

Kennwort/Name: _____ Datum: _____

Auf diesem Blatt finden Sie einige Gedanken, die Leuten durch den Kopf gehen, wenn Sie nervös oder ängstlich sind. Bitte notieren Sie auf der **linken** Seite, wie oft in der letzten Woche jeder dieser Gedanken aufgetreten ist. Schätzen Sie jeden Gedanken auf einer Skala von 1–5 ein. Dabei bedeutet:

1 = Gedanke tritt **nie** auf2 = Gedanke tritt **selten** auf3 = Gedanke tritt **in der Hälfte der Situationen** auf, in denen ich nervös bin4 = Gedanke tritt **regelmäßig** auf5 = Gedanke tritt **immer** auf, wenn ich nervös bin

Wie stark glauben Sie daran, dass jeder der Gedanken zutrifft, wenn Sie sich ängstlich fühlen? Bitte schätzen Sie jeden der bei Ihnen aufgetretenen Gedanken ein, indem Sie eine Zahl zwischen 0 = nicht zutreffend und 100 = Gedanke stimmt vollkommen auszu-suchen und **rechts** neben dem Gedanken eintragen.

Wie häufig tritt Gedanke auf?**Wie stark sind Sie davon überzeugt?**

↓		↓
___	Ich werde nichts mehr sagen können	___
___	Ich bin unsympathisch	___
___	Ich werde zittern, ohne es kontrollieren zu können	___
___	Die Leute werden mich anstarren	___
___	Ich bin lächerlich	___
___	Die Leute werden mich ablehnen	___
___	Ich werde vor Angst erstarren	___
___	Ich werde Dinge fallen lassen oder verschütten	___
___	Mir wird übel werden	___
___	Ich bin unzulänglich	___
___	Ich werde Blödsinn reden	___
___	Ich bin minderwertig	___
___	Ich werde es nicht schaffen, mich zu konzentrieren	___
___	Ich werde nicht richtig schreiben können	___
___	Die Leute sind nicht an mir interessiert	___
___	Die Leute werden mich nicht mögen	___
___	Ich bin angreifbar	___
___	Ich werde schwitzen	___
___	Ich werde rot	___
___	Ich bin merkwürdig/anders als die Anderen	___
___	Die Leute werden sehen, dass ich nervös bin	___
___	Die Leute denken, ich bin langweilig	___

Andere Gedanken, die oben nicht aufgeführt sind (bitte eintragen):
