



Deenz-Fragebogen zur Borderline-Persönlichkeit (DBPQ) Fragebogen

Anleitung

Deenz-Fragebogen zur Borderline-Persönlichkeit (DBPQ) enthält 54 Punkte, die auf einer 5-Punkte-Skala bewertet werden. Bitte beantworten Sie jede Frage ehrlich und entsprechend Ihren üblichen Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

#	Erklärung	Stimme überhaupt nicht zu (0)	Stimme nicht zu (1)	Neutral (2)	Stimme zu (3)	Stimme voll und ganz zu (4)
1	Meine Stimmung kann sich innerhalb weniger Stunden dramatisch ändern – von sehr glücklich zu sehr niedergeschlagen.	☐	☐	☐	☐	☐
2	In mir herrscht oft ein tiefes Gefühl der Leere.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Wenn ich frustriert bin, fällt es mir schwer, meine Wut im Zaum zu halten.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Ich habe normalerweise keine plötzlichen, starken Stimmungsschwankungen.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Erklärung	Stimme überhaupt nicht zu (0)	Stimme nicht zu (1)	Neutral (2)	Stimme zu (3)	Stimme voll und ganz zu (4)
5	Manchmal verspüre ich eine brennende Wut, die viel größer zu sein scheint als das, was sie ausgelöst hat.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Im Alltag empfinde ich meine Gefühle als ziemlich stabil und vorhersehbar.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Ich werde aus heiterem Himmel gereizt oder ängstlich, ohne genau zu wissen, warum.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Ich hatte schon Momente intensiver Wut, die ich hinterher bereut habe.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Ich verspüre ein tiefes Schamgefühl, das ich nur schwer abschütteln kann, selbst wenn ich nichts falsch gemacht habe.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Wenn ich mich aufrege, kann ich mich normalerweise ziemlich schnell wieder beruhigen.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Ich habe das Gefühl, dass meine Gefühle mich lenken und nicht umgekehrt.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Ich fühle mich oft traurig oder ängstlich, ohne genau sagen zu können, warum.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Erklärung	Stimme überhaupt nicht zu (0)	Stimme nicht zu (1)	Neutral (2)	Stimme zu (3)	Stimme voll und ganz zu (4)
13	Ich habe eigentlich keine plötzlichen Stimmungsschwankungen.	☐	☐	☐	☐	☐
14	An manchen Tagen fühle ich mich, als säße ich auf einer emotionalen Achterbahn.	☐	☐	☐	☐	☐
15	Ich mache mir große Sorgen, dass Menschen, die mir wichtig sind, mich verlassen werden.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Ich gehe bis zum Äußersten, um zu verhindern, dass Menschen mich verlassen.	☐	☐	☐	☐	☐
17	Meine Beziehungen fühlen sich meist entweder fantastisch oder schrecklich an – dazwischen gibt es kaum etwas.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Es fällt mir ziemlich leicht, langfristige Freundschaften aufrechtzuerhalten.	☐	☐	☐	☐	☐
19	Ich baue mir in meinem Kopf ein Idealbild von Menschen auf und bin dann zutiefst enttäuscht, wenn sie diesem Bild nicht gerecht werden.	☐	☐	☐	☐	☐
20	Ich fühle mich bei den Menschen, die mir am nächsten stehen, sicher und geborgen.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Erklärung	Stimme überhaupt nicht zu (0)	Stimme nicht zu (1)	Neutral (2)	Stimme zu (3)	Stimme voll und ganz zu (4)
21	Ich verlasse mich darauf, dass andere mir sagen, ob es mir gut geht oder ob ich mich wohl in meiner Haut fühle.	☐	☐	☐	☐	☐
22	Ich habe jemanden plötzlich aus meinem Leben gestrichen, weil ich dachte, er würde mich zuerst verlassen.	☐	☐	☐	☐	☐
23	Ich habe oft das Gefühl, dass die Menschen, die ich liebe, sich nicht wirklich um mich kümmern.	☐	☐	☐	☐	☐
24	Ich fühle mich wohl dabei, über längere Zeit allein zu sein.	☐	☐	☐	☐	☐
25	Ich klammere mich fest an Menschen, weil mir das Alleinsein Angst macht.	☐	☐	☐	☐	☐
26	Meine Gefühle gegenüber meinem Partner oder engen Freunden können sich innerhalb eines Augenblicks von Liebe zu Hass wandeln.	☐	☐	☐	☐	☐
27	Ich vertraue darauf, dass die Menschen, die mir nahestehen, auch in schwierigen Zeiten zu mir halten.	☐	☐	☐	☐	☐
28	Ich gerate oft in heftige Auseinandersetzungen mit den Menschen, die mir am nächsten stehen.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Erklärung	Stimme überhaupt nicht zu (0)	Stimme nicht zu (1)	Neutral (2)	Stimme zu (3)	Stimme voll und ganz zu (4)
29	Manchmal weiß ich ehrlich gesagt nicht, wer ich wirklich bin.	☐	☐	☐	☐	☐
30	Meine Ziele, Karrierepläne oder Überzeugungen scheinen sich alle paar Monate komplett zu ändern.	☐	☐	☐	☐	☐
31	Ich fühle mich wie eine andere Person, je nachdem, mit wem ich zusammen bin.	☐	☐	☐	☐	☐
32	Ich habe ein klares, beständiges Gefühl dafür, wer ich bin.	☐	☐	☐	☐	☐
33	Wenn ich unter großem Stress stehe, fühle ich mich emotional von meinem Körper oder von dem, was um mich herum geschieht, abgekoppelt.	☐	☐	☐	☐	☐
34	Manchmal habe ich das Gefühl, mich selbst von außen zu beobachten, als wäre ich nicht wirklich ich selbst.	☐	☐	☐	☐	☐
35	Ich habe oft das Gefühl, dass die Leute hinter meinem Rücken über mich reden oder mich beurteilen.	☐	☐	☐	☐	☐
36	Ich bin von meinen Werten und dem, wofür ich stehe, überzeugt.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Erklärung	Stimme überhaupt nicht zu (0)	Stimme nicht zu (1)	Neutral (2)	Stimme zu (3)	Stimme voll und ganz zu (4)
37	Manchmal fühle ich mich unsichtbar, als würde ich gar nicht wirklich existieren.	☐	☐	☐	☐	☐
38	Wenn ich unter großem Stress stehe, werde ich ziemlich paranoid, was die wahren Absichten anderer Menschen angeht.	☐	☐	☐	☐	☐
39	Es fällt mir schwer, mich daran zu erinnern, wer ich vor ein paar Jahren war – ich fühle mich jetzt wie ein völlig anderer Mensch.	☐	☐	☐	☐	☐
40	Selbst unter Stress spielt mir mein Verstand keine Streiche.	☐	☐	☐	☐	☐
41	Mein Sinn für Recht und Unrecht kann sich je nach meinem Umfeld ändern.	☐	☐	☐	☐	☐
42	Ich handle impulsiv auf eine Weise, die mir schaden könnte – zum Beispiel, indem ich zu viel Geld ausgabe, zu schnell fahre oder zu viel esse.	☐	☐	☐	☐	☐
43	Wenn der emotionale Schmerz überwältigend wird, habe ich mir absichtlich selbst wehgetan.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Erklärung	Stimme überhaupt nicht zu (0)	Stimme nicht zu (1)	Neutral (2)	Stimme zu (3)	Stimme voll und ganz zu (4)
44	Wenn ich sehr emotional bin, treffe ich Entscheidungen, die ich wahrscheinlich nicht treffen sollte.	☐	☐	☐	☐	☐
45	Ich plane sorgfältig im Voraus und handle selten aus einer Laune heraus.	☐	☐	☐	☐	☐
46	Ich habe schon einmal spontan einen Job gekündigt, eine Beziehung beendet oder eine andere wichtige Entscheidung getroffen, ohne sie gründlich zu überdenken.	☐	☐	☐	☐	☐
47	Ich bin schon einmal rücksichtslos Auto gefahren oder habe mich in Gefahr gebracht, als ich wütend war.	☐	☐	☐	☐	☐
48	Wenn ich mit Ablehnung oder Verlust konfrontiert bin, habe ich manchmal Selbstmordgedanken gehabt.	☐	☐	☐	☐	☐
49	Ich bereue selten Entscheidungen, die ich in der Hitze des Gefechts treffe.	☐	☐	☐	☐	☐
50	Ich habe mir absichtlich wehgetan (z. B. durch Schneiden oder Verbrennen), um mit emotionalem Schmerz fertig zu werden.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Erklärung	Stimme überhaupt nicht zu (0)	Stimme nicht zu (1)	Neutral (2)	Stimme zu (3)	Stimme voll und ganz zu (4)
51	Wenn ich mich niedergeschlagen fühle, neige ich dazu, Geld ohne große Kontrolle auszugeben.	☐	☐	☐	☐	☐
52	Meine Gewohnheiten und Routinen sind im Laufe der Zeit im Allgemeinen ziemlich beständig und stabil geblieben.	☐	☐	☐	☐	☐
53	Ich bin in Situationen geblieben, die nicht sicher waren, weil ich nicht allein sein wollte.	☐	☐	☐	☐	☐
54	Ich habe mit Essanfällen oder Substanzkonsum zu kämpfen, wenn ich mich überfordert fühle.	☐	☐	☐	☐	☐

Anweisungen zur Bewertung

Die Antworten sollten gemäß den Bewertungsrichtlinien der Prüfung summiert werden.

Höhere Werte deuten im Allgemeinen auf eine stärkere Ausprägung des gemessenen Konstrukts hin, sofern nicht anders angegeben.

Items mit umgekehrter Bewertung

4, 6, 10, 13, 18, 20, 24, 27, 32, 36, 40, 45, 49, 52

Formel zur umgekehrten Bewertung

0 → 4

1 → 3

2 → 2

3 → 1

4 → 0

Bewertungsschlüssel für Dimensionen

Abmessung	Artikel	Anzahl der Artikel
Stimmung & Wut	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	14
Beziehungen & Verlassenheitsangst	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28	14
Identität & Denkmuster	29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41	13
Impulskontrolle & Selbstverletzung	42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54	13

Rohpunktbereiche

Maßstab	Artikel	Möglicher Bereich
Stimmung & Wut	14	0–56
Beziehungen & Verlassenheitsangst	14	0–56
Identität & Denkmuster	13	0–52
Impulskontrolle & Selbstverletzung	13	0–52
Gesamtbewertung	54	0–216

Quelle

DM Dar. Entwicklung und Validierung des Deenz Borderline Personality Questionnaire (DBPQ-54). DrDeenz Psychometrics Lab. Februar 2026 [PREPRINT].

Erstellt von [Drdeenz](#)

Interaktive Version: [Deenz-Fragebogen zur Borderline-Persönlichkeit \(DBPQ\)](#)