenhaftigkeit
- Aufgeschlossenheit
- ein Buch lesen
- pflichtbewußt sein
- Kinder anschaffen
- Idealismus
- enger Kontakt mit dem Pastor
- in einer Gemeinschaft stehen u. sich dieser Rolle bewußt sein
- den Blick vieler Leute auf sich gerichtet fühlen
- Verantwortungsbewußtsein
- richtig eingesetzt sein
- Leiter einer Gruppe zu sein
- Freizeit sinnvoll gestalten
- Tagebuch führen
- Seinsverwirklichung im Kollektiv
- gutes Gehalt
- nachdenken zu können
- großer Arbeitskreis
- Gruppenreisen

### hinderlich

- die Gewinne streichen andere ein
- nur in Gruppe leben, nicht als Führer
- Freundin zeigt Gleichgültigkeit
- dumm sein
- frei sein wollen von allen Verpflichtungen
- Befehle
- kein Aufgabengebiet
- träge sein
- wenn ein anderer sie ebensogut lösen konnte
- Verantwortungslosigkeit
- zu sehr mit sich selbst beschäftigen
- am Strand dösen
- mangelnde Reife
- keine Kinder anschaffen
- Bevormundung
- Kennen eines Menschen, der alles selbst machen möchte
- nur für sich leben wollen
- um jeden Preis absolut frei sein wollen
- Gleichgültigkeit
- Fehlen klaren Denkens
- Leichtfertigkeit
- keine Zeit haben
- in den Tag hineinleben
- man gerät in den Bann der Konvention u. Gewohnheit
- anti-humane Erziehung
- Aufgaben nicht kennen
- eigene Fähigkeiten nicht kennen
- zu wenig Selbstvertrauen
- allein reisen

# 81. WISSEN UM PERSÖNLICHE AUFGABEN

weiblich - bis 30 Jahre

## förderlich

- mich als Gesellschaftswesen zu begreifen
- Akzeptierung der Verpflichtungen
- Verantwortung tragen
- Verantwortungsbewusstsein
- einer Person etwas schenken
- nett sein
- verstehen
- Bereitschaft, sich einzusetzen
- die Aufgaben als sinnvoll ansehen können
- Kindererziehung
- Idealismus
- Ideen haben
- Bewusstsein seiner selbst
- ansprechende Forderungen von außen
- sich in seiner Aufgabe bestätigt fühlen
- Selbstkenntnis
- ich fühle mich verpflichtet
- Hilfsbereitschaft
- Zuwendung zu Bezugspersonen
- Partner versorgen

## hinderlich

- meine ganz individuelle Lust
- Vernachlässigung
- Gleichgültigkeit
- keine Verpflichtungen
- Desinteresse
- Aufgaben nicht integriert haben, sondern nur als äußeren Druck ansehen
- Egozentrik
- zu große Entfernung von der Mutter
- Unterdrückung
- Angst vor Verantwortung
- fehlendes Selbstbewusstsein
- keine persönlichen Aufgaben haben
- Probleme haben
- ich möchte am liebsten mal faulenzeln
- zu viel Belastung
- Faulheit
- zu feste Bindungen durch persönliche Aufgaben

## 82. SICH ZU ANDEREN GEHÖRIG FÜHLEN

männlich - bis 30 Jahre

### förderlich

- Ehe
- in Gruppe leben
- gemeinsame Wanderungen
- Überzeugung von Notwendigkeit des Kontaktes zu Kommilitonen
- in Gruppe zusammenfinden
- Zelten in der Gruppe
- gemeinsames Lösen von Problemen
- Clique
- Freunde haben
- gutes Einvernehmen
- gleiche Interessen
- extravertiert sein
- Mitgekommen erfahren
- gleiche Interessen mit Freunden haben
- eine große Familie
- vertrauen können
- Familie gründen
- Gegenreaktion von der Gruppe
- Gruppensex
- in einer Gemeinschaft stehen u. sich dieser Rolle bewusst sein
- oft um Rat gefragt werden
- solidarisches Bewußtsein
- Menschenkenntnis
- eine Freundin haben
- eigenen Bekanntkreis haben
- kritische Betrachtung der Umwelt und eigene Einreihung in diese Umgebung
- auf die Probe gestellte Solidarität
- sich in andere hineinverstehen können
- einordnen
- Gehorsam
- Fügsamkeit
- kritisches Bewußtsein

### hinderlich

- alle anderen sind blöd
- von Gruppe nicht geachtet zu werden
- Anonymität der Massen-Uni
- geistige Unterschiede
- Egoismus
- unterschiedliche Interessen
- beschränkter Bekanntkreis
- sich den Problemen anderer verschließen
- große Persönlichkeitsunterschiede od.
- eigener Minderwertigkeitskomplex
- keine oder schlechte Kontaktmöglichkeiten haben
- sich von anderen zu unterscheiden
- allein im Zimmer sein
- eigenbrötlerisch sein
- nicht von den anderen akzeptiert werden
- Gefühlskälte
- fehlende Toleranz der Gemeinschaft
- von anderen immer mißverstanden werden
- Außenseiter
- Egoismus
- ausgeschlossen fühlen
- kontaktarm sein
- man wird in einen bestimmten Kreis gezwungen und vermag sich nur schwer zu lösen
- gesellschaftl. Trend zur Vereinzelung
- auf einsamer Insel leben
- sich als armes Opfer zu empfinden
- Freigeist
- sich selbst der Nächste sein

## 82. SICH ZU ANDEREN GEMÜTIG FÜHLEN

weiblich - bis 30 Jahre

### förderlich

- gemeinsame Lebensauffassung
- Geborgenheit
- intensiver Kontakt zu anderen
- lange Freundschaften
- soziales Empfinden
- Freund
- schöne gemeinsame Erlebnisse
- Zugehörigkeitsgefühle
- Liebe
- andere akzeptieren und von ihnen akzeptiert werden
- Sicherheit
- Schutz
- aus der Verbindung etwas Positives erhalten
- ENJEE Corps
- Aufgeschlossenheit eines Freundes
- Anpassungsfähigkeit
- Kontaktfreudigkeit
- Zuwendung anderer
- in einer Kommune, Clique, wohnen
- gutes Einvernehmen
- Vertrauen
- Liebesfähigkeit
- Freude, anderen zu helfen
- Gruppenbildung
- gleiche Interessen haben

### hinderlich

- Intoleranz
- Einsamkeit
- Gleichgültigkeit
- Haß
- ausgefallene Meinungen haben
- keine Anpassungsfähigkeit
- Egoismus
- immer nur seine eigene Meinung durchsetzen wollen
- Aufgabe der Selbständigkeit
- von anderen zu sehr abhängig sein
- Verschlossenheit
- Kontaktarmut
- Einzelgängertum
- Gefühl der Einsamkeit
- starke Drohung durch Job
- Streit
- Ungleichwertigkeit
- gegen Gruppenbildung sein
- hierarchische Strukturen innerhalb einer Gruppe
- Aggressivität gegenüber anderen

### 83. Fähigkeit zum Tragen kleiner Risiken

männlich - bis zu 30 Jahren

#### förderlich

- sie werden nicht größer
- geglückte Risiken
- ruhigen Freund haben
- Spaß an flotten Autofahren
- Verantwortung übernehmen können
- Mut
- Ausgeglichenheit
- Erfolge
- das Risiko lieben
- sie müssen sich lohnen oder einen Sinn haben
- Wurschtigkeit
- Entscheidungsfreiheit
- keine Angst haben
- mit Aktien spekulieren
- materiell gesichert sein
- Erfolg bei ersten Versuchen
- Schwarzfahren
- wenn man mit dem Bewußtsein handelt, daß andere Vertrauen zu einem selbst haben
- einen schönen Auftrag einer dringenden Arbeit vorziehen
- Abenteuerlust
- finanziell unabhängig
- Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden
- Selbstvertrauen
- Organisation für andere übernehmen
- Sich seiner Fähigkeiten bewußt sein
- keine Grenzen kennen
- Fahrt ins Blaue machen
- Übung von entscheidungserzwingenden Situationen
- Optimismus
- Vertrauen

#### hinderlich

- Gewissen
- Moral
- Fehlgegangene Unternehmung
- Vater ermahnt dauernd zur Vorsicht
- Ängstlichkeit
- Unausgeglichenheit
- Mißerfolge
- Weil ich die Bedeutung eines eventuellen Ergebnisses nicht einsehe oder es für sinnlos halte
- weil es nichts einbringt oder kein Vergnügen bereitet
- ich fürchte einem anderen zu schaden
- Beamtenseele haben
- zu sehr an Normen gebunden sein
- Kranksein
- pessimistisch sein
- vorsichtig sein
- wenn man auf sich selbst gestellt ist
- immer auf Nummer Sicher gehen
- Kleinbürgerlichkeit
- Alles zu ernst nehmen
- persönliche Nachteile
- Egoist sein
- wenig Mut im Handeln
- Hotelunterkunft
- Entschlußlosigkeit
- Bürokratismus
- Untertanengeist

83. FÄHIGKEIT ZUM FRAGEN KLEINER RISIKEN

weiblich - bis 30 Jahre

förderlich

- Angst vorm Referat halten
- Mut zur Verantwortung
- Pflichtbewusstsein
- Erfolgserlebnisse
- Erfolgsaussichten
- Labilität
- Wagnis
- sich überraschen lassen können
- Unbekümmertheit
- Grundgefühl der Sicherheit
- Entscheidungsfreude
- Entschlossenheit
- Niederlage ertragen können
- üben
- reisen
- Selbstvertrauen
- die Lust am individuellen Leben

hinderlich

- Risiko steht nicht im Verhältnis zu potentielllem Gewinn
- Selbstunsicherheit
- wenn man sich überschätzt
- es läuft etwas falsch
- Mißerfolgserlebnisse
- emotionale Labilität
- mangelndes Verantwortungsbewusstsein
- Probleme zu sehr vergrößern
- Hemmungen
- Spießigkeit
- Vorurteil
- Pessimismus
- Angst vor Strafe bedingt durch Dressurerziehung
- Mangel an Gelegenheit
- Ängstlichkeit
- es ernst nehmen
- Verpflichtung den Eltern gegenüber, die kleinen Risiken als große begreifen

