
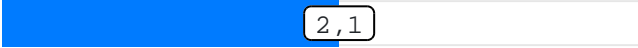



Auswertung Zwangsassoziierte Gedanken und Gefühle (ZAGG)

10.09.2023

Gedanken und Gefühle der Wertlosigkeit:	
Kontrolle – Verantwortung – Perfektionismus:	
Zweifel:	

Bitte kreuzen Sie in jeder Zeile die Antwort an, die am besten passt.

Themenbereich 1: Gedanken und Gefühle der Wertlosigkeit

Negative Gefühle beängstigen mich.	Ich stimme ziemlich zu
Wenn ich öfters negative Gefühle habe, fühle ich mich wertlos.	Ich stimme überhaupt nicht zu
Wenn ich öfters negative und nicht akzeptable Gefühle habe, bedeutet dies, dass ich ein schlechter Mensch bin.	Ich stimme stark zu
Meine Gefühle verunsichern mich oft.	Ich stimme stark zu
Wenn ich ärgerlich und wütend bin, bekomme ich oft Schuldgefühle.	Ich stimme stark zu
Ich kann es schlecht aushalten, wenn sich negative Gefühle dauernd aufdrängen.	Ich stimme <i>sehr</i> stark zu
Man sollte sich für aggressive und negative Gedanken schämen.	Ich stimme ziemlich zu
Wenn ich negative Gefühle in mir wahrnehme, kann ich mich selbst nicht mehr respektieren.	Ich stimme <i>sehr</i> stark zu
Wenn ich meine Gedanken nicht fest unter Kontrolle habe, überfluten sie mich.	Ich stimme überhaupt nicht zu
Wenn ich öfters aggressive oder peinliche Gedanken habe, bedeutet dies, dass ich ein schlechter Mensch bin.	Ich stimme <i>sehr</i> stark zu
Schlechte Gedanken machen mir Angst.	Ich stimme <i>sehr</i> stark zu
Meine Gedanken verunsichern mich oft.	Ich stimme stark zu
Man sollte sich für peinliche Gedanken schämen.	Ich stimme stark zu
Wenn ich öfters negative Gedanken habe, fühle ich mich wertlos.	Ich stimme <i>sehr</i> stark zu
Wenn ich negative Gedanken in mir wahrnehme, kann ich mich selbst nicht mehr respektieren.	Ich stimme stark zu
Wenn ich aggressive und peinliche Gedanken habe, bekomme ich sofort Schuldgefühle.	Ich stimme <i>sehr</i> stark zu
Ich kann es sehr schlecht aushalten, wenn sich negative Gedanken dauern aufdrängen.	Ich stimme ein bisschen zu
Nur wenn ich meine Gedanken kontrollieren kann, bin ich ein guter Mensch.	Ich stimme ziemlich zu

Themenbereich 2: Kontrolle – Verantwortung – Perfektionismus

Ich bin für jedes meiner Gefühle voll verantwortlich.	Ich stimme ein bisschen zu
Nur wenn das Gefühl richtig ist, kann die Situation perfekt sein.	Ich stimme ziemlich zu
Ich strebe es an, die richtigen Gefühle zu haben.	Ich stimme überhaupt nicht zu
Ich neige dazu, meine Gefühle zu bewerten, da ich mich für sie verantwortlich fühle.	Ich stimme stark zu
Ich sollte meine Gefühle unter Kontrolle haben.	Ich stimme stark zu
Wenn man sehr starke negative Gefühle zulässt, könnte man Schaden nehmen.	Ich stimme ziemlich zu
Es ist mir wichtig, dass schlechte Gefühle auf keinen Fall zu stark werden.	Ich stimme überhaupt nicht zu
Jeder Mensch sollte für seine Gedanken Verantwortung übernehmen.	Ich stimme stark zu
Ich strebe es an, die richtigen Gedanken zu haben.	Ich stimme ziemlich zu
Ich sollte meine Gedanken unter Kontrolle haben.	Ich stimme stark zu
Ich neige dazu, meine Gedanken zu bewerten, da ich mich für sie verantwortlich fühle.	Ich stimme stark zu
Es ist mir wichtig, dass schlechte Gedanken auf keinen Fall zu stark oder zu häufig werden.	Ich stimme ziemlich zu
Wenn ich öfters negative Gedanken habe, könnte meine Persönlichkeit nachteilig beeinflusst werden.	Ich stimme stark zu

Themenbereich 3: Zweifel

Wenn ich ein negatives Gefühl habe, traue ich meiner Sinneswahrnehmung nicht.	Ich stimme stark zu
Wenn ich ein negatives Gefühl habe, traue ich meinem Gedächtnis nicht.	Ich stimme <i>sehr</i> stark zu
Fast immer bestimmen starke Gefühle meine Einschätzung der Wirklichkeit.	Ich stimme stark zu
Ich sollte meinem Gedächtnis nicht trauen.	Ich stimme ein bisschen zu
Wenn man etwas Wichtiges nicht perfekt durchdenkt, geht man ein großes Risiko ein.	Ich stimme überhaupt nicht zu
Ganz generell sollte man seinem Gedächtnis nicht trauen.	Ich stimme <i>sehr</i> stark zu
Ich sollte meiner ersten Sinneswahrnehmung nicht trauen.	Ich stimme überhaupt nicht zu
Oft kann ich es sehr schlecht aushalten, wenn ich meine Denkabläufe unterbrechen muss.	Ich stimme <i>sehr</i> stark zu
Ganz generell sollte man seiner ersten Sinneswahrnehmung nicht trauen.	Ich stimme überhaupt nicht zu
Wenn man aggressive und peinliche Gedanken hat, bedeutet dies, man könnte auch danach handeln.	Ich stimme <i>sehr</i> stark zu