

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

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

Sie sind verliebt und sagen es der betreffenden Person. Sie werden jedoch zurückgewiesen, da diese Ihre Gefühle nicht erwidert.

Wie würden Sie in dieser Situation reagieren?

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

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

Scoring

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

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

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

Reference

Weber, H., Vollmann, M., & Renner, B. (2007). The spirited, the observant, and the disheartened: Social concepts of optimism, realism, and pessimism. *Journal of Personality*, 75, 169-197.