

Die meisten Menschen erleben unangenehme und/oder ungewollte Gedanken, sowohl in wörtlicher als auch in bildlicher Form, die schwer kontrollierbar sein können. Im folgenden geht es um die Strategien, die Sie **im allgemeinen** einsetzen, um solche Gedanken zu kontrollieren. Unten sind eine Reihe von Verhaltensweisen aufgeführt, die man einsetzen kann, um solche Gedanken zu kontrollieren. Bitte lesen Sie jede Aussage genau durch und geben Sie an, wie oft Sie jede Strategie einsetzen, indem Sie die entsprechende Zahl markieren. Es gibt keine richtigen und falschen Antworten. Denken Sie nicht zu lange über die einzelnen Aussagen nach.

Die Zahlen bedeuten:

1 2 3 4
nie *manchmal* *oft* *fast immer*

Wenn ich einen unangenehmen / ungewollten Gedanken habe, tue ich folgendes:

	<i>nie</i>			<i>fast immer</i>
1. Ich rufe mir statt dessen positive Bilder ins Gedächtnis.....	1	2	3	4
2. Ich sage zu mir selbst, dass ich nicht so dumm sein soll.....	1	2	3	4
3. Ich konzentriere mich ganz auf den Gedanken.....	1	2	3	4
4. Ich ersetze den Gedanken durch einen weniger bedeutsamen schlechten Gedanken.....	1	2	3	4
5. Ich spreche mit niemandem darüber.....	1	2	3	4
6. Ich bestrafe mich selbst dafür, dass ich diesen Gedanken habe	1	2	3	4
7. Ich beschäftige mich mit anderen Sorgen	1	2	3	4
8. Ich behalte den Gedanken für mich.....	1	2	3	4
9. Ich beschäftige mich statt dessen mit Arbeit.....	1	2	3	4
10. Ich überprüfe die Wahrheit dieses Gedankens	1	2	3	4
11. Ich ärgere mich über mich selbst, dass ich diesen Gedanken habe	1	2	3	4
12. Ich vermeide es, den Gedanken zu diskutieren.....	1	2	3	4
13. Ich beschimpfe mich selbst, weil ich diesen Gedanken habe..	1	2	3	4
14. Ich gehe den Gedanken ganz vernünftig durch.....	1	2	3	4
15. Ich schlage oder kneife mich, um den Gedanken zu stoppen..	1	2	3	4

	<i>nie</i>			<i>fast immer</i>
16. Ich denke statt dessen an angenehme Dinge.....	1	2	3	4
17. Ich finde heraus, wie meine Freunde / Freundinnen mit diesen Gedanken umgehen	1	2	3	4
18. Ich Sorge mich statt dessen um weniger bedeutsame Dinge....	1	2	3	4
19. Ich tue etwas, das ich mag.....	1	2	3	4
20. Ich versuche, dem Gedanken eine andere Bedeutung zu geben	1	2	3	4
21. Ich denke an etwas anderes.....	1	2	3	4
22. Ich denke stärker über die kleineren Probleme nach, die ich sonst noch habe.....	1	2	3	4
23. Ich versuche, anders darüber zu denken.....	1	2	3	4
24. Ich denke statt dessen an vergangene Sorgen.....	1	2	3	4
25. Ich frage meine Freunde / Freundinnen, ob sie ähnliche Gedanken haben.....	1	2	3	4
26. Ich konzentriere mich auf andere negative Gedanken.....	1	2	3	4
27. Ich hinterfrage die Gründe, warum ich diesen Gedanken habe.....	1	2	3	4
28. Ich sage mir, dass etwas Schlimmes passieren wird, wenn ich diesen Gedanken habe.....	1	2	3	4
29. Ich rede mit einem Freund / Freundin über den Gedanken.....	1	2	3	4
30. Ich Sorge dafür, dass ich immer beschäftigt bin.....	1	2	3	4