BERNSTEIN iModes

Bernstein Strengths Scale
David P. Bernstein © 2019

Anleitung: Bewerten Sie die nachfolgenden Aussagen auf einer Skala von 1 bis 5, basierend darauf, wie Sie sich normalerweise wahrnehmen:
1 = nicht wahr, 2 = etwas wahr, 3 = einigermaßen wahr, 4 = sehr wahr, 5 = extrem/total wahr

	Bewertung
1. Ich weiß, wer ich bin.	
2. Ich sage, was ich brauche oder will.	
3. Ich kümmere mich um meine emotionalen Bedürfnisse.	
4. Ich nehme mir Zeit, um mich selbst zu reflektieren.	
5. Ich kann mit Stress umgehen.	
6. Ich habe gesunde Gewohnheiten.	
7. Ich glaube an mich.	
8. Ich halte meine Gefühle im Gleichgewicht.	
9. Ich vertraue meinem Urteil.	
10. Ich stehe für mich selbst ein.	
11. Ich bin introspektiv.	
12. Ich habe klare Werte, die mich leiten.	
13. Ich finde kreative Lösungen.	
14. Ich halte inne und denke nach, bevor ich handle.	
15. Ich stelle mir vor, wie meine Zukunft aussehen könnte.	
16. Ich bleibe emotional zentriert.	
17. Ich habe Vertrauen in meine Fähigkeiten.	
18. Ich erhole mich schnell, wenn ich emotional aktiviert/getriggert werde.	
19. Ich kann meine unmittelbaren Wünsche aufschieben.	
20. Ich mache meine Rechte geltend.	
21. Ich beuge mich, aber breche nicht.	
22. Ich nutze meine Fantasie, um Möglichkeiten zu erkunden.	
23. Ich erhole mich von Schwierigkeiten.	
24. Ich kann mit Frustration umgehen.	
25. Ich (über-)prüfe meine Gedanken, Gefühle und mein Verhalten.	
26. Ich passe körperlich auf mich auf.	
27. Ich habe klare Überzeugungen, die mich leiten.	
28. Ich habe Mitgefühl mit mir.	
29. Ich betrachte die Dinge objektiv.	
30. Ich lache gern.	

31. Ich fühle, was andere fühlen.	
32. Ich lerne aus Lebenserfahrungen.	
33. Ich bin dankbar für das, was ich erhalte.	
34. Ich zeige anderen Freundlichkeit.	
35. Ich (emp-)finde Sinn oder Zweck im Leben.	
36. Ich (über-)prüfe, ob meine Überzeugungen rational sind.	
37. Ich habe Sinn für Humor.	
38. Ich bin in Kontakt mit der Realität.	
39. Ich bin verspielt.	
40. Ich bin verantwortungsvoll.	
41. Ich kann mich in andere Menschen einfühlen.	
42. Ich bin dankbar für das, was ich habe.	
43. Ich bin zuverlässig.	
44. Ich kann mich in die Lage der anderen Person versetzen.	
45. Ich schätze die positiven Dinge in meinem Leben.	
46. Ich bin vertrauenswürdig.	
47. Ich suche Weisheit, nach der ich leben kann.	
48. Ich habe Mitleid mit anderen.	

Bernstein Strengths Scale Scoring

Faktor 1 – Selbstbestimmung

1. Identität #1 ____ + #12 ____ + #27 ____ = ____
2. Selbstreflektion #4 ____ + #11 ____ + #25 ____ = ____
3. Selbstvertrauen #7 ____ + #9 ____ + #17 ____ = ____
4. Selbstsicherheit #2 ____ + #10 ____ + #20 ____ = ____
5. Vorstellungskraft #13 ____ + #15 ____ + #22 ____ = ____

Selbstbestimmungs-Faktor = ____

Faktor 2 – Selbstregulierung

6. Emotionale Ausgeglichenheit #8 ____ + #16 ____ + #18 ____ = ____
7. Widerstandsfähigkeit #5 ____ + #21 ____ + #23 ____ = ____
8. Selbstkontrolle #14 ____ + #19 ____ + #24 ____ = ____
9. Selbstfürsorge #3 ____ + #6 ____ + #26 ____ = ____
10. Realitätsüberprüfung #29 ____ + #36 ____ + #38 ____ = ____

Selbstregulierungs-Faktor = ____

Faktor 3 – Beziehungen

11. Empathie #31 ____ + #41 ____ + #44 ____ = ____
12. Mitgefühl #28 ____ + #34 ____ + #48 ____ = ____
13. Humor #30 ____ + #37 ____ + #39 ____ = ____
14. Verantwortungsbewusstsein #40 ____ + #43 ____ + #46 ____ = ____

Beziehgungs-Faktor = ____

Faktor 4 – Erhabenheit

15. Dankbarkeit #33 ____ + #42 ____ + #45 ____ = ____
16. Weisheit #32 ____ + #35 ____ + #47 ____ = ____

Erhabenheits-Faktor = ____