

Kurzfragebogen zur Selbstregulation n. Grossarth-Maticek Wie stark ist diese Fähigkeit bei mir ausgeprägt?	Punktzahl 1(sehr schwach) - 6 (sehr stark)
1. Durch mein Verhalten erreiche ich regelmäßig solche Zustände und Situationen, die mich positiv anregen und für das Leben motivieren.	
2. Ich verstehe es immer wieder, meine gefühlsmäßig wichtigsten Wünsche zu verwirklichen und meine bedeutendsten Bedürfnisse zu befriedigen.	
3. Wenn ich mich manchmal nicht wohlfühle, verstehe ich es immer, durch mein Verhalten für mich positive Situationen und Zustände zu erreichen, die mein Wohlbefinden wiederherstellen.	
4. Wenn mir eine Situation, eine Gruppe von Menschen oder eine Person nicht guttut, entwickle ich so lange unterschiedliche Aktivitäten, bis ich die Zustände zu meiner Zufriedenheit verändert habe.	
5. Ich verstehe es immer wieder, unterschiedliche Bereiche in meinem Leben (z.B. Arbeit, Erholung, Privates, Hobbys, Ernährung, Bewegung, Partnerbeziehung, Kinder usw.) für mich optimal zu vereinbaren, so dass daraus langanhaltendes Wohlbefinden entsteht.	
6. Wenn ich mich in einer Situation bedroht fühle, verhalte ich mich letztlich immer so, dass ich aus dieser wieder heil herauskomme.	
7. Durch mein Verhalten erreiche ich immer wieder meine wichtigsten Ziele.	
8. Durch mein Verhalten erreiche ich immer wieder Situationen und Zustände, die meine ganz persönlichen Wünsche und Bedürfnisse optimal anregen und befriedigen, so dass Zufriedenheit und Wohlbefinden entstehen.	
9. Wenn mein Verhalten zu einem Misserfolg führt, ist dies nie ein Grund zur Resignation, sondern Anlass zur Verhaltensänderung.	
10. Ich bin immer wieder fähig, neue Gesichtspunkte und Verhaltensweisen zu finden, die eine überraschende und angenehme Problemlösung ermöglichen.	
11. Ich bin in der Lage, mein Verhalten entsprechend den eingetretenen Folgen zu verändern, d.h. ich kann Verhalten abbauen, das anhaltend unangenehme Folgen hat, und ich kann solches aufbauen, das langfristig angenehme Folgen hat.	
12. Wenn mein Verhalten nicht zum gewünschten Erfolg führt, bin ich fähig, neue Verhaltensweisen zu erfinden und zu erproben.	
13. Durch mein Verhalten erreiche ich zu wichtigen Bezugspersonen sowohl die gewünschte Nähe als auch den notwendigen Abstand.	
14. Durch meine tägliche Aktivität löse ich bei mir immer wieder innere Zufriedenheit aus.	
15. Durch meine tägliche Aktivität erreiche ich immer wieder seelisches und körperliches Wohlbefinden.	
16. Durch mein Verhalten erreiche ich immer wieder Situationen, die bei mir lustvolle Erlebnisse hervorrufen.	

Auswertung: Die Punktzahlen werden addiert und durch 16 dividiert. Je höher die Punktzahl, desto ausgeprägter die Selbstregulation = Fähigkeit durch Eigenaktivität, Wohlbefinden und inneres Gleichgewicht, eine bedürfnisgerechte Anregung, Kompetenzgefühl und Kontrolle von Stresssituationen zu erreichen