# 1. ZUFRIEDEN MIT SICH SEIN

männlich - 30 bis 50 Jahre

## förderlich

- freie Zeit gut ausgenutzt haben
- Verstehen mit Partnerin
- in einer Freizeitbeschäftigung einen Erfolg sehen
- noch Wünsche haben
- Berg erklimmen

## hinderlich

- ständig Misserfolge gehabt
- Probleme nicht lösen können
- Langeweile haben

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

## förderlich

- schönen Urlaub verbracht haben
- Eintracht
- Versuch so zu leben, dass man getrost in den Spiegel gucken kann

## hinderlich

- Radiomusik
- lärmende Kinder
- Streit

2. ECHT SEIN KÖNNEN

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

hinderlich

- guten Kontakt gefunden

- kein Vertrauen zu anderen gefunden  
haben

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

hinderlich

- Erholung suchen

- nicht faulenzten



### 3. FÄHIGKEIT, GEFÜHLE ZU ZEIGEN OHNE ANDERE ZU VERLETZEN

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- ein offenes, ehrliches Verhältnis zu anderen gehabt

hinderlich

- von sich selbst zu sehr überzeugt
- rücksichtslos gewesen zu sein

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- Anpassungsfähigkeit
- Freude

hinderlich

- verkehrtes Urlaubsziel gewählt

#### 4. BEFRIEDIGENDES SEXUALLEBEN

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- glücklich verheiratet sein
- ein aussergewöhnlich intimer Abend in der Wohnung
- seelische Liebe

hinderlich

- allein sein
- Egoismus

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- Ruhe
- Sonne
- der passende Partner
- Strand
- Wasser

hinderlich

- aufdringliche Menschen

5. SICH SELBSTÄNDIG FÜHLEN

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- schwierige Aufgaben allein gelöst  
haben können

hinderlich

- zu sehr unter dem Einfluss anderer  
gestanden haben

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- Pläne schmieden, die anerkannt  
werden

hinderlich

- immer nur unterordnen

( SELBSTVERTRAUEN VERSPÜREN

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- Erfolge gehabt haben
- eigenes Können von Dritten anerkannt

hinderlich

- Misserfolge gehabt haben
- keinen Kontakt gefunden haben

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- gelobt werden

hinderlich

- getadelt werden

7. EINKLANG EMPFINDEN ZWISCHEN DEM ANSPRUCH UND DER LEISTUNG

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

hinderlich

- seine eigenen Fähigkeiten richtig eingeschätzt haben

- sich falsch eingeschätzt haben

- das Beabsichtigte nicht erledigt

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

hinderlich

- Zufriedenheit

- Unzufriedenheit

## 8. VERSAGEN ENTRAGEN KÖNNEN

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- sich mit den Umständen zufrieden gegeben haben
- seelische Stärke

### hinderlich

- zu hohe Ansprüche gestellt haben
- das von einem Mitmenschen Erwartete nicht erfüllt
- starkes, betontes Gefühlsleben

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- nicht alle Wünsche erfüllt bekommen
- dieses im Beruf lernen

### hinderlich

- von einer Gruppe Menschen nicht beachtet werden

9. EINE TÄTIGKEIT AUSÜBEN MIT ERFOLGSERLEBNISSEN

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

hinderlich

- Examen bestanden haben

- berufliche Misserfolge erlitten  
haben

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

hinderlich

- neue Paddelfreunde kennengelernt,  
mit denen man die Flüsse seiner  
Heimat befährt

- schlechtes Wetter

10. MUT VERSPÜREN

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- schwierige Entscheidungen getroffen haben
- auch bei eigener Gefahr Mitmenschen geholfen haben (Unfall)

hinderlich

- sich vor der Verantwortung gedrückt haben

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- § eigene Meinung durchsetzen
- wenn alle anderen eine andere Meinung hatten

hinderlich

- Einsamkeit



## 11. OPTIMISMUS HABEN

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- im Urlaub auf schönes Wetter gehofft haben
- sich durch kleine Pannen nicht entmutigen lassen

### hinderlich

- mit allem unzufrieden sein

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- Freunde durch Fröhlichkeit mitreissen

### hinderlich

- verschlossen sein
- unnahbar wirken

12. FLEXIBILITÄT ZEIGEN

MÄNNLICH - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- sich den gegebenen Umständen  
gut angepasst haben

hinderlich

- starrköpfig und rechthaberisch  
gewesen

---

WEIBLICH - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- nicht stur sein

hinderlich

### 13. SICH IN SEINER HAUT WOHLFÜHLEN

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- sich physisch und psychisch "fit" fühlen
- Zufriedenheit

hinderlich

- nicht mit sich selbst zufrieden gewesen sein
- Vorwurf als zutreffend anerkannt
- Missverhältnis zwischen Anspruch und Leistung

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- gute Freizeitgestaltung

hinderlich

- gestört werden bei Hobbyarbeiten

14. SICH SELBST ACHTEN KÖNNEN

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- etwas Positives geleistet haben

hinderlich

- Misserfolge gehabt haben  
- Vorsatz, Rauchen aufzugeben  
nicht eingehalten

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- gute Tat vollbracht

hinderlich

- ein Problem nicht lösen können

15. WARME, INTENSIVE, DAUERHAFTE ZWISCHEN-MENSCHLICHE BEZIEHUNG UNTERHALTEN ZU  
KÖNNEN

männlich -- 30 bis 50 Jahre

förderlich

hinderlich

- netto Bekannte gefunden haben
- netto Bekanntschaft in Urlaub geschlossen

- kontaktarm gewesen

---

weiblich -- 30 bis 50 Jahre

förderlich

hinderlich

- Geborgenheit
- immer für einander dasein
- gute Freundschaft haben

- kontaktarm sein

## 16. FÄHIGKEIT VERSPÜREN, AUCH ANDERE ZU VERTRAUEN ZU ERMUTIGEN

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- Probleme anderer angehört und sich Einzudenken versucht haben
- eine Freundin offenbart ihre persönlichen Sorgen
- Überzeugungskraft

### hinderlich

- verschlossen gewesen
- kontaktarm gewesen
- Angst

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- Verschwiegenheit
- guter Zuhörer sein
- immer wieder versuchen

### hinderlich

- Misstrauen

## 18. OFFENHEIT FÜR PROBLEME ANDERER ZEIGEN

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- versucht haben, Probleme anderer zu verstehen
- eine Freundin offenbart ihre persönlichen Sorgen
- Einfühlungsvermögen

### hinderlich

- verschlossen sein
- kontaktarm sein
- Angst

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- ruhig und ausgeglichen sein

### hinderlich

- abweisend sein
- arrogant sein

18. FÄHIGKEIT, DEN ANDEREN IN SEINER EIGENSENDIGKEIT GELTEN ZU LASSEN

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- Toleranz geübt haben
- Meinung eines Freundes anerkennen,  
ohne sie selbst zu teilen
- Achtung vor dem Menschen

hinderlich

- rechthaberisch sein
- Egoismus

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- einen guten Bekannten zu etwas  
ermuntern
- Schwächen übersehen
- "leben und loben lassen"

hinderlich

- andere Meinungen nicht anerkennen



19. GESPRÄCHE ÜBER PROBLEME MIT ANDEREN PERSONEN FÜHREN

männlich - 30 bis 50

förderlich

hinderlich

- sich für alle Probleme interessiert haben

- anderen gegenüber desinteressiert sein

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre alt

förderlich

hinderlich

- Trost zusprechen

- den Gesprächspartner nicht zu Wort kommen lassen

- Not lindern zu helfen

- Freunde haben

20. KEINE SCHWIERIGKEIT HABEN, NEUE SITUATIONEN RICHTIG EINSCHÄTZEN ZU KÖNNEN

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- weltoffen und gebildet sein

hinderlich

- die neuen Situationen auf grund des Mangels von Übersicht nicht richtig einschätzen können

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- sehr aufgeschlossen sein
- weitergebildet

hinderlich

- unwissend sein

## 21. SACHLICHE EINSTELLUNG ZU DEN ANFORDERUNGEN HABEN

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- die eigene Leistungsfähigkeit richtig eingeschätzt haben
- gesunde Portion Wissen besitzen

### hinderlich

- seine eigenen Fähigkeiten überschätzt haben
- mangelnde Kenntnisse auf den Gebieten

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- Erholung suchen
- alltägliche Pflichten vergessen

### hinderlich

- nicht ausspannen können

## 22. FREISEIN VON SPANNUNG UND DRUCK

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- berufliche Erfolge errungen haben
- von Alltags- und Berufsorgen abgeschaltet und abgelenkt
- richtige Einstellung zum Leben

### hinderlich

- familiäre und berufliche Schwierigkeiten gehabt haben
- stark ausgeprägtes Seelenleben

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- wohlfühlen
- unkompliziert sein

### hinderlich

- Probleme suchen

## 23. SICH AUSGEGLICHEN FÜHLEN

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- sich körperlich wohlfühlen
- von Alltags- und Berufsorgen abgeschaltet und abgelenkt

### hinderlich

- krank oder nervös sein

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- Harmonie

### hinderlich

- verkrampft sein

## 24. SELBSTBEWUSSTSEIN VERSPÜREN

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- Erfolg gehabt haben
- selbst fühlen, etwas Außergewöhnliches vollbracht zu haben

### hinderlich

- Misserfolge gehabt haben

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- Bestätigung
- Erziehung

### hinderlich

- keine Anerkennung

25. GEFÜHL INNERER FREIHEIT HABEN

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- frei von Spannungen und Nervosität sein
- selbst bestimmen, was man tun und lassen möchte

hinderlich

- unter ständigem Druck stehen

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- Ungezwungenheit

hinderlich

- eingeengt sein

## 26. SICH ZWANGLOS VERHALTEN KÖNNEN

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- selbstsicher sein
- offen und ungezwungen im Freundeskreis

