



## Checkliste: Stressverschärfende Gedanken

### Wie sehr stimmen Sie folgenden Aussagen zu?

		Trifft voll zu	Trifft ziemlich zu	Trifft etwas zu	Trifft nicht zu
1.	Am liebsten mache ich alles selbst.	3	2	1	0
2.	Aufgeben kommt für mich niemals in Frage.	3	2	1	0
3.	Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe.	3	2	1	0
4.	Ich muss unter allen Umständen durchhalten.	3	2	1	0
5.	Wenn ich mich wirklich anstrenge, dann schaffe ich es.	3	2	1	0
6.	Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte.	3	2	1	0
7.	Ich muss den Druck (Angst, Schmerzen etc.) auf jeden Fall aushalten.	3	2	1	0
8.	Ich muss immer für meinen Betrieb da sein.	3	2	1	0
9.	Man muss wirklich hart gegen sich selbst sein.	3	2	1	0
10.	Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	3	2	1	0
11.	Ich will die anderen nicht enttäuschen	3	2	1	0
12.	Es gibt nichts Schlimmeres als Fehler zu machen	3	2	1	0
13.	Auf mich muss 100%iger Verlass sein.	3	2	1	0
14.	Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.	3	2	1	0
15.	Starke Menschen brauchen keine Hilfe	3	2	1	0
16.	Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	3	2	1	0
17.	Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	3	2	1	0
18.	Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.	3	2	1	0
19.	Es ist wichtig, dass alle mich mögen.	3	2	1	0
20.	Bei Entscheidungen muss ich mit 100% sicher sein.	3	2	1	0
21.	Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.	3	2	1	0
22.	Ohne mich geht es nicht.	3	2	1	0
23.	Ich muss immer alles richtig machen.	3	2	1	0
24.	Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	3	2	1	0
25.	Es ist furchtbar, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	3	2	1	0

**Quelle:**

© 2018 Springer-Verlag GmbH  
Deutschland, Aus: Kaluza, G.  
„Stressbewältigung“



1. Addieren Sie Ihre Punkte zu den Gedanken 6, 8, 12, 13 und 23: \_\_\_\_\_ Wert 1
2. Addieren Sie Ihre Punkte zu den Gedanken 11, 14, 16, 17 und 19: \_\_\_\_\_ Wert 2
3. Addieren Sie Ihre Punkte zu den Gedanken 1, 15, 18, 22 und 24: \_\_\_\_\_ Wert 3
4. Addieren Sie Ihre Punkte zu den Gedanken 3, 10, 20, 21 und 25: \_\_\_\_\_ Wert 4
5. Addieren Sie Ihre Punkte zu den Gedanken 2, 4, 5, 7 und 9: \_\_\_\_\_ Wert 5

**Übertragen Sie die errechneten Werte 1 bis 5 in die untenstehende Graphik:**

