Nachstehend finden Sie eine Reihe von Aussagen, die mögliche Gedanken und Sorgen beschreiben. Lesen Sie jede Aussage und kreuzen Sie anschließend diejenige Ziffer an, die am besten angibt, wie oft Sie diese Gedanken und Sorgen haben.
Denken Sie nicht zu lange über eine Antwort nach, sondern versuchen Sie spontan zu antworten. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

	fast nie	manch-mal	oft	fast immer
1. Ich mache mir Gedanken um mein Aussehen.	1	2	3	4
2. Ich denke, dass ich ein Versager bin.	1	2	3	4
3. Wenn ich an meine Zukunft denke, verwende ich mehr Gedanken auf die negativen als auf die positiven Dinge, die mir passieren könnten.	1	2	3	4
4. Wenn ich unerwartete körperliche Symptome verspüre, neige ich dazu, zu denken, dass es das Schlimmstmögliche sein wird.	1	2	3	4
5. Ich beschäftige mich gedanklich damit, ernsthaft krank zu werden.	1	2	3	4
6. Ich habe Schwierigkeiten damit, meinen Kopf von sich dauernd wiederholenden Gedanken zu befreien.	1	2	3	4
7. Ich mache mir Sorgen, einen Herzinfarkt oder Krebs zu bekommen.	1	2	3	4
8. Wenn ich unter fremden Leuten bin, sorge ich mich, etwas Falsches zu sagen oder zu tun.	1	2	3	4
9. Ich mache mir Sorgen darüber, den Erwartungen, die andere an meine Fähigkeiten stellen, nicht gerecht zu werden.	1	2	3	4
10. Ich sorge mich um meine körperliche Gesundheit.	1	2	3	4
11. Ich mache mir Sorgen darüber, dass ich meine Gedanken nicht in dem Maße kontrollieren kann, wie ich es gerne hätte.	1	2	3	4
12. Ich mache mir Sorgen, dass andere mich nicht leiden können.	1	2	3	4
13. Ich nehme Enttäuschungen so schwer, dass ich sie nicht vergessen kann.	1	2	3	4
14. Ich gerate leicht in Verlegenheit.	1	2	3	4
15. Wenn ich unter einer harmlosen Krankheit wie z.B. Ausschlag leide, denke ich, dass es ernster ist, als es tatsächlich ist.	1	2	3	4
16. Gegen meinen Willen kommen mir unangenehme Gedanken in den Sinn.	1	2	3	4
17. Ich mache mir Gedanken über meine Misserfolge und Schwächen.	1	2	3	4
18. Ich mache mir Gedanken darüber, dass ich weniger als andere in der Lage bin, im Leben angemessen zurechtzukommen.	1	2	3	4
19. Ich mache mir Gedanken um den Tod.	1	2	3	4
20. Ich mache mir Sorgen, mich zu blamieren.	1	2	3	4
21. Ich glaube, dass ich Dinge im Leben versäume, weil ich mir zu viele Gedanken mache.	1	2	3	4
22. Ich habe sich dauernd wiederholende Gedanken (wie Zählen oder Wiederholen von Satzteilen).	1	2	3	4

Bitte prüfen Sie noch einmal, ob Sie auf alle Aussagen geantwortet haben.
Vielen Dank.