### hinderlich

- schüchtern und gehemmt sein

---

weiblich - 30 bis 50

### förderlich

- man braucht auf keinen Rücksicht zu nehmen
- Selbstbewusstsein haben

### hinderlich

- Rücksicht nehmen müssen



## 27. SICH ENTSPANNT FÜHLEN

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- von grossen persönlichen Spannungen befreit sein

### hinderlich

- schwere Probleme vor sich haben
- sich über einen Mitmenschen geärgert

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- nette Menschen in der Umgebung
- schwere Arbeit

### hinderlich

- Umgang mit nicht gleichgesinnten Menschen

## 28. ERHOLSAM SCHLAFEN KÖNNEN

männlich - 30 bis 50

### förderlich

- gute, ruhige Wohnung gefunden haben
- einmal lange im Bett gelegen
- keine Gedanken an den Alltag

### hinderlich

- Unterkunft in lärmender Umgebung
- ausgedehnter Nachtbummel

---

weiblich - 30 bis 50

### förderlich

- Ausgeglichenheit
- Entspannung
- Zufriedenheit
- schwer arbeiten

### hinderlich

- Überforderung
- unzufrieden sein

## 29. EMOTIONEN BEHERRSCHEN UND KONTROLLIEREN KÖNNEN

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- auch in gespannten Situationen sachlich bleiben
- Drang zum Widerspruch unterdrückt

### hinderlich

- sich gehorlassen

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- Beherrschung nicht verlieren

### hinderlich

- Eigensinn

30. AKTIVITÄT ZUR SELBSTVERWIRKLICHUNG ZEIGEN KÖNNEN

männlich - 30 bis 50

förderlich

hinderlich

- Hobbies haben
- Pläne haben und verwirklichen können

- keine Interessen haben

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

hinderlich

- Tapetenwechsel vornehmen
- hinaus aus der Trottmühle

- nicht abschalten können

31. ERFAHRUNGEN VON FREUNDLICHKEIT ANDERER LEUTE MACHEN

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

hinderlich

- geachtet werden
- gelobt werden

- ständig kritisiert werden

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

hinderlich

- seinen Nachbarn kennenlernen
- selbst freundlich sein

- verschlossen sein

32. ERFAHRUNG VON ZUWEIDUNG ANDERER LEUTE MACHEN

weiblich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

hinderlich

- angenehme Überraschungen

- Pflichtgeschenke

männlich - 30 - 50 Jahre

33. SICH EMOTIONAL STABIL FÜHLEN

männlich - 30 bis 50

förderlich

hinderlich

- seine Gefühle beherrschen können

- unzufrieden sein

- unsicher sein

---

weiblich - 30 bis 50

förderlich

hinderlich

- Ruhe bewahren

- angegriffen werden

- Haltung bewahren

34. SICH VEGETATIV STABIL FÜHLEN

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

hinderlich

- gesundsein

- kranksein

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

hinderlich

- ausspannen

- zu viele Vergnügungsmöglichkeiten

- abschalten



35. SICH SELBSTBESTÄTIGUNG GEBEN KÖNNEN

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

hinderlich

- Erfolg gehabt haben

- Misserfolge gehabt haben

- keinen Kontakt gefunden haben

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

hinderlich

- gute Tat vollbracht haben

- Behinderung

### 36. EINIGE INTERESSEN HABEN

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- gute Freizeitbeschäftigung haben
- sich für neue Sachen begeistern
- an der See auch andere Möglichkeiten als Baden erschliessen

hinderlich

- keine zufriedenstellende Beschäftigung gefunden haben
- Einseitigkeit

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- wandern
- lesen
- schwimmen

hinderlich

- durch Krankheit ans Bett gefesselt sein

### 37. KEINE LANGWEILE VERSPÜREN

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- Hobbies haben
- sich etwas ausdenken
- Zukunftsbilder malen
- vielseitig sein

hinderlich

- die Freizeit nicht ausgenutzt haben
- Einseitigkeit

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- schlechte klimatische Bedingungen

hinderlich

- Land und Leute kennenlernen

## 38. LERNFÄHIGKEIT

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- frei von Spannung sein
- gelöst gewesen sein
- sich konzentrieren können
- jedes "Muss" ist der Hommschuh schöner Freizeit
- der Wille, etwas zu lernen

### hinderlich

- unpassende Umgebung
- nicht zur Konzentration fähig sein
- Gleichgültigkeit

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- Aufnahmefähigkeit
- nur das tun, wofür man sich interessiert

### hinderlich

- Behinderung
- nicht seinem Hobby nachgehen können
- Lärm
- Menschen

### 39. GEREGLTE ZEITEINTEILUNG

männlich - 30 bis 50 Jahre

#### förderlich

- gewusst haben, wie man seine Freizeit gut ausnützt
- nicht auf die Uhr schauen müssen
- ordnungsliebend

#### hinderlich

- die Zeit nicht ausgenutzt haben
  - Tagesablauf nach Zeitplan als schrecklich empfunden
  - Nachlässigkeit
- 

weiblich - 30 bis 50

#### förderlich

- Unabhängigkeit
- im Beruf

#### hinderlich

- Abhängigkeit

#### 40. DURCHSETZUNGSVERMÖGEN

männlich - 30 bis 50 Jahre

##### förderlich

- sich gegenüber dem Einfluss der anderen behauptet haben
- Vorschlag für einen Ausflug von mir schon nach anfänglichem Bedenken angenommen

##### hinderlich

- gegenüber seinem eigentlichen Willen den Einfluss anderer nachgegeben haben

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

##### förderlich

- ein Ziel vor Augen zu haben

##### hinderlich

- an die Wand gedrückt werden

## 41. Aktivität

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- mit seiner Freizeit etwas anfangen können

### hinderlich

- desinteressiert sein

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- sich das ganze Jahr auf den Urlaub freuen
- Koffer packen

- kranken Menschen pflegen
- angebunden sein

## 42. Anhören von Kritik von Freunden

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- Selbstkritisch gewesen sein
- Fähigkeit zuzuhören

### hinderlich

- rechthaberisch sein
- selbtherrlich sein
- zu stark widersprechen
- zu stark ausgebildetes Selbstbewußtsein

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- Großzügigkeit

- getadelt werden



43. Anderen Leuten eine Freude machen

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- ein unerwartetes Geschenk gemacht
- viel Geld haben

hinderlich

- Streit anfangen
- egoistisch sein

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- Urlaubsgeschenke mitbringen
- es als Lebenszweck ansehen

- keinen Urlaubsgruß schicken

44. Sehen von Handlungsmöglichkeiten

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- Überblick haben

hinderlich

- ohne Interesse sein

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- viel Phantasie entwickeln

- nüchtern, ohne Phantasie sein

## 45. Gesunde Lebensweise

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- viel frische Luft
- viel Schlaf

### hinderlich

- sich krank fühlen
- zuviel rauchen

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- schwimmen gehen
- Spaziergänge machen
- Krankenschwester sein

- wenig schlafen
- ruhelos sein

#### 46. Wissen um seine Grenzen

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- nur das getan haben, was man sich leisten kann
- Verständnis für Überlegenheit eines Mitmenschen gezeigt
- auch einmal verlieren können

hinderlich

- sich überschätzt haben
- Überheblichkeit

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- nicht aufdringlich sein
- bescheiden im Hintergrund stehen

- aufdringlich

## 47. Intensiver Kontakt zu Mitmenschen

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- gut verheiratet sein

### hinderlich

- keine Freunde oder Bekannte haben

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- zurückhaltend sein

- immer freundlich sein

- abstoßend wirken

## 48. Geselligkeit

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- guten Kontakt gefunden haben
- als Gast gern gesehen werden
- gutes Auffassungsvermögen

### hinderlich

- einsam sein
- mangelnde Resonanz

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- begeistert darüber sein

- sich erholen wollen
- Zurückgezogenheit
- Aufdringlichkeit
- sich mit unsympathischen Leuten unterhalten müssen

## 49. Emotionale Sicherheit

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- anerkannt worden sein

### hinderlich

- scheu, schüchtern sein

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- geschützt werden  
- alle Sorgen abgenommen bekommen

- großen Belastungen ausgesetzt  
sein

50. Adäquate emotionale Reaktionen zeigen

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- selbst beherrscht gewesen sein

hinderlich

- sich gehenlassen

- jähzornig sein

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

---



## 51. Hobby nachgehen

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- gute Freizeitbeschäftigung gefunden haben
- für das Kind Spielzeug gebastelt haben

### hinderlich

- nichts mit der Freizeit anfangen können

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- lesen
- schwimmen
- Gartenpflege
- paddeln

- wenn man durch Besuch gestört wird

## 52. Ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- sich im Urlaub ganz von beruflichen Problemen lösen können
- in der Lage sein, das eine vom anderen zu trennen

### hinderlich

- zum Urlaub zuviel arbeiten wollen
- im Urlaub ständig an den Betrieb denken

-----

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- sich nie zuviel zumuten
- sich eine Ruhepause gönnen

- zuviel arbeiten
- keine Zeit für private Dinge haben

### 53. Alleinsein können

männlich - 30 bis 50 Jahre

#### förderlich

- solche Interessen haben, dass man auch alleine etwas unternehmen kann
- seinen Gedanken nachgehen

#### hinderlich

- interessenlos sein

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- sich in seine eigenen 4 Wände zurückziehen
- keinen Menschen sehen wollen

- Telephon
- großer Bekanntenkreis

## 54. Sauberkeit

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- Zimmer mit Bad, WC, Dusche haben
- in einem wohlgeordneten Haus leben
- täglich ein Brausebad

### hinderlich

- im Urlaub unter der Unsauberkeit der Unterkunft leiden
- ältere Häuser

---

weiblich 30 bis 50 Jahre

- Make up
- Körperpflege

- schmutzige Toiletten

55. Ordnung halten können

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- Platz genug haben

hinderlich

- keinen Überblick haben  
- Gegenstand gesucht und nicht gefunden

-----  
weiblich - 30 bis 50 Jahre

- alle Sachen auf seinen Platz legen, daß man sie im Dunkeln findet

- Unordnung

56, Muße halten können

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- sich von der beruflichen Arbeit lösen können
- seinen Gedanken nachgehen

hinderlich

- die Zeit nicht richtig genutzt haben

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- vor sich hinhinträumen
- in den Himmel schauen
- Faulenzen als herrlich empfinden

- Unrast
- nicht abschalten
- immer an Arbeit denken

## 57. Freisein von belastenden Konflikten

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- gutes Verhältnis mit Freunden und Ehefrau gehabt

### hinderlich

- Streit mit anderen gehabt haben

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- mit sich und der Umwelt zufrieden sein
- glückliches Privatleben
- unglücklich verliebt sein

58. Möglichkeit haben, sich selbst zu verwirklichen

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- Interessen haben
- seine eigenen Fähigkeiten erkannt haben

hinderlich

- unfrei sein
- abhängig sein

-----  
weiblich - 30 bis 50 Jahre

- Tagebuch führen

- unterdrückt werden



59. Die eigen Person akzeptieren

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

hinderlich

- die eigen Leistungsfähigkeit kennen
- selbstzufrieden sein
- mit sich unzufrieden sein
- ständig Mißerfolge haben

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- armen Menschen geholfen haben
- Freude bereiten
- Hilfsbedürftige abgewiesen haben

60. Fähigkeit, sich selbst zu kritisieren

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- seine eigenen Fehler und Schwächen sehen

hinderlich

- engstirnig sein
- selbstherrlich sein
- eigene Fehler nicht zugeben

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- andere Meinung gelten lassen
- Fehler einsehen

- Dickköpfigkeit

61. Fähigkeit, Gefühle anderen Menschen gegenüber zu entwickeln

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- Kontakt zu anderen gefunden haben
- die Beschäftigung mit den Mitmenschen

hinderlich

- verschlossen sein
- kontaktarm gewesen sein
- Egoismus

-----  
weiblich - 30 bis 50 Jahre

- aufreizende Kleidung tragen
- gutes Parfum

- ungepflegt sein

62. Akzeptieren der Mitmenschen

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

hinderlich

- versuchen, die Probleme der Mitmenschen zu verstehen

- Streit mit anderen angefangen haben

-----  
weiblich - 30 bis 50 Jahre

- Zurückhaltung

- Aufdringlichkeit

63. Störungsfreiheit in der Auseinandersetzung mit sich und der Umwelt

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- mit sich selbst zufrieden sein

hinderlich

- unzufrieden  
- streitsüchtig sein

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- klaren Kopf behalten  
- ruhig bleiben

- Starrsinn

64. Wissen um ein sinnvolles Leben

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- eine ausfüllende Tätigkeit gefunden haben

hinderlich

- nichts mit seinem Leben und seiner Zeit anzufangen wissen

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- gute Erziehung der Kinder
- Berufserfolg der Kinder

- ein Versager sein

65. Integration von Erfahrungen gegensätzlicher Art

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- Überblick haben

hinderlich

- nicht genügend Urteilskraft be  
sitzen

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- nach einer Erklärung suchen

- keine Lösung finden

## 66. Unabhängigkeit

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- frei von fremden Einfluß sein
- Handlungsfreiheit haben
- finanzielle Möglichkeiten haben

### hinderlich

- zu sehr unter dem Einfluß anderer stehen
- mangelndes Selbstbewußtsein

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- Selbständigkeit im Beruf
- leitende Position

- abhängig sein



## 67. Selbstbeherrschung

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- sich mit den gegebenen Umständen abfinden können
- andere Menschen richtig einschätzen

### hinderlich

- sich gehen lassen
- mangelnde Bildung

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- gute Miene zum bösen Spiel
- ruhig und gelassen wirken

- Kind den Hintern verschlen
- gereist sein

68. Realistische Zukunftsziele haben

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- Kenntnis über die verschiedenen Möglichkeiten haben

hinderlich

- sich selbst falsch einschätzen
- manchmal unerfüllbare Wünsche haben

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- Weiterbildung
- Ehrgeiz

- große Familie
- Sorgen

## 69. Entschlußkraft zeigen

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- Selbstsicherheit
- Selbsterkenntnis besitzen
- sich für eine wichtige finanzielle Verpflichtung entscheiden (Hausbau)
- fundiertes Wissen
- Freude am Risiko

### hinderlich

- unsicher sein
- Labilität

-----

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- schnelles Handeln
- kein entweder/oder Sehen
- Entschlußkraft haben

- nicht wissen, was man will

## 70. Entscheidungsfreude zeigen

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- gute Urteilsfähigkeit besitzen
- sich für eine wichtige finanzielle Verpflichtung entscheiden
- fundiertes Wissen
- Freude am Risiko

### hinderlich

- faul und träge sein
- mangelndes Interesse

-----  
weiblich - 30 bis 50 Jahre

- sich von Dingen, die einem ans Herz gewachsen sind, schnell trennen können

- langes Zögern

71. Gefühl der gefühlsmäßigen Reife

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

hinderlich

- sich im Gefühlsleben zurechtfinden

- unsicher sein

-----  
weiblich - 30 bis 50 Jahre

- Abgeklärt sein

- nicht wissen, was man will

- Unrast

72. Vertrauen haben können

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

hinderlich

- Verständnis für andere haben
- sich mit einem geliebten Menschen offen aussprechen

- keinen Kontakt zu anderen gefunden haben

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- das Herz der Mitmenschen gewinnen
- sich auf jemanden verlassen können

- Mißtrauen

### 73. Kontaktfähigkeit

männlich - 30 bis 50 Jahre

#### förderlich

- nette Bekannte gefunden haben
- guter Unterhalter sein
- 

#### hinderlich

- sich einsam fühlen
- keinen Mut zum Kontakt haben
- Schüchternheit

---

wiblich - 30 bis 50 Jahre

- die Menschen aussprechen lassen
- angesprochen werden
- eine Unterhaltung suchen

## 74. Freisein von Selbstvorwürfen

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- realistisch seine eigenen Fehler eingeschätzt haben

### hinderlich

- zu wenig Selbstvertrauen haben
- eine unangenehme Sache immer wieder verschieben

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- von sich überzeugt sein
- immer das richtige getan haben
- jemanden beleidigen



75. Über sich lachen können

männlich 30 bis 50 Jahre

förderlich

- Humor haben
- richtige Selbsteinschätzung

hinderlich

- zu sehr von sich überzeugt sein
- Humorlosigkeit

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- Fehler einschen
- nichts ernst nehmen

- Feinfühligkeit

## 76. Offenheit für äußere Eindrücke

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- interessiert sein
- aufgeschlossen sein
- bisher unbekannte Orte kennenlernen

### hinderlich

- engstirnig und einseitig sein

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- schnell zu begeistern sein
- natürlich sein

- sich abwartend verhalten
- zögern

77. Relativierung der eigenen Person durch andere Perspektiven

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

hinderlich

- sich selbst gut kennen

- zu wenig Selbsterkenntnis

-----

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- Vergleich Mensch zum großen Berg

- abkapseln

- Blick übers weite Meer

78. Bestimmte störende Verhaltensweisen ändern können

männlich 30 bis 50 Jahre

förderlich

hinderlich

- kritisch gegen sich selbst sein

- nicht selbstkritisch sein

-----  
weiblich - 30 bis 50 Jahre

- überzeugen können

- jemanden verachten können

79. Spannungen ertragen können

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- ausgeglichen sein
- Toleranz üben können

hinderlich

- nervös sein

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- gute Nerven
- abgelenkt werden

- schlechte Laune

80. Ausdauer zeigen

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- die gestellten Aufgaben zielstrebig erfüllt haben
- im Urlaub von sich selbst eine Leistung gefordert (Berg bestiegen)
- Selbstüberwindung

hinderlich

- zu leicht den Schwierigkeiten nachgeben
- innerlich labil sein

-----

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- konstant immer die gleichen Dinge tun
- nicht von einem bestimmten Weg abgehen

- gestört werden bei einer Lieblingsbeschäftigung

## 81. Wissen um persönliche Aufgabe

männlich - 30 bis 50 Jahre

### förderlich

- verantwortungsfreudig sein
- Gedanken an Erfolge

### hinderlich

- sich selbst nichts zutrauen

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- Vertrauen des Vorgesetzten genießen
- eigene Entscheidungen treffen dürfen

- unterdrückt werden
- getadelt werden

82. Sich zu anderen gehörig fühlen

männlich - 30 bis 50 Jahre

fürderlich

- nette Bekannte und Freunde gefunden haben
- Besuche gemacht
- Kontakt in der Familie intensiviert
- Liebe

hinderlich

- ein schlechtes Verhältnis zur engsten Umgebung
- Egoismus

---

weiblich - 30 bis 50 Jahre

- Freundschaften pflegen
- Gäste haben

- zurückgezogen leben
- abkapseln



83. Fähigkeit zum Tragen kleiner Risiken

männlich - 30 bis 50 Jahre

förderlich

- eine zufriedenstellende Aufgabe gefunden haben
- mal ein bisschen leichtsinnig sein

hinderlich

- sich allzu leicht vor jeder Verantwortung drücken

-----  
weiblich - 30 bis 50 Jahre

- geliebt werden von seiner Umwelt

- verachtet werden

1. ZURFRIEDEN MIT SICH SEIN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

- mit der Umwelt zufrieden sein
- gute äußere und innere Umstände
- segeln
- Rückblick auf Lebenserfolge

hinderlich

- Zank mit Nachbarn
- unruhige Umgebung
- Flaute

-----

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- Sinn in der Familie sehen
- Freude empfinden
- Aufgeschlossenheit
- glücklich glücklich verheiratet sein
- nette Umgebung
- alles Schöne auf sich einwirken lassen
- im eigenen Wohnheim wohnen

- nicht schwimmen zu können
- verkrampft sein
- Streit
- den Alltag abstreifen
- bedrückt sein
- nervös sein

## 2. ECHT SEIN KÖNNEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- Vorgenommenes ausführen
- pupen und rülpfen
- nicht können- sondern müssen
- sich seinen Gefühlen hingeben
- sich abhängig fühlen
- inner Verkrampfung

-----  
weiblich - 50 bis 70 Jahre

- in der Religion keine falsche Frömmigkeit
- Unechtsein wird meistens erkannt u. stört
- aufrichtige Mitmenschen
- sympathische Mitmenschen
- volles Vertrauen zum Nächsten
- Notlügen
- sich nicht wohlfühlen

### 3. FÄHIGKEIT, GEFÜHLE ZU ZEIGEN ETC.

männlich 50 - bis 70 Jahre

#### förderlich

- mitfühlen
- gewisse eigene Zurückhaltung
- meine Gefühle verletzen niemanden

#### hinderlich

- Egoist sein
- wen kümmern schon meine Gefühle?

weiblich 50 bis 70 Jahre

- Takt und Pietät
- Mitgefühl ohne den anderen zu demütigen
- Nächstenliebe
- beglückt sein
- offen zu einander sprechen

- ohne Mitleid sein
- Interessenlosigkeit von Mitmenschen

#### 4. BEFRIEDIGENDES SEXUALLEBEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

- übereinstimmende Ehe
- bin über 57 Jahre alt
- Promiskuität
- die richtige Frau

hinderlich

- körperliche Schwäche
- eigene Frau

-----

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- ausgeglichen sein
- jung sein
- Liebe
- Umwelt vergessen können.

