

## Stressverschärfende Gedanken

Dieser Gedanke ist mir  
vertraut      nicht vertraut

### 1. Schwarzmalerei und Hilflosigkeit

Ich halte das nicht durch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das geht bestimmt schief.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde versagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe doch sowieso immer Pech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das schaffe ich nie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Damit werde ich nicht fertig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das geht über meine Kräfte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mache alles falsch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich halte das nicht aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin dem hilflos ausgeliefert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann doch nichts ändern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 2. Besorgnis um Kritik

Die anderen werden mich auslachen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die werden's mir heimzahlen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die werden mich für dumm halten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde nicht ernstgenommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die anderen werden mich für einen Angeber halten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde dumm dastehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man wird mir böse sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man wird mich ablehnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde mich blamieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 3. Angst vor körperlichen Beschwerden

Ich werde sehr nervös sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde zittern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde rot werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Dieser Gedanke ist mir  
vertraut                      nicht vertraut**

**4. Stressverschärfende Gedanken**

- |                                      |                          |                          |
|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ich werde Herzklopfen bekommen.      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich werde Atembeschwerden bekommen   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich werden einen Kloß im Hals haben. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mir wird schwindelig werden          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich werde den Faden verlieren.       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich werde stottern.                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich werde mich verhaspeln            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe Angst um mein Herz          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**5. Selbstvorwürfe**

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Das ist wieder mal typisch für mich.         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich hätte mich mehr anstrengen sollen.       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe nicht alles versucht                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich hab's zu leicht genommen.                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich bin unfähig.                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich bin ein Versager.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Da habe ich mich wieder mal dumm angestellt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mir gerät auch nichts richtig                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**6. Selbstüberforderung**

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Ich muß immer für meinen Betrieb da sein.             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich sollte jedem, der mich um Hilfe bittet, helfen    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich will mit allen Leuten gut auskommen.              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich darf die anderen nicht enttäuschen                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Auf mich ist 100 %iger Verlass                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich darf keine Arbeiten liegen lassen                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich darf keinen Termin überziehen                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| In meiner Arbeit dürfen mir keine Fehler unterlaufen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |