

Im Folgenden sehen Sie eine Reihe von Aussagen. Sie sollen nun markieren, wie typisch diese Aussagen für Sie sind, nämlich:

- 1 überhaupt nicht typisch für mich
- 2 nur wenig typisch für mich
- 3 ziemlich typisch für mich
- 4 sehr typisch für mich
- 5 äußerst typisch für mich

Kreuzen Sie bitte pro Aussage nur ein Kästchen an und lassen Sie keine Aussage aus. Antworten Sie möglichst spontan auf jede Frage, ohne lange zu überlegen. Dies ist kein Test, das heißt es gibt weder falsche noch richtige Antworten.

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Wenn ich nicht genug Zeit habe, alles zu erledigen, mache ich mir darüber keine Sorgen.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Meine Sorgen wachsen mir über den Kopf.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Ich neige nicht dazu, mir über Dinge Sorgen zu machen.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Viele Situationen machen mir Sorgen.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Ich weiß, ich sollte mir keine Sorgen machen, aber ich kann nichts dagegen machen.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Wenn ich unter Druck stehe, mache ich mir viel Sorgen.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Über irgend etwas mache ich mir immer Sorgen.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Mir fällt es leicht, sorgenvolle Gedanken zu vertreiben.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Sobald ich eine Aufgabe beendet habe, fange ich an, mir über all das Sorgen zu machen, was ich sonst noch tun muss. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Ich mache mir nie über etwas Sorgen.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Wenn ich in einer Angelegenheit nichts mehr tun kann, mache ich mir auch keine Sorgen mehr darüber.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Ich war schon immer jemand, der sich viel Sorgen macht.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Mir fällt auf, dass ich mir über einiges Sorgen gemacht habe.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Wenn ich erst einmal anfangen, mir Sorgen zu machen, kann ich nicht mehr damit aufhören.                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Ich mache mir die ganze Zeit über Sorgen.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Ich mache mir über Vorhaben so lange Sorgen, bis sie komplett erledigt sind.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Im Folgenden sehen Sie eine Reihe von Aussagen. Sie sollen nun bitte anzeigen, indem Sie jeweils ein Kästchen markieren, wie viel Sorgen Sie sich über das Folgende machen:

Ich mache mir Sorgen, ...	gar nicht	ein bisschen	etwas	sehr	äußerst
1. dass mein Geld nicht reicht	<input type="checkbox"/>				
2. dass ich nicht selbstsicher sein oder meine Meinung zum Ausdruck bringen kann	<input type="checkbox"/>				
3. dass meine Berufsaussichten nicht gut sind	<input type="checkbox"/>				
4. dass sich meine Familie über mich ärgert oder nicht mit dem einverstanden ist, was ich tue	<input type="checkbox"/>				
5. dass ich meine Ziele nie erreichen werde	<input type="checkbox"/>				
6. dass ich mein Arbeitspensum nicht schaffe	<input type="checkbox"/>				
7. dass finanzielle Probleme meine Urlaubs- und Reisepläne einschränken	<input type="checkbox"/>				
8. dass ich mich nicht konzentrieren kann	<input type="checkbox"/>				
9. dass ich mir nichts leisten kann	<input type="checkbox"/>				
10. dass ich mich unsicher fühle	<input type="checkbox"/>				
11. dass ich meine Rechnungen nicht bezahlen kann	<input type="checkbox"/>				
12. dass meine Lebensverhältnisse unzulänglich sind	<input type="checkbox"/>				
13. dass mein Leben vielleicht keinen Sinn hat	<input type="checkbox"/>				
14. dass ich nicht fleißig genug bin	<input type="checkbox"/>				
15. dass andere mich nicht anerkennen	<input type="checkbox"/>				
16. dass es mir schwer fällt, eine feste Beziehung aufrechtzuerhalten	<input type="checkbox"/>				
17. dass ich Arbeit liegen lasse	<input type="checkbox"/>				
18. dass ich nicht genügend Zuversicht habe	<input type="checkbox"/>				
19. dass ich unattraktiv bin	<input type="checkbox"/>				
20. dass ich mich vor anderen blamiere	<input type="checkbox"/>				
21. dass ich gute Freunde verliere	<input type="checkbox"/>				
22. dass ich nicht viel erreicht habe	<input type="checkbox"/>				
23. dass ich nicht geliebt werde	<input type="checkbox"/>				
24. dass ich zu spät zu einem Termin komme	<input type="checkbox"/>				
25. dass ich bei meiner Arbeit Fehler mache	<input type="checkbox"/>				