- mürrisch sein
- sich verletzt fühlen
- Abneigung
- Verkrampfungen

## 5. SICH SELBSTÄNDIG FÜHLEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

- Alleinsein
- Kapitän auf eigenen Kiel
- es auch beruflich sein

hinderlich

- im Trubel leben

weiblich - 50 Jahre bis 70

- sicher auftreten
- auf einer Bank sitzen
- Reispläne selbst ausarbeiten
- befriedigt sein
- nicht ständig die Hilfe anderer in Anspruch nehmen

- nie unter sich schauen
- keine befriedigend Aufgabe haben
- das gut finden, was die Allgemeinheit (Presse) etc. empfiehlt

## 6-. SELBSTVERTRAUEN VERSPÜREN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

- übernommenes Amt richtig ausführen
- eigenen inneren Schweinehund überwinden

hinderlich

- falsche Rücksichtnahme auf andere
- gestecktes Ziel nicht erreichen

-----  
weiblich - 50 bis 70 Jahre

- nie versagen
- immer Kopf hochtragen
- zum Zwecke der Selbstverteidigung vorspielen
- Anerkennung durch die Umgebung
- Lebensaufgabe haben
- Reisepläne selbst ausarbeiten
- befriedigt sein

- nichts wegen der Nachbarn tun
- grundloses Bemängeln
- Überlastung
- das gut finden, was Allgemeinheit empfindet

7. EINKLANG EMPFINDEN ZWISCHEN DEM ANSPRUCH UND DER LEISTUNG

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- Selbstvertrauen
- richtigen Beruf

- kein Vertrauen zu sich selbst

-----

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- beim Einkauf eine geschickte Hand haben
- zufrieden mit tatsächlichem Ergebnis
- sinnvoller Anspruch
- befriedigt sein
- sich um eine gute Leistung bemühen

- bei lieben Besuchern krank werden
- Überforderung
- keine Arbeit haben
- Krankheit



## 8. VERSAGEN ERTRAGEN KÖNNEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- Schicksalsschläge hinnehmen
- innerer Gleichmut
- Anpassungsfähigkeit
- Freund

### hinderlich

- Egoist sein
- alles zu persönlich nehmen
- alleine sein

-----

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- beim Spielen auch verlieren können
- verregneter Urlaub
- die schönsten Dinge betrachten, ohne sie besitzen zu wollen
- in Vergangenheit durch Zeitumstände dazu erzogen
- physische Stabilität
- die Hoffnung auf den Erfolg niemals aufgeben
- Gleichmut

- nicht so schnell beleidigt sein
- Unsicherheit
- unzufrieden mit sich selbst sein

9. EINE TÄTIGKEIT AUSÜBEN MIT ERFOLGSERLEBNISSEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- erfolgreiche Arbeit

- Rückschläge

-----  
weiblich - 50 bis 70 Jahre

- probieren, selbst zu schneiden - Tadel einstecken
- stolz sein, wenn etwas gut ge- - Interessenlosigkeit  
lingt
- aktiv sein im Urlaub - nicht neidisch auf andere sein
- Freude am eigenen Schaffen - keine Möglichkeit haben  
haben
- gute Berufsausbildung
- Anerkennung erhalten
- sich mit keinem Erfolg be-  
bescheiden

## 10. MUT VERSPÜREN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- Selbstvertrauen
- nichts übertreiben
- trotz Sturm den Hafen verlassen
- feige sein

-----

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- Autoprüfung bestanden zu haben
- Rückschläge hinnehmen können
- Musizieren
- an Vorbilder denken
- nichts wagen
- Einseitigkeit
- Minderwertigkeitskomplexe

## 11. OPTIMISMUS

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- gesunder Körper
- innere Heiterkeit
- gutes Frühstück
- meist Charaktersache

### hinderlich

- Krankheit
- nörgelnde Partner
- Hunger

-----

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- froh in die Zukunft schauen
- sich nicht zu viele Gedanken machen
- Erfahrungen
- Glück im Leben
- gute Finanzen
- sich nie Bange machen lassen
- Entbehrungen
- nicht zu zweifeln anfangen

## 12. FLEXIBILITÄT

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- sich immer den gewandelten Verhältnissen anpassen
- Besuch im Ausland
- nicht stur sein

- sich Neuerungen verschließen
- immer am Ort bleiben

-----

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- Freunden anpassen
- beweglich sein
- geistig rego sein
- gutes Befinden

- kein Ichmensch sein
- Engstirnigkeit

### 13. SICH IN SEINER HAUT WOHNFÜHLEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

#### förderlich

- gesund sein
- der Natur verbunden sein
- angenehme Umgebung
- frische Brise
- der rechte Lebenspartner

#### hinderlich

- Pessimist sein
- Regen und Kälte
- kleine Wehwechen

-----  
weiblich - 50 bis 70 Jahre

- nach einem Bad im frisch-  
bezogenen Bett
- gute Eigenschaften
- Vorgenommenes geschafft  
haben
- zweimal Jahresurlaub
- nicht überheblich sein

- nicht murren
- zuviel Arbeit
- krank sein

## 14. SICH SELBST ACHTEN KÖNNEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- von den Mitmenschen anerkannt werden
- nach Sturm im Hafen festmachen
- die Zeit der Jugendstreiche ist vorbei

### hinderlich

- Taten, die man später bereuen muß
- wenn man sich nicht rausgetraut hat

-----

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- vorbildliche Eltern
- von anderen anerkannt werden
- gute Taten
- ohne Überheblichkeit

- keine leeren Versprechungen machen
- Mißerfolge

**15. WARME, INTENSIVE, DAUERHAFTE ZWISCHENMENSCHLICHE BEZIEHUNG  
UNTERHALTEN KÖNNEN**

**männlich - 50 bis 70 Jahre**

**förderlich**

- aufgeschlossen sein
- eigne Anpassungsfähigkeit
- gute Freunde in der Crew
- wer gibt, gewinnt

**hinderlich**

- sich öffentlicher Mitarbeit verschließen
- Versager in der Crew

-----  
**weiblich - 50 bis 70 Jahre**

- Freundschaft pflegen
- eine gute Ehe
- treue Freundschaft

- nicht zänkisch sein
- Einsamkeit



16. FÄHIGKEIT VERSPÜREN, AUCH ANDERE ZU VERTRAUEN ZU ERMUTIGEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- Freundschaft halten
- selbst Vertrauen und Hoffnung haben

- nur an sich selbst denken

-----

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- hinhören können
- jeder ist für sich und Gott für alle
- Haltung
- Interesse am Mitmenschen
- niemandem sehr nahe stehen

- immer kritisieren
- sich abkapseln

17. OFFENHEIT FÜR PROBLEME ANDERER ZEIGEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

---

---

-----

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- |  |                         |
|--|-------------------------|
| - nicht aus Freundlichkeit<br>ja sagen | - aus dem Wege gehen    |
| - sich Zeit nehmen                     | - Verschlossenheit      |
| - die Probleme auf sich be-<br>ziehen  | - nutzlose Diskussionen |
| - verständliche Probleme               |                         |

- ...  
- ...

18. FÄHIGKEIT, DEN ANDEREN IN SEINER EIGENSTÄNDIGKEIT GELTEN  
ZU LASSEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- Demokrat sein
- Verständnis zeigen
- Einsicht
- das als Lebensgrundsatz ansehen

-----  
weiblich - 50 bis 70 Jahre

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| - großzügig sein, auch wenn's schwerfällt | - nicht kleinlich sein           |
| - Toleranz                                | - Arroganz                       |
| - eigener Wille zur Eigenständigkeit      | - Haustyrann sein                |
| - selbst bescheiden sein                  | - sich in den Vordergrund stelle |

## 19. GESPRÄCHE ÜBER PROBLEME MIT ANDEREN PERSONEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- vom Amt her berufene Personen zu betrauen
- aufgeweckten Partner haben
- Abend in der Kajüte
- Freunde

### hinderlich

- unlogische, gefühlsbetonte Partner
- äußere Umstände

-----

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- ehrlich dabei sein
- Aufgeschlossenheit des Gesprächspartners
- mitteilungsbedürftig sein
- gut zuhören können

- nicht aufschneiden
- kein Vertrauen zum Mitmenschen haben
- zuviele Meinungen gehört haben

20. KEINE SCHWIERIGKEITEN HABEN, NEUE SITUATIONEN RICHTIG EIN-  
SCHÄTZEN ZU KÖNNEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- Erfahrung
- aus allem das Beste machen
- Einlaufen in unbekannte Gewässer
- Lebensroutine

- jung sein
- Dunkelheit

-----  
weiblich - 50 bis 70 Jahre

- für moderne Musik Verständnis zeigen
- Flexibilität zeigen
- Erfahrungen aus der Vergangenheit
- schnelle Umstellungsfähigkeit
- frei von Pessimismus sein
- lange Erfahrungen.

