

STRESSVERSCHÄRFENDE GEDANKEN nach Gert Kaluza

Wie sehr stimmst Du den folgenden Aussagen zu? Bewerte nach Punkten:

AUSSAGEN	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 anstrengte, dann schaffe ich das.	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 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 mich alle mögen.	3	2	1	0
20) Bei Entscheidungen muss ich mir zu 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 ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	3	2	1	0

Stressverschärfenden Gedanken (Glaubenssätze) können zu Inneren Antreibern werden.

