

## **SSOSH – German Version (by Agata Drabek)**

*Bitte verwenden Sie die 5-Punkte-Skala, um zu bewerten, wie gut jede Aussage Ihre Reaktion in der jeweiligen Situation beschreibt.*

*1 = Stimme überhaupt nicht zu; 2 = Stimme nicht zu; 3 = Teils/teils; 4 = Stimme zu; 5 = Stimme voll zu*

---

1. Ich würde mich unzulänglich fühlen, wenn ich psychologische Unterstützung in Anspruch nehmen würde.
2. Mein Selbstbewusstsein würde NICHT darunter leiden, wenn ich professionelle Hilfe in Anspruch nehmen würde.
3. Ich würde mich weniger intelligent fühlen, wenn ich psychologische Hilfe in Anspruch nehmen würde.
4. Mein Selbstachtung würde sich erhöhen, wenn ich mich mit einem Psychologen unterhalten würde.
5. Mein Selbstbild würde sich nicht ändern, nur weil ich mich dazu entschieden hätte, einen Psychologen aufzusuchen.
6. Ich würde mich minderwertig fühlen, wenn ich einen Psychologen um Hilfe bitten würde.
7. Ich hätte kein Problem damit, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
8. Wenn ich einen Psychologen aufsuchen würde, wäre ich mit mir selbst weniger zufrieden.
9. Mein Selbstbewusstsein würde sich nicht verändern, wenn ich wegen eines für mich nicht lösbaren Problems psychologische Hilfe in Anspruch nehmen würde.
10. Ich würde mich schlecht fühlen, wenn ich meine Probleme nicht selbst lösen könnte.