- über andere Meinungen lachen
- Einseitigkeit
- an schief gegangene Pläne denken

## 21. SACHLICHE EINSTELLUNG ZU DEN ANFORDERUNGEN HABEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- mitarbeiten
- eigenkritisch
- Wollen und Mut in Einklang bringen
- Routinearbeit

### hinderlich

- eigene Überheblichkeit
- auf Schwätzer hören

-----

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- nicht überheblich werden
- realistisch denken können
- Gefühle ausschalten können

- Mißerfolge verschleiern wollen
- zu gefühlsmäßig reagieren
- mehr subjektive Einstellung haben

## 22. FREISEIN VON SPANNUNG UND DRUCK

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- abschalten können
- Spannungen als bereichernd erleben

- sich zu sehr an den Alltag binden

-----

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- fröhlich sein und viel lachen
- innere Ruhe
- das hektische unserer Zeit hinter sich lassen
- Gesundheit

- alles kritisch betrachten
- Nervosität
- nicht denken, was man alles versäumt hat

## 23. SICH AUSGEGLICHEN FÜHLEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- Lebensrückblick

-----

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- das gesteckte Ziel erreicht haben
- Harmonie mit der Umwelt
- Erfolge
- dankbar für das Gewesene sein

- Pannen haben
- zuviel kritisiert werden

- zu eitel sein

- nicht dankbar sein

- zu viel Kritik an sich selbst



## 24. SELBSTBEWUSTSEIN VERSPÜREN

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- Selbstrauen
- mit sich im klaren sein
- eigenen inneren Schweinehund überwinden

### hinderlich

- nicht über sich selbst nachdenken
- gestecktes Ziel nicht erreichen

-----

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- selbstsicher auftreten
- Bestätigung durch die Mitmenschen
- Lebenserträge haben

- zu eitel sein
- nicht anerkannt werden
- sich alles gefallen lassen

25. GEFÜHL INNERER FREIHEIT HABEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- keine Bewunderung von  
anderer Seite
- auf See sein

- Urlaubsende

-----  
weiblich - 50 bis 70 Jahre

- keine Hemmungen im Guten  
haben
- unabhängig sein
- Religion

- anderen Unrecht getan haben
- keine eigene Wohnung haben

## 26. SICH ZWANGLOS VERHALTEN KÖNNEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- nicht zu knapp mit Geld und Gut sein
- gleichgesinnte Partner
- pupen und rülpsen können
- Selbstbewusstsein verspüren

### hinderlich

- Geldsorgen
- Familiensorgen
- gesellschaftliche Pflichten

-----  
weiblich - 50 bis 70 Jahre

- urwüchsig sein
- Humor besitzen
- Ausschaltung des täglichen Einerleis
- Kreis gleichgesinnter Menschen

- sich verstellen
- Hemmungen haben

## 27. SICH ENTSPANNT FÜHLEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- heißes Bad
- Glas Bier am Abend
- andere schönere Umgebung,  
die den Alltag vergessen  
läßt
- getane Arbeit

- Probleme nicht lösen können

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- Lästiges abtun
- genug Schlaf
- im Meer schwimmen
- vom Gipfelkreuz herunter-  
blicken
- Urlaub

- in sich zu verschlossen sein
- Sorgen haben
- Unmögliches erwarten

## 28. ERHOLSAM SCHLAFEN KÖNNEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- gutes Gewissen

- Überarbeitet

- frühes Aufstehen

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- eigenes Bett

- Schlafmittel

- keinerlei Sorgen haben

- schlechte Matratzen

- ruhige Umgebung

- Überarbeitung

- sich gehen lassen

nicht an morgen denken

- Beruhigungstabletten

29. EMOTIONEN BEHERRSCHEN UND KONTROLLIEREN KÖNNEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

-----

-----

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- nicht vorlaut sein
- sich nicht in Versuchung begeben
- sich fest in der Hand haben

- Schlamperie
- zuviel Sex

30. AKTIVITÄT ZUR SELBSTVERWIRKLICHUNG ZEIGEN KÖNNEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- Beharrlichkeit
- bin schon verwirklicht

-----

-----

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- Reisen unternehmen
- Inneres Bedürfnis
- fördernde Umwelt

- langweilig zu sein
- schlechtes Befinden

31. ERFABUNG VON FREUNDLICHKEIT ANDERER LEUTE MACHEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- selbst freundlich sein
- Milch vom Bauern bekommen
- es als Selbstbestätigung ansehen

- Einzelgänger

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- gutes Zusammenleben
- nette Menschen kennen
- Kontaktfähigkeit
- in Gemeinschaft leben

- an allem etwas aussetzen haben
- eigene Unfreundlichkeit



32. ERFAHRUNG VON ZUWENDUNG ANDERER LEUTE MACHEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- nettes Mädchen sehen
- von anderen Leuten nichts haben wollen

-----

-----

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- immer dankbar sein für Zuwendungen
- Geben ist besser als Nehmen als Grundsatz
- Verbindung mit Mitmenschen

~~msxjxxbäxix~~

- nicht alles einfach hinnehmen
- Einsamkeit

33. SICH EMOTIONAL STABIL FÜHLEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- seine Gefühle in der Gewalt haben
- sich aufregen
- Krach gut überstehen

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- platonische Liebe
- zu starke Empfindsamkeit

34. SICH VEGETATIV STABIL FÜHLEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- gesund leben

- krank sein

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- mäßig im Essen und Trinken  
sein

- überessen

- Sympathovit

- Überlastung

### 35. SICH SELBSTBESTÄTIGUNG GEBEN KÖNNEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- anerkannt werden
- den eigenen inneren Schweinehund überwinden

- getadelt werden

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- zufrieden zu sein

- dich gezanzt haben

- mißlungene Aufgaben

- sich in den Vordergrund stellen

36. EINIGE INTERESSEN HABEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- wenn Arbeit und Hobby sich ergänzen
- ebenso interessierte Freunde
- keine Freunde haben

-----

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- Theaterspiel
- Begabungen
- Hobbies pflegen
- geisteswissenschaftl. Vorträge
- Theater, Konzerte
- Musik, Blumenliebe
- Bücher
- Langeweile pflegen
- zu wenig Anregung

### 37. Keine Langeweile verspüren

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

- sich mit sich selbst beschäftigen können
- sie als erholend erleben

hinderlich

- Interessenlosigkeit

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- gerne Bücher lesen
- handarbeiten
- Urlaub
- vielerlei Interessen haben
- jeden Tag Pläne machen
- Musik

- schläfrig sein
- auf Aktivität anderer warten
- in Lethargie versinken

### 38. Lernfähigkeit

männlich - 50 bis 70 Jahre

#### förderlich

- Neues bejahen
- gutes Gedächtnis
- 

#### hinderlich

- am Alten kleben
- schlechtes Gedächtnis
- Alter

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- immer dazulernen, auch im Alter
- gute Lehren
- möglichst Erfahrungsaustausch mit Freunden
- Fremdsprachen lernen
- Gedächtnis
- alles ablehnen
- schlechte Konzentration
- Bequemlichkeit
- Alter

### 39. GEREGLTE ZEITEINTEILUNG

männlich - 50 bis 70 Jahre

#### förderlich

- ganz unregelmäßig leben
- Zeit haben

#### hinderlich

- planlos sein
  - Beruf
- 

weiblich - 50 bis 70 Jahre

#### förderlich

- pünktliche Mahlzeiten
- Stundenplan

#### hinderlich

- nicht zu spät schlafen gehen
- Urlaub
- zu verschiedene Interessen haben
- denken, dass man es doch nicht schafft
- Betreuungsmöglichkeit haben



## 40. DURCHSETZUNGSVERMÖGEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- Entscheidungsfreude
- klare Kommandos
- selbständigsein

- zögern

-----  
weiblich - 50 bis 70 Jahre

- sich nicht alles bieten lassen
- Unangenehmen nicht aus dem Wege gehen
- Beharrlichkeit
- eigener Wille
- Gefühle außer acht lassen
- Energie einsetzen

- nicht immer im Vordergrund stehen wollen
- Unsicherheit

## 41. AKTIVITÄT

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- geordnete Verhältnisse
- sich jung fühlen
- Aktivität als Lebenszweck ansehen
- liederliche Umwelt
- Krankheit

-----  
weiblich - 50 bis 70 Jahre

- Arbeiten
- etwas wollen
- richtige Aufgaben
- guter Gesundheitszustand
- faulenzen
- Abgeschlagenheit
- krank sein

## 42. ANHÖREN VON KRITIK VON FREUNDEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- Ausgewohnheit
- nicht nur von Freunden Kritik anhören

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- |                                     |                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| - sich an die eigene Brust schlagen | - alles abstreiten                |
| - vorsichtige Kritik                | - Derbheit                        |
| - Negatives herunterschlucken       | - seine Meinung hinten an stellen |
|                                     | - wenn sie wehtut                 |

### 43. Anderen Leuten eine Freude machen können

männlich - 50 bis 70 Jahre

#### förderlich

- wer gibt, gewinnt.
- Eingehen auf Mitmenschen
- viel Geld haben
- gute Position

#### hinderlich

- wenig Geld haben
- sich selbst für den Mittelpunkt halten

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- Überraschen mit Geschenken
- materielle Mittel dafür haben
- Nächstenliebe
- es als schön empfinden
- sinnige kleine Geschenke
- Briefe schreiben

- unangemeldet kommen
- zu wenig Geld
- zu spät daran denken

#### 44. SEHEN VON HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

- mit offenen Augen die Mitmenschen
- Erfahrung
- Törn machen

hinderlich

- zu Hause bleiben

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

- nicht gleich alles kaufen
- Langeweile
- gut überlegen

hinderlich

- alles umtauschen
- mit sich selbst zuviel beschäftigt sein

## 45. Gesunde Lebensweise

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- schlafen
- etwas saufen
- spazierengehen
- Vegetarier sein
- geregelte Tätigkeit

### hinderlich

- unregelmäßige Arbeit
- unregelmäßiges Essen

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- viel schlafen
- Ablehnung j eder ungesunden Lebensweise
- Reformkost

- wenig essen
- zu weichliche Ernährung
- zu wenig Schlaf
- Alkohol

46. WISSEN UM SEINE GRENZEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- Einsicht
- stellt sich von selbst ein
- Selbstbesinnung

- Überheblichkeit

-----

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- sich nicht überanstrengen
- rechtzeitig schweigen können
- Selbstkritik

- ke in Maßhalten
- Verwöhntsein
- sich überschütten

## 47. INTENSIVER KONTAKT ZU MITMENSCHEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- Aufgeschlossene Mitmenschen
- als unbedingt notwendig ansehen
- Aufgeschlossenheit
- fremdartige Umgebung
- Rechthaberei

-----

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- Freundschaft pflegen
- gesellschaftliche Kontakte
- klatschen
- Ablehnung verspüren
- Übertreibung



## 48. GESELLIGKEIT

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- aufgeschlossene Menschen
- Aufgeschlossenheit

- fremdartige Umgebung

-----  
weiblich - 50 bis 70 Jahre

- Gäste willkommen aufnehmen
- Kontaktfreudigkeit
- Einladungen
- aus dem täglichen Trott herauskommen wollen

- Aufdringlichkeit
- einsames Wohnen
- zuviele Teilnehmer
- Übertreibung
- krank sein

49. EMOTIONALE SICHERHEIT

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- kontinuierliche Etablierung
- Sicherheit auch über das gefühlsbedingte Maß suchen

-----

-----

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- gelobt worden sein
- Umgang mit Mitmenschen
- sich gut beherrschen können

- anzüglich werden
- Menschenfeindlichkeit

50. ADÄQUATE EMOTIONALE REAKTION

männlich - 50 bis 70

förderlich

hinderlich

- seine Gefühle in der Gewalt haben

- sich aufregen

---

weiblich - 50 bis 70

förderlich

hinderlich

- alles mit gütigen Augen sehen

- zornig werden

- Achtung vor dem Nächsten

- sich selbst zu wichtig nehmen

## 51. HOBBY NACHGEHEN

männlich - 50 bis 70

### förderlich

- geregeltes Leben
- Geld für das Boot haben
- Hobby als Beruf ansehen

### hinderlich

- sich nicht von der Tagesarbeit absetzen können
- kein Hobby haben

---

weiblich - 50 bis 70

### förderlich

- sich gern mit etwas beschäftigen
- es als Würze im Dasein betrachten
- sich entspannen können
- bestimmte Begabung haben
- musizieren
- viel spazieren gehen
- Malerei betreiben
- Konzert
- Bücher
- Freundinnen

### hinderlich

- sich nicht langweilen
- Bequemlichkeit

52. AUSGEWOGENES VERHÄLTNISS ZU ARBEIT UND FREIZEIT

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

- geregeltes Familienleben
- beides genügend ernst nehmen
- Hobby als Beruf ansehen

hinderlich

- überarbeitet sein

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

- abschalten können
- feste Arbeitszeit

hinderlich

- viel spazieren gehen
- selbständig sein

### 53. ALLEINSEIN KÖNNEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

#### förderlich

- ausgeglichenes Innenleben
- sich selbst beschäftigen können
- auf See sein

#### hinderlich

- Umwelteinflüsse
- keine innere Ruhe haben

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

#### förderlich

- ein Hobby haben
- Beruf des Ehemannes
- sich beschäftigen können
- alles das erledigen, was in Gesellschaft nicht möglich ist

#### hinderlich

- trauern
- nichts anzufangen wissen
- Störungen von aussen

## 54. SAUBERKEIT

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- Ordnung halten
- innere Sauberkeit
- sofort alles aufräumen

### hinderlich

- Platzenge
- alles liegenlassen

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre alt

### förderlich

- Badezimmer
- ein natürliches Bedürfnis danach haben
- Raumpflege
- innere Sauberkeit

### hinderlich

- unordentlich sein
- Bequemlichkeit
- das Gefühl haben, man würde gemieden

## 55. ORDNUNG HALTEN KÖNNEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- genügend Zeit und Raum
- nicht pedantisch sein
- sofort alles wegräumen
- sonst sucht man sich tot

### hinderlich

- negative Lebensauffassung

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- oft aufräumen
- Zeit sparen wollen
- gute Erziehung
- nach Aufräumung ein Freudege-  
gefühl haben

### hinderlich

- schmutzig sein
- ♥ schlechtes Vorbild
- es schön finden, alles liegenzulassen
- zu enger Raum



## 56. MUSSE HALTEN KÖNNEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- ausgeglichen sein
- sich selbst beschäftigen können
- sich völlig entspannen
- dolce far niente
- echt Faulenzen können

### hinderlich

- störende Umwelt
- verspannt sein

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- nach getaner Arbeit sich ausruhen
- neue Kräfte sammeln wollen
- Zufriedenheit
- Urlaub

### hinderlich

- sich abhetzen
- Nervosität

57. FREISEIN VON KONFLIKTEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- Ordnung halten können
- keine belastenden Konflikte sehen

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- gutes Gewissen
- sich falsch verhalten haben

58. MÖGLICHKEIT HABEN, SICH SELBST ZU VERWIRKLICHEN

MÄNNLICH + 50 bis 70 Jahre

förderlich

- günstige Arbeitsbedingungen

hinderlich

- falscher Beruf

---

WEIBLICH - 50 bis 70 Jahre

förderlich

- im Urlaub  
- richtiger Beruf

hinderlich

- aufgeben  
- falscher Lebensweg

## 59. DIE EIGENE PERSON AKZEPTIEREN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- von Vorgesetzten und Untergebenen anerkannt werden
  - nach Sturm im Hafen festmachen
- 

weiblich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- nützliche Aufgabe durchführen

- zu wenig Selbstvertrauen

## 60. FÄHIGKEIT, SICH SELBST ZU KRITISIEREN

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- eigene Grenzen erkennen
- Charakter haben
- es als die einzige Möglichkeit der Fortentwicklung ansehen

### hinderlich

- Egoismus
- Unehrlichkeit

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- wissen, dass man auch Fehler hat
- Ehrlichkeit
- ehrlich mit sich selbst sein

### hinderlich

- nur die Fähigkeiten sehen
- Feigheit

61. GEFÜHLE ANDERER MENSCHEN GEGENÜBER ZU ENTWICKELN

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

- Liebe, zum Beispiel zur eigenen Frau
- Bekanntschaften

hinderlich

- Gleichgültigkeit
  - Einsamkeit
- 

weiblich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

- Freundschaften hegen
- gesellig sein
- sorgfältig Bekannte aussuchen
- Nächstenliebe

hinderlich

- boshaft werden
- wenig Mitgefühl

## 62. AKZEPTIEREN DER MITMENSCHEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- Öffentlichkeitsarbeit
- es als unbedingt notwendig ansehen
- Reiden
- Toleranz

### hinderlich

- sich abschliessen

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- es als selbstv erständlich ansehen
- unvoreingenommen sein
- Duldsamkeit
- Achtung vor Menschen empfinden

### hinderlich

- das eigene Ich in den Vordergrund stellen
- zu frühe Kritik

### 63. STÖRUNGSFREIHEIT IN DER AUSEINANDERSETZUNG MIT SICH UND DER UMWELT

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- angeln

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- nicht alles haben wollen

- Unkompliziertheit

- zanken

- Schwierigkeiten mit sich selber haben



## 64. WISSEN UM EIN SIKKVOLLES LEBEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- gesunde Lebensgrundlage
- Dauerzustand
- die persönliche Erfahrung

### hinderlich

- Lebensangst

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- mit sich und der Welt zufrieden sein
- Freude am Leben
- Familienglück
- mit sich selbst philosophieren
- Religion
- christlicher Glaube

### hinderlich

- immer meckern
- dauernde Unzufriedenheit

65. INTEGRATION VON ERFAHRUNGEN GEGENSÄTZLICHER ART

männlich - 50 bis 70 Jahre

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- Intelligens

- keine Einsicht

## 66. UNABHÄNGIGKEIT

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- Freude an der Arbeit
- Reichtum
- immer schon erfahren haben

### hinderlich

- Umwelt
- Armut

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- frei von Zwang sein
- Beruf des Ehemannes
- Selbständigkeit geübt

### hinderlich

- zu allem ja und amen sagen
- zu wenig Selbstvertrauen

## 67. SELBSTBEHERRSCHUNG

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- geregeltes Leben
- Kriegsteilnehmer, da lernt man es aus dem ff

### hinderlich

- störende Umwelt

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- Übung
- innere Ruhe

### hinderlich

- schreien
- Nervosität

## 68. REALISTISCHE ZUKUNFTSZIELE HABEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- planmäßige Arbeit
- nicht bis zum Nordpol segeln wollen
- Gegenwartspläne haben

### hinderlich

- falscher Arbeitsplatz

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- materielle Mittel hierzu haben
- im richtigen Beruf stehen

### hinderlich

- Frau sein
- Planlosigkeit

## 69. ENTSCHLUSSKRAFT ZEIGEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- sich lebensbejahend verhalten
- Segeln
- immer schon gezeigt haben

### hinderlich

- unregelmäßige Familienverhältnisse
- immer im Hafen liegen

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- durchsetzen, was man sich vornimmt
- Konstitution
- angeborenes Talent besitzen
- Überzeugung
- dem ersten Impuls nachgeben
- kurze Überlegungszeit
- Entscheidungsfreude

### hinderlich

- wankelmütig sein
- zu niedriger Blutdruck
- abwägen

## 70. ENTSCHEIDUNGSFREUDE ZEIGEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- sich lebensbejahend verhalten
- Segelmanöver
- es gewohnt sein

### hinderlich

- unregelmässige Familienverhältnisse
- Flaute

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- es als herrlich empfinden
- die Konstitution haben
- fröhliches Wesen

### hinderlich

- alles ist egal
- keine Anerkennung

## 71. GEFÜHL DER GEFÜHLSMÄSSIGEN REIFE

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- alt sein
- Erfahrung haben

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- schon älter sein
- Sicherheit

