

Kontrolle von Gedanken und Gefühlen (Fragebogen)

Bitte markieren Sie bei jedem Satzpaar diejenige Antwort, die besser zu Ihnen passt. Ihre Antwort muss nicht 100% und immer für Sie stimmen. Wählen Sie einfach diejenige Antwort, die eher Ihrer allgemeinen Haltung entspricht.

1a. Ich muss meine Gefühle im Griff haben, um im Leben erfolgreich zu sein.

1b. *Es ist für mich nicht nötig, meine Gefühle zu kontrollieren, um im Leben erfolgreich zu sein.*

2a. Angst ist etwas Schlechtes.

2b. *Angst ist weder gut noch schlecht. Es ist bloss ein unangenehmes Gefühl.*

3a. Negative Gedanken und Gefühle sind schädlich, wenn ich sie nicht kontrolliere oder loswerde.

3b. *Negative Gedanken und Gefühle sind nicht schädlich, auch wenn sie sich unangenehm anfühlen.*

4a. Ich habe vor einigen meiner starken Gefühle Angst.

4b. *Ich habe keine Angst vor Gefühlen, ganz gleich, wie stark sie sind.*

5a. Um etwas Wichtiges zu tun, muss ich zuerst all meine Zweifel loswerden.

5b. *Ich kann etwas Wichtiges tun, auch wenn ich Zweifel habe.*

6a. Wenn negative Gedanken und Gefühle auftauchen, ist es wichtig, diese so rasch wie möglich in den Griff zu bekommen oder sie loszuwerden.

6b. *Der Versuch, negative Gedanken und Gefühle in den Griff zu bekommen oder sie loszuwerden, führt oft zu Problemen. Wenn ich ihnen einfach erlaube da zu sein, dann werden sie sich ganz natürlicherweise ändern.*

7a. Die beste Methode, mit negativen Gedanken und Gefühlen umzugehen, ist zu verstehen, woher sie kommen; danach kann ich dieses Wissen benützen, um sie loszuwerden.

7b. *Die beste Methode, mit negativen Gedanken und Gefühlen umzugehen, ist sie zur Kenntnis zu nehmen und sie sein zu lassen, ohne sie verstehen oder beurteilen zu müssen.*

8a. Ich werde „glücklich“ und „gesund“ werden, indem ich immer besser lerne, negative Gedanken und Gefühle zu vermeiden, zu vermindern oder loszuwerden.

8b. *Ich werde „glücklich“ und „gesund“ werden, indem ich negativen Gedanken und Gefühlen erlaube, von sich aus zu kommen und zu gehen, und lerne dabei, wirksam zu leben, auch wenn sie da sind.*

9a. Wenn ich eine negative emotionale Reaktion nicht unterdrücken oder loswerden kann, ist das ein Zeichen von persönlichem Versagen oder von Schwäche.

9b. Das Bedürfnis, eine negative emotionale Reaktion zu kontrollieren oder loszuwerden, ist selber ein Problem.

10a. Negative Gedanken und Gefühle zu haben ist ein Zeichen, dass ich psychisch nicht gesund bin oder Probleme habe.

10b. Negative Gedanken und Gefühle zu haben bedeutet, dass ich ein normaler Mensch bin.

11a. Menschen, die ihr Leben im Griff haben, können ihre Gefühle im Allgemeinen kontrollieren.

11b. Menschen, die ihr Leben im Griff haben, müssen ihre Gefühle nicht kontrollieren.

12a. Es ist nicht in Ordnung, sich ängstlich zu fühlen, und ich gebe mir große Mühe, solche Gefühle zu vermeiden.

12b. Ich bin nicht gerne ängstlich, aber es ist in Ordnung, solche Gefühle zu haben.

13a. Negative Gedanken und Gefühle sind ein Zeichen, dass etwas mit meinem Leben nicht stimmt.

13b. Negative Gedanken und Gefühle sind ein unausweichlicher Teil des Lebens für alle Menschen.

14a. Ich muss mich wohl fühlen, bevor ich etwas Wichtiges und Herausforderndes tun kann.

14b. Ich kann etwas Wichtiges und Herausforderndes tun, auch wenn ich mich ängstlich oder deprimiert fühle.

15a. Ich versuche, mir unliebsame Gedanken und Gefühle zu unterdrücken, indem ich einfach nicht an sie denke.

15b. Ich versuche nicht, mir unliebsame Gedanken und Gefühle zu unterdrücken. Ich lasse sie einfach von sich aus kommen und gehen.

Um Ihren Test auszuwerten, zählen Sie, wie oft Sie die Antworten „a“ oder „b“ gewählt haben. Dann Gespräch in der Gruppe.