

Checkliste „Stressverschärfende Gedankenmuster“

	Wie vertraut sind dir die folgenden Gedanken?	Sehr	Etwas	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 ich einen Termin nicht einhalte.	2	1	0
7	Ich kann diesen Druck (Angst etc.) einfach nicht aushalten.	2	1	0
8	Ich muss immer für die Arbeit 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 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 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

Persönliches Stressverstärkerprofil

Auswertung der Checkliste „stressverschärfende Gedanken“:

Addiere die Punkte zu den Gedanken 6, 8, 12, 13 und 23:

Wert 1: _____

Addiere die Punkte zu den Gedanken 11, 14, 16, 17 und 19:

Wert 2: _____

Addiere die Punkte zu den Gedanken 1, 15, 18, 22 und 24:

Wert 3: _____

Addiere die Punkte zu den Gedanken 3, 10, 20, 21 und 25:

Wert 4: _____

Addiere die Punkte zu den Gedanken 2, 4, 5, 7 und 9:

Wert 5: _____

Übertrage die errechneten Werte 1 bis 5 in die Tabelle:

Sei perfekt!											Wert 1
Sei beliebt!											Wert 2
Sei stark!											Wert 3
Sei vorsichtig!											Wert 4
Ich kann nicht!											Wert 5
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Wenn der errechnete **Wert 5 oder höher** ist, spricht man von einem **stressverschärfenden Gedankenmuster** und du solltest dich weiter damit beschäftigen, dieses zu verändern, um langfristig gesund zu bleiben.

Quelle: Gert Kaluza, Stressbewältigung

