Fragebogen: Stressverstärkende Selbstbeurteilungen

	Gedanke	Diesen Gedanken habe ich						
		häufig	manchmal	Nie				
1.	Am liebsten mache ich alles selbst.	2	1	0				
2.	Ich habe Angst, dass ich das nicht durchhalte.	2	1	0				
3.	Es ist belastend, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder wie ich es geplant habe.	2	1	0				
4.	Ich werde versagen.	2	1	0				
5.	Das schaffe ich nie.	2	1	0				
6.	Es ist für mich nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder Termine 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 immer 100% 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 mir wichtig, dass alle mich 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 kann.	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				

	Weitere Gedanken, die für mich typisch sind:
26.	
27.	
28.	
29.	
30.	

Ihr persönliches Stressverstärkerprofil

Addieren Sie bitte Ihre Punkte zu den folgenden Gedanken und tragen Sie den jeweiligen Wert ein:

Gedanken	6	8	12	13	23	Wert 1
Punkte						=
Gedanken	11	14	16	17	19	Wert 2
Punkte						=
Gedanken	1	15	18	22	24	Wert 3
Punkte						=
Gedanken	3	10	20	21	25	Wert 4
Punkte						=
Gedanken	2 🕶	4	5	7	9	Wert 5
Punkte						=

Übertragen Sie die errechneten Werte 1 – 5 in die folgende Tabelle. Der Punktwert von 1 - 10 zeigt Ihnen an, in welchem Ausmaß (von 1 ganz schwach bis 10 sehr stark) der jeweilige Leitsatz bei Ihnen ausgeprägt ist:

Ausprägung Ihrer inneren Leitsätze

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Schaffe alles!											Wert 1
Sei beliebt!											Wert 2
Sei stark!											Wert 3
Habe alles unter Kontrolle!											Wert 4
Sei perfekt!											Wert 5

PROF.