



## Mein Stressverstärkerprofil

Wie oft denke ich so?

	häufig	ab und zu	nie
1 Am liebsten mache ich alles selbst.			
2 Ich halte das nicht durch.			
3 Es ist schrecklich, wenn etwas anders läuft, als ich es vor habe.			
4 Ich werde versagen.			
5 Das schaffe ich nie.			
6 Mein Pensum nicht zu schaffen oder einen Termin zu verpassen ist nicht akzeptabel.			
7 Ich kann diesen Druck nicht aushalten (Angst, Schmerzen, ...).			
8 Ich muss immer für mein Studium/meinen Job da sein.			
9 Probleme und Schwierigkeiten sind einfach schrecklich.			
10 Mir ist es wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.			
11 Ich will andere nicht enttäuschen.			
12 Nichts ist schlimmer als Fehler zu machen.			
13 Auf mich muss man sich zu 100 % verlassen können.			
14 Es ist schrecklich, wenn mir andere böse sind.			
15 Ich bin stark, ich schaff das schon alleine.			
16 Ich will mit allen gut auskommen.			
17 Es ist schlimm, wenn ich von anderen kritisiert werde.			
18 Ich verlasse mich lieber nicht auf andere.			
19 Es ist wichtig, dass mich alle mögen.			
20 Bei Entscheidungen muss ich mir schon 100 %ig sicher sein.			
21 Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.			
22 Ohne mich geht es nicht.			
23 Ich muss immer alles richtig machen.			
24 Es ist schrecklich auf andere angewiesen zu sein.			
25 Ich finde es total unangenehm, wenn ich nicht weiß, was da auf mich zukommt.			
Weitere typische Gedanken: (max. 3)			



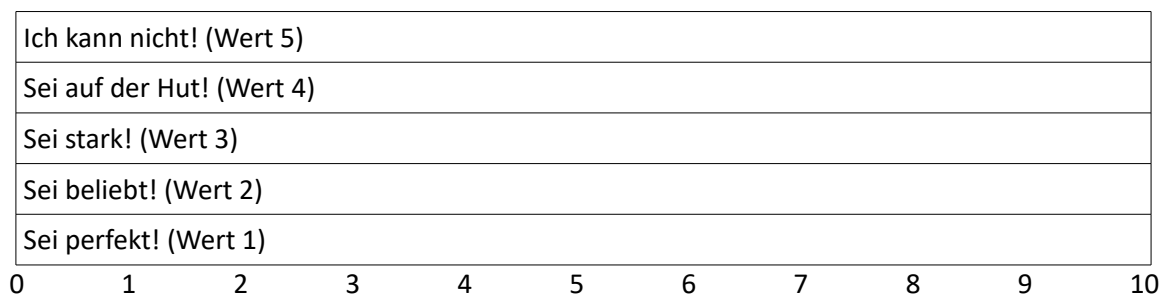
### Auswertung:

**Schritt 1** - Alle Kreuzchen in der Spalte häufig erhalten jeweils zwei Punkte, in der Spalte ab und zu jeweils einen Punkt und in der Spalte nie null Punkte.

**Schritt 2** - Addiere die Punkte in folgenden Gruppierungen:

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

**Schritt 3** - Übertrage die Werte in das Diagramm der tendenziellen Ausprägungen:



*(Ab 7 wird es eher kritisch.)*