Im folgenden Fragebogen geht es um Überzeugungen, die Menschen über ihr Denken haben. Untenstehend findet sich eine Liste derartiger Überzeugungen. Lesen Sie bitte jede einzelne Aussage und geben Sie an, wie stark Sie grundsätzlich der Aussage zustimmen, indem Sie die passende Ziffer einkreisen. Bitte beantworten Sie alle Fragen, es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

	Stimme nicht zu	Stimme etwas zu	Stimme überwie- gend zu	Stimme stark zu
1. Sich-Sorgen hilft mir, zukünftige Probleme zu vermeiden.	1	2	3	4
2. Meine Neigung, mich zu sorgen, ist gefährlich für mich.	1	2	3	4
3. Es ist für mich schwierig zu unterscheiden, ob ich etwas getan oder es mir nur vorgestellt habe.	1	2	3	4
4. Ich denke viel über meine Gedanken nach.	1	2	3	4
5. Die vielen Sorgen machen mich beinahe krank.	1	2	3	4
6. Ich bin mir der Art bewusst, in der mein Gehirn arbeitet, während ich ein Problem durchdenke.	1	2	3	4
7. Wenn ich einen sorgenvollen Gedanken nicht kontrollierte und das Befürchtete träte dann ein, wäre ich selbst schuld.	1	2	3	4
8. Wenn ich sorgenvolle Gedanken außer Kontrolle lasse, werden schließlich sie mich kontrollieren.	1	2	3	4
9. Ich brauche meine Sorgen, um gut organisiert zu sein.	1	2	3	4
10. Ich habe wenig Vertrauen in mein Gedächtnis für Bezeichnungen und Namen.	1	2	3	4
11. Meine Sorgen halten an, egal wie ich mich bemühe, sie zu stoppen.	1	2	3	4
12. Sich-Sorgen hilft mir, meine Gedanken zu sortieren.	1	2	3	4
13. Ich kann meine sorgenvollen Gedanken nicht ignorieren.	1	2	3	4
14. Ich wende mich meinen Gedanken aktiv zu.	1	2	3	4
15. Ich sollte meine Gedanken immer unter Kontrolle haben.	1	2	3	4

	Stimme nicht zu	Stimme etwas zu	Stimme überwie- gend zu	Stimme stark zu
16. Mein Gedächtnis kann mich manchmal irreführen.	1	2	3	4
17. Ich könnte dafür bestraft werden, bestimmte Gedanken nicht zu haben.	1	2	3	4
18. Meine Besorgnis könnte dazu führen, dass ich verrückt werde.	1	2	3	4
19. Wenn ich meine sorgenvollen Gedanken nicht stoppe, könnten sie wahr werden.	1	2	3	4
20. Ich ziehe meine Gedanken kaum in Zweifel.	1	2	3	4
21. Sich-Sorgen erzeugt in meinem Körper viel Stress.	1	2	3	4
22. Sich-Sorgen hilft mir, katastrophale Situationen zu vermeiden.	1	2	3	4
23. Ich bin mir meines Nachdenkens ständig bewusst.	1	2	3	4
24. Ich habe ein schwaches Gedächtnis.	1	2	3	4
25. Ich achte genau darauf, wie mein Verstand arbeitet.	1	2	3	4
26. Personen, die sich nicht sorgen, besitzen keine Tiefe.	1	2	3	4
27. Sich-Sorgen hilft mir, mit Situationen fertig zu werden.	1	2	3	4
28. Ich stelle mir vor, bestimmte Dinge unterlassen zu haben und zweifle dann an meinem Gedächtnis.	1	2	3	4
29. Das Unvermögen, die eigenen Gedanken zu kontrollieren, ist ein Zeichen von Schwäche.	1	2	3	4
30. Ohne Sorgen würde ich mehr Fehler begehen.	1	2	3	4
31. Ich finde es schwierig, meine Gedanken zu kontrollieren.	1	2	3	4
32. Sich-Sorgen ist ein Zeichen für einen guten Menschen.	1	2	3	4
33. Sorgenvolle Gedanken drängen sich mir gegen meine Willen auf.	1	2	3	4
34. Ohne Kontrolle über meine Gedanken würde ich verrückt werden.	1	2	3	4

	Stimme nicht zu	Stimme etwas zu	Stimme überwie- gend zu	Stimme stark zu
35. Ohne Sorgen würde ich im Leben den Kürzeren ziehen.	1	2	3	4
36. Beginne ich, mich zu sorgen, kann ich nicht mehr damit aufhören.	1	2	3	4
37. Bestimmte Gedanken werden immer einer Kontrolle bedürfen.	1	2	3	4
38. Ich muss mich sorgen, um die Dinge in den Griff zu bekommen.	1	2	3	4
39. Ich werde dafür bestraft werden, bestimmte Dinge nicht zu kontrollieren.	1	2	3	4
40. Meine Gedanken stören meine Konzentration.	1	2	3	4
41. Es ist in Ordnung, den eigenen Gedanken freien Lauf zu lassen.	1	2	3	4
42. Ich Sorge mich über meine Gedanken.	1	2	3	4
43. Ich bin leicht abzulenken.	1	2	3	4
44. Meine sorgenvollen Gedanken sind unproduktiv.	1	2	3	4
45. Besorgnis kann mich davon abhalten, eine Situation deutlich zu erkennen.	1	2	3	4
46. Sich-Sorgen hilft mir bei der Problemlösung.	1	2	3	4
47. Ich habe wenig Vertrauen in mein Gedächtnis für Orte.	1	2	3	4
48. Meine sorgenvollen Gedanken sind unkontrollierbar.	1	2	3	4
49. Es ist schlecht, bestimmte Gedanken zu hegen.	1	2	3	4
50. Wenn ich meine Gedanken nicht kontrolliere, bringe ich mich schließlich selbst durcheinander.	1	2	3	4
51. Ich misstrauere meinem Gedächtnis.	1	2	3	4
52. Ich denke am klarsten, wenn ich mich Sorge.	1	2	3	4
53. Meine sorgenvollen Gedanken treten automatisch auf.	1	2	3	4
54. Ich wäre selbstsüchtig, wenn ich mich nie sorgte.	1	2	3	4

	Stimme nicht zu	Stimme etwas zu	Stimme überwie- gend zu	Stimme stark zu
55. Könnte ich meine Gedanken nicht kontrollieren, wäre ich handlungsunfähig.	1	2	3	4
56. Ich muss mich sorgen, um gut klar zu kommen.	1	2	3	4
57. Ich besitze wenig Vertrauen in mein Gedächtnis für Handlungen.	1	2	3	4
58. Ich habe Schwierigkeiten, mich längere Zeit auf eine Sache zu konzentrieren.	1	2	3	4
59. Geschieht etwas Schlimmes, über das ich mich vorher nicht gesorgt habe, fühle ich mich verantwortlich.	1	2	3	4
60. Es wäre unnormal, sich nicht zu sorgen.	1	2	3	4
61. Ich prüfe meine Gedanken ständig.	1	2	3	4
62. Ohne mich zu sorgen, würde ich oberflächlich, eingebildet und rücksichtslos werden.	1	2	3	4
63. Sich-Sorgen hilft mir, die Zukunft effektiver zu planen.	1	2	3	4
64. Ich wäre eine stärkere Persönlichkeit, wenn ich mich weniger sorgte.	1	2	3	4
65. Es wäre dumm und selbstzufrieden, sich nicht zu sorgen.	1	2	3	4

**Bitte überprüfen Sie, ob Sie alle Aussagen beantwortet haben. Vielen Dank.**