Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

OSA – Ich über mich

Name: _____ **Datum:** _____

Schritt 1: Hier sind Aussagen über alltägliche Verrichtungen aufgelistet. Markieren Sie bitte in den Kästchen, wie gut Sie diese ausführen. Wenn Sie denken, dass eine Aussage auf Sie nicht zutrifft, dann streichen Sie sie durch und machen bei der nächsten weiter.					**Schritt 2:** Markieren Sie jetzt bitte in den Kästchen, wie wichtig die Aussagen für Sie sind.				**Schritt 3:** Wählen Sie nun bitte bis zu 4 Punkte aus, die Sie gerne ändern würden. Sie können hier auch Bemerkungen machen.
	Das fällt mir sehr schwer	Das fällt mir schwer	Das kann ich gut	Das kann ich sehr gut	Das ist nicht so wichtig für mich	Das ist wichtig für mich	Das ist wichtiger für mich	Das ist mir sehr wichtig	Ich würde gerne ändern:
Ich kann mich auf meine Aufgaben konzentrieren.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig	
Ich bin körperlich in der Lage zu tun, was nötig ist.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig	
Ich halte meine Wohnung in Ordnung.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig	
Ich achte auf mich.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig	
Ich kümmere mich um Menschen, für die ich verantwortlich bin.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig	
Ich erreiche Orte, an die ich gehen muss.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig	
Ich regele meine Finanzen.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig	
Ich achte auf meine Grundbedürfnisse (Essen, Medikamente).	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig	
Ich kann mich anderen gegenüber ausdrücken.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig	
Ich komme mit anderen zurecht.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig	

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

OSA – Ich über mich (Fortsetzung)

Schritt 1: Hier sind Aussagen über alltägliche Verrichtungen aufgelistet. Markieren Sie bitte in den Kästchen, wie gut Sie diese ausführen. Wenn Sie denken, dass eine Aussage auf Sie nicht zutrifft, dann streichen Sie sie durch und machen bei der nächsten weiter.					**Schritt 2:** Markieren Sie jetzt bitte in den Kästchen, wie wichtig die Aussagen für Sie sind.				**Schritt 3:** Wählen Sie nun bitte bis zu 4 Punkte aus, die Sie gerne ändern würden. Sie können hier auch Bemerkungen machen.
	Das fällt mir sehr schwer	Das fällt mir schwer	Das kann ich gut	Das kann ich sehr gut	Das ist nicht so wichtig für mich	Das ist wichtig für mich	Das ist wichtiger für mich	Das ist mir sehr wichtig	Ich würde gerne ändern:
Ich erkenne Probleme und kann sie lösen.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig	
Ich kann etwas mit mir selbst anfangen.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig	
Ich tue, was erforderlich ist.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig	
Ich habe einen Tagesablauf, der mir zusagt.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig	
Ich erledige die Dinge, für die ich verantwortlich bin.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig	
Ich bin eingebunden, z. B. als Student, Arbeitnehmer, arbeite ehrenamtlich und/oder als Familienmitglied.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig	
Ich führe Tätigkeiten aus, die ich mag.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig	
Ich arbeite auf meine Ziele hin.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig	
Ich treffe Entscheidungen nach dem, was ich für wichtig halte.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig	
Ich erreiche, was ich mir vorgenommen habe.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig	
Ich nutze meine Fähigkeiten effektiv.	sehr schwer	schwer	gut	sehr gut	nicht so wichtig	wichtig	wichtiger	sehr wichtig	