Im Folgenden sind einige Gedanken aufgelistet, die einem manchmal durch den Kopf gehen. Bitte lesen Sie sich jeden dieser Gedanken durch und geben Sie an, wie häufig ihnen dieser Gedanke *während der letzten Woche* gekommen ist (wenn überhaupt). Bitte lesen Sie sich jedes Item aufmerksam durch und kreisen Sie die entsprechende Antwort auf dem Antwortblatt wie folgt ein (1= „überhaupt nicht“, 2= „manchmal“, 3= „relativ oft“, 4= „oft“, 5= „die ganze Zeit“). Bitte geben Sie dann an, wie stark Sie (wenn überhaupt) an diesen Gedanken glauben wenn er auftritt. Kreisen Sie dazu die entsprechende Antwort auf der rechten Seite ein wie folgt (1= „überhaupt nicht“, 2= „ein bisschen“, 3= „einigermaßen“, 4= „sehr stark“, 5= „absolut“).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Häufigkeit | Item | Stärke der Überzeugung |
| 1 2 3 4 5 | 1. Ich habe das Gefühl, dass die ganze Welt gegen mich ist. | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 2. Ich bin zu überhaupt nichts nutze. | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 3. Warum kann ich nicht auch einmal Erfolg haben? | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 4. Mich versteht keiner. | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 5. Ich habe andere Menschen enttäuscht. | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 6. Ich glaube nicht dass ich so weiter machen kann. | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 7. Ich wünschte ich wäre ein besserer Mensch. | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 8. Ich bin so schwach. | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 9. Mein Leben verläuft nicht so wie ich es gerne hätte.  | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 10. Ich bin so enttäuscht von mir. | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 11. Nichts fühlt sich mehr gut an. | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 12. Ich halte das nicht mehr aus. | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 13. Ich komme nicht in die Gänge. | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 14. Was stimmt mit mir bloß nicht? | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 15. Ich wünschte ich wäre ganz woanders. | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 16. Mir gelingt einfach überhaupt nichts. | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 17. Ich hasse mich selbst. | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 18. Ich bin minderwertig. | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 19. Ich wünschte ich könnte einfach verschwinden. | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 20. Was ist bloß mit mir los? | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 21. Ich bin ein Versager. | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 22. Mein Leben ist völlig verkorkst. | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 23. Ich habe versagt. | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 24. Ich werde es niemals schaffen.  | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 25. Ich fühle mich so hilflos. | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 26. Irgendetwas muss sich ändern. | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 27. Mit mir muss irgendetwas nicht stimmen.  | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 28. Meine Zukunft sieht düster aus. | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 29. Das ist es einfach nicht wert. | 1 2 3 4 5 |
| 1 2 3 4 5 | 30. Ich kann nichts zu Ende bringen. | 1 2 3 4 5 |

(Mit freundlicher Erlaubnis übernommen von Hollon und Kendall - Copyright Philip C. Kendall und Steven D. Hollon).