

Checkliste: Stressverschärfende Gedankenmuster

		Trifft voll zu	Trifft oftmals 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 anstrenge, dann schaffe ich es.	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 Leuten 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 100%ig 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

Persönliches Stressverstärkerprofil

Auswertung der Checkliste „Stressverschärfende Gedankenmuster“

(1) Addieren Sie **6, 8, 12, 13** und **23** Wert 1 = _____

(2) Addieren Sie **11, 14, 16, 17** und **19** Wert 2 = _____

(3) Addieren Sie **1, 15, 18, 22** und **24** Wert 3 = _____

(4) Addieren Sie **3, 10, 20, 21** und **25** Wert 4 = _____

(5) Addieren Sie **2, 4, 5, 7** und **9** Wert 5 = _____