- Scheu haben
- Hitzkopf sein



## 72. VERTRAUEN HABEN KÖNNEN

männlich - 50 bis 70

### förderlich

- Zustimmung finden
- anständige, zuverlässige Mitmenschen
- gutes Schiff

### hinderlich

- Enttäuschungen erleben
- schlechte Erfahrungen
- misstrauisch sein

---

weiblich - 50 bis 70

### förderlich

- den richtigen Partner haben
- vorsichtige Auswahl treffen
- ehrliche, offene Mitmenschen
- gute Freunde haben
- sich mit seiner Kritik zurückhalten
- Optimist sein

### hinderlich

- kein Verständnis haben
- schlechte Erfahrungen gemacht haben

### 73. KONTAKTFÄHIGKEIT

männlich - 50 bis 70

förderlich

- Gespräche und Diskussionen
- Aufgeschlossenheit
- saufen

hinderlich

- sich abschliessen
- kein Schnaps

---

weiblich - 50 bis 70

förderlich

- es als leicht empfinden
- Nächstenliebe
- sich mit vielen Leuten unterhalten

hinderlich

- nicht aufdringlich sein wollen
- sich isolieren
- als Aussenseiter gelten

## 74. FREISEIN VON SELBSTVORWÜRFEN

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- Gott vertrauen
- gutes Gewissen
- gleichgültig sein

### hinderlich

- schlechtes Gewissen

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- nicht zu eitel sein
- Einbildung, alles gut zu machen
- einen neuen Anfang machen

### hinderlich

- Unkenntnis über gut oder böse

## 75. Über sich lachen können

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- mit sich und der Welt in Einklang stehen
- heitere Natur
- sich selbst nicht zu wichtig nehmen
- unbekümmert sein in Bezug auf Kleidung

### hinderlich

- Ehrgeiz
- wenn ich über die Unbesonnenheit der Crew wütend bin

-----  
weiblich - 50 bis 70 Jahre

- immer lustig sein
- der Gedanke, in jedem steckt ein Narr
- innere Freiheit
- sich bildlich vorstellen, was man selbst für ein Gesicht macht bei Erzählung einer Story
- ausgelacht werden
- zu sehr verärgert sein
- einschnappen
- humorlos sein

## 76. Offenheit für äußere Eindrücke

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- mit offenen Augen durch die Welt gehen
- die Fähigkeit noch staunen und bewundern zu können
- Fähigkeit, Kritik zu üben
- Reisen

### hinderlich

- Fernsehen

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- immer aufnahmefähig sein
- freies Lob oder Tadel
- mit wachen Augen durch die Welt gehen

- alles einfach übersehen
- Unsicherheit

77. Relativierung der eigenen Person durch andere Perspektiven

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- Auseinandersetzung mit der Umwelt - keine Einsicht haben

78. Bestimmte störende Verhaltensweisen ändern können

männlich - 50 bis 70 Jahre

förderlich

hinderlich

- guter Wille bei sich und anderen
- psychologisches Fingerspitzengefühl

-----  
weiblich - 50 bis 70 Jahre

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| - großzügig sein    | - Geiz haben       |
| - eigene Erkenntnis | - Gleichgültigkeit |

## 79. Spannungen ertragen können

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- innere und äußere geregelte Lebensweise
- Gelassenheit
- mit anderen Menschen zusammen

### hinderlich

- innere Unruhe
- kann mich nicht auf Mitmenschen verlassen

---

weiblich 50 bis 70 Jahre

- man tut, was man kann
- innere Sicherheit
- mutig an die Probleme herangehen
- es gelernt haben

- Angst vor Unglück haben



## 80. Ausdauer zeigen

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- vorgefaßte Planziele durchführen
- Gesundheit
- Beharrlichkeit
- Aufgabe allein machen

### hinderlich

- sprunghaftes Wesen

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- Energie haben
- eigene Beharrlichkeit
- größte Ruhe
- immer das Ziel vor den Augen haben

- sofort alles aufgeben
- Eindruck von Unzweckmäßigkeit

## 81. Wissen um persönliche Aufgabe

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- gutes Arbeitsklima
- Verantwortungsgefühl
- Altersweisheit

### hinderlich

- zuviel Alltagsarbeit

-----

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- seine Kochkunst zeigen
- sich selbst nicht zu wichtig nehmen
- Selbständigkeit
- Arbeitsfreude
- Aufgabe sehen
- rasch aufgeben
- Gleichgültigkeit

## 82. sich zu anderen gehörig fühlen

männlich 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- Mitarbeiter
- Liebe
- Verständnis
- eigene Kinder

### hinderlich

- sich von anderen abschließen
- Eigenbrödelei
- Familienkrach

-----  
weiblich - 50 bis 70 Jahre

- mehr Freunde als Feinde haben
- Urlaub haben
- es als das Wesentlichste unseres Da-Seins ansehen
- ausgeprägter Sinn für Gemeinschaft
- Verwandtschaft
- Freundschafts- und Gemeinschaftsgefühl in der kirchlichen Gemeinde

- keine Familie haben
- sich abkapseln

## 83. Fähigkeit zum Tragen kleiner Risiken

männlich - 50 bis 70 Jahre

### förderlich

- Selbstbestätigung
- Gelassenheit
- Optimismus
- Mut

### hinderlich

- Unentschlossenheit

---

weiblich - 50 bis 70 Jahre

- Schweres gut überstanden
- nicht zu waghalsig sein
- Zeit zum Überlegen
- vertrauensvoll sein
- optimistisch sein

- Unangenehmen ausweichen
- Trägheit
- Ängstlich in manchen Situationen sein

Allgemeine Rangreihung der Fragen nach ihrer Bedeutsamkeit

<u>Rang</u>	<u>Nr. der Fragen</u>	<u>Rang</u>	<u>Nr. der Fragen</u>
1	17	31	45,53
	1	32	42
	28,60	33	19, 41, 55, 64
	72	34	61
	6,46	35	38
6	23	36	16, 37
	21		10, 68
	18		74, 79
	81		30
	36, 43, 69		44, 78
11	13	41	71
	75		59
	20, 56		51, 77
	22		48
	8,54		9, 47
16	73	46	35, 63
	5		52
	62,80		29, 31
	67,70		33, 65
	82		58
21	25	51	3
	24, 26, 76		40
	27, 66		32
	15		49
	2		50
26	7	56	39
	11		
	4, 12		
	14		
	34, 57, 83		

## ÄHNLICHKEITZUSAMMENSTELLUNG

Nachfolgende Fragen sind inhaltlich etwa synonym:

2 - 26

5 - 25

17 - 19

18 - 62

22 - 57

29 - 67

31 - 32

33 - 49

männlich - bis 30 Jahre

Rang	Fragen-Nr
1	4, 23, 60, 66, 75
2	1, 5, 13, 25, 53, 72
3	6, 26, 73, 76, 78
4	12, 22, 24, 28, 36, 37, 57, 67, 83
5	11, 14, 20, 27, 34, 48, 62, 77, 79
6	18, 19, 38, 41, 43, 58, 59, 74
7	7, 8, 15, 30, 33, 35, 46, 47, 56, 61, 64, 65, 70, 80, 81
8	9, 16, 21, 42, 44, 49, 54
9	2, 17, 29, 40, 52, 63, 69
10	3, 10, 31, 51, 68, 82
11	50
12	32, 71
13	45
14	55
15	39

weiblich - bis 30 Jahre

Rang	Fragen-Nr
1	6, 72
2	4, 15, 26, 60, 61, 75
3	1, 2, 9, 13, 18, 22, 24, 27, 36, 66, 69
4	5, 23, 28, 34, 43, 57, 58, 59, 73, 78
5	12, 14, 20, 25, 37, 38, 53, 62, 76, 80
6	3, 7, 11, 17, 44, 46, 52, 56, 65, 70, 77, 81, 83
7	19, 33, 42, 47, 49, 51, 64, 67, 79, 82
8	21, 29, 30, 35, 48, 50, 68
9	16, 31, 32, 41, 54, 63, 71, 74
10	8, 10, 40, 45
11	55
12	39



männlich - 30 bis 50 Jahre

Rang	Fragen-Nr
1	28, 29, 81
2	1, 46, 60, 82
3	23
4	2, 4, 5, 22, 56, 69
5	6, 16, 27, 70
6	8, 13, 14, 18, 43, 54, 73, 75, 83
7	17, 42, 44, 45, 48, 66, 72, 74
8	7, 21, 53, 57, 68, 76
9	11, 15, 20, 24, 26, 30, 36, 59, 62
10	3, 25, 34, 55, 67
11	10, 41, 47, 49, 77, 79, 80
12	12, 31, 37, 51, 61, 63, 71, 78
13	33, 64, 65
14	38, 52, 58
15	9, 40, 50
16	19, 35
17	32
18	39

weiblich - 30 bis 50 Jahre

Rang	Fragen-Nr
1	1,8,11,12,17,19,20,22,28,30,34,41,43,45,46,54,55,56,60,61,62,67,70,71,72,80,81
2	6,10,13,16,18,26,27,36,64,69,73,83
3	21,33,35,59,63,68,74
4	5,7,15,23,24,25,34,37,38,44,66,75,76,79
5	2,4,9,14,58,65,82
6	39,40,42,47,48,51,52,53,57
7	32,78
8	3
9	29,77
10	49,50

männlich - 50 bis 70 Jahre

Rang	Fragen-Nr
1	1,6,13,18,28,46
2	2,7,8,20,21,23,24,25,36,54,57,64,66,70,72,80,82
3	10,11,15,19,38,43,51,55,56,60,62,67,69,76,77,81,53
4	75
5	12,14,26,35,39,40,41,45,52,68,79
6	4,5,9,16,17,27,44,49,65,71,73,74,78
7	22,47,48,61,63,83
8	34
9	31,37,42
10	29,30,33
11	49,58
12	32,50

weiblich - 50 bis 70 Jahre

Rang	Fragen-Nr
1	15,54,73
2	8,11,36,45,46,55,82
3	64
4	3,6,13,22,23,27,37,43,53,60,67,69,70,72,75,81
5	1,17,20,25,28,56,76,80
6	7,14,18,47,51,62,63,78
7	21,24,26,34,38,57,71,77,83
8	2,10,48,59
9	19,29,30,41,49,52,58
10	12,31,39,50,61,68
11	4,9,16,40,42,74
12	5,66,79
13	32,44
14	33,35,65