

Stressverschärfende Gedanken

Dieser Gedanke kommt in meinem Kopf vor:				
		häufig	manchmal	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 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
ggf	Weitere Gedanken, die für mich typisch sind:	2	1	0
		2	1	0
		2	1	0

Auswertung: Ihr persönliches Stressverstärkerprofil

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

