



Checkliste: Stressverschärfende Gedanken

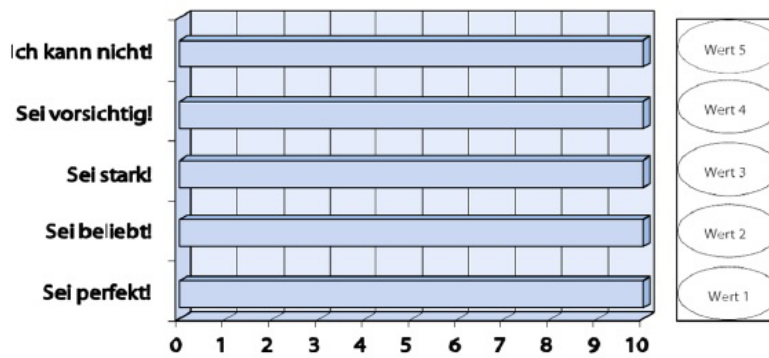
Wie vertraut sind Ihnen folgende Gedanken?

	sehr	etwas	nicht
1. Am liebsten mache ich alles selbst.	2	1	0
2. Ich halte das nicht durch.	2	1	0
3. Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe.	2	1	0
4. Ich werde versagen.	2	1	0
5. Das schaffe ich nie.	2	1	0
6. Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte.	2	1	0
7. Ich kann diesen Druck (Angst, Schmerzen etc.) einfach nicht aushalten.	2	1	0
8. Ich muss immer für meinen Betrieb da sein.	2	1	0
9. Probleme und Schwierigkeiten sind einfach nur fürchterlich.	2	1	0
10. Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	2	1	0
11. Ich will die anderen nicht enttäuschen.	2	1	0
12. Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.	2	1	0
13. Auf mich muss 100%iger Verlass sein.	2	1	0
14. Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.	2	1	0
15. Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	2	1	0
16. Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	2	1	0
17. Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	2	1	0
18. Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.	2	1	0
19. Es ist wichtig, dass mich alle mögen.	2	1	0
20. Bei Entscheidungen muss ich mir 100% sicher sein.	2	1	0
21. Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.	2	1	0
22. Ohne mich geht es nicht.	2	1	0
23. Ich muss immer alles richtig machen.	2	1	0
24. Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	2	1	0
25. Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiss, was auf mich zukommt.	2	1	0



Auswertung der Checkliste «Stressverschärfende Gedanken»

	Wert
1. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 6, 8, 12, 13 und 23.	
2. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 11, 14, 16, 17 und 19.	
3. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 1, 15, 18, 22 und 24.	
4. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 3, 10, 20, 21 und 25	
5. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 2, 4, 5, 7 und 9.	
6. Übertragen Sie die errechneten Werte 1 bis 5 in Abb. A13.	



© 2011, Springer-Verlag GmbH. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung