

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

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

Sie haben Ihr Studium abgeschlossen und sich für Ihren Traumjob beworben. Sie erhalten jedoch keine Zusage, da es aus Finanzgründen einen Einstellungsstopp gibt.

Wie würden Sie in dieser Situation reagieren?

| | trifft nicht zu | trifft kaum zu | trifft eher zu | trifft genau zu |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Ich treffe mich mit Freunden und erzähle, was passiert ist. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 2. Ich denke mir: "Womöglich sind die Finanzgründe nur ein Vorwand, eigentlich bezieht sich die Absage doch eh' auf meine Person." | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 3. Mein Ziel ist es, nicht aufzugeben, weiterzumachen, zu kämpfen. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 4. Ich ziehe mich zurück. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 5. Ich bin niedergeschlagen. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 6. Ich denke mir: "Wenn ich Glück habe, stellt mich die Firma vielleicht doch ein!" | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 7. Mein Ziel ist es, mich weiter zu qualifizieren. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 8. Ich hänge zu Hause rum und jammere. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 9. Ich hoffe, dass sich mir noch einmal so eine Chance bieten wird. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 10. Ich denke mir: "Das war ja klar, dass ich nicht eingestellt werde. Bei mir klappt ja nie etwas." | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 11. Ich bin enttäuscht, aber zuversichtlich, etwas Adäquates zu finden. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 12. Ich denke mir: "Vielleicht bin ich einfach zu schlecht." | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 13. Ich fühle mich überflüssig, zu nichts zu gebrauchen. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 14. Mein Ziel ist es, möglichst schnell über die Situation hinwegzukommen, damit ich mich wieder neuen Bewerbungen widmen kann. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 15. Ich denke mir: "Ich werde auch woanders einen Job finden, der mir zusagt." | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 16. Ich fühle mich leer. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 17. Ich bin verärgert. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 18. Ich denke mir: "Dann klappt es halt bei der nächsten Bewerbung." | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 19. Mein Ziel ist es, Geld zu verdienen. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 20. Ich bin verunsichert, fühle mich aber stark genug, die Situation zu meistern. | <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 |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 21. Ich sehe mich auf dem Arbeitsmarkt um, welcher Job für mich und meine Qualifikation noch interessant wäre. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 22. Ich ver falle in Selbstmitleid. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 23. Ich bewerbe mich später noch einmal bei dieser Firma. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 24. Ich bin zuversichtlich. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 25. Ich betrinke mich. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 26. Ich denke mir: "Das ganze Studium war umsonst." | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 27. Ich denke mir: "Ich muss bei meiner Jobsuche flexibel bleiben, dann findet sich schon etwas Gutes." | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 28. Ich bin zwar enttäuscht, aber nicht entmutigt. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 29. Mein Ziel ist es, mich auf andere Stellen zu bewerben und mich im Vorfeld besser über die Einstellungs chancen zu informieren. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 30. Mein Ziel ist es, auf jeden Fall den Traumjob zu erhalten. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 31. Ich denke mir: "Hätte ich mir bei der jetzigen Wirtschaftslage schon denken können, dass das passieren kann." | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 32. Ich mache mich selbst schlecht. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 33. Mein Ziel ist es, auf die Warteliste für meinen Traumjob aufgenommen zu werden. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 34. Ich denke mir: "Jetzt muss ich mich halt von neuem bewerben." | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 35. Ich denke mir: "Es kann nicht immer alles perfekt ablaufen." | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 36. Ich bewerbe mich auf andere Stellen, die zwar nicht der Traumjob sind, aber wo die Wahrscheinlichkeit einer Zusage größer ist. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 37. Ich bin frustriert. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 38. Ich denke mir: "Das passiert mir ja immer, war eigentlich auch totaler Blödsinn, sich dafür zu bewerben." | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 39. Ich informiere mich über Möglichkeiten zur Weiterbildung. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 40. Ich bin entmutigt. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 41. Ich denke mir: "Ach, es wird schon! Ich schaff das schon irgendwie." | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 42. Mein Ziel ist es, meinen Traum nicht aufzugeben, aber dennoch erstmal eine neue Stelle zu bekommen. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 43. Ich bin hoffnungslos. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 44. Ich bewerbe mich woanders, ohne den Job aus den Augen zu verlieren. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 45. Ich denke mir: "Es wird sich bestimmt ein Unternehmen finden, dass mich bezahlen kann und einstellt." | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| 46. Ich verdränge die Situation. | <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 |
|--|--------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
|--|--------------------|-------------------|-------------------|--------------------|

47. Ich denke mir: "Nächstes Mal wird es bestimmt auch nichts."

₁₂₃₄

48. Ich suche mir zur Zeitüberbrückung ein Praktikum, das inhaltlich eng mit dem Traumjob verbunden ist.

₁₂₃₄

Scoring

Optimismus (12 Items): 3, 6, 9, 11, 15, 18, 23, 24, 30, 33, 41, 45

Pessimismus (18 Items): 2, 4, 5, 8, 10, 12, 13, 16, 22, 25, 26, 32, 37, 38, 40, 43, 46, 47

Realismus (18 Items): 1, 7, 14, 17, 19, 20, 21, 27, 28, 29, 31, 34, 35, 36, 39, 42, 44, 48

Reference

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