

Meta-Kognitions-Fragebogen

Im folgenden Fragebogen geht es um Überzeugungen, die Menschen über ihr Denken haben. Untenstehend findet sich eine Liste derartiger Überzeugungen. Lesen Sie bitte jede einzelne Aussage und geben Sie an, wie stark Sie grundsätzlich der Aussage zustimmen, indem Sie die passende Ziffer einkreisen. Bitte beantworten Sie alle Fragen, es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

	Stimme nicht zu	Stimme etwas zu	Stimme überwiegend zu	Stimme stark zu
1. Mich zu sorgen hilft mir, zukünftige Probleme zu vermeiden.	1	2	3	4
2. Sich zu sorgen, ist gefährlich für mich.	1	2	3	4
3. Es ist für mich schwierig zu unterscheiden, ob ich etwas getan oder es mir nur vorgestellt habe	1	2	3	4
4. Ich denke viel über meine Gedanken nach.	1	2	3	4
5. Wenn ich mich Sorge, kann mich das krank machen.	1	2	3	4
6. Ich bin mir der Art bewusst, in der mein Gehirn arbeitet, während ich ein Problem durchdenke.	1	2	3	4
7. Wenn ich einen sorgenvollen Gedanken nicht kontrollierte und das Befürchtete träte dann ein, wäre ich selbst schuld.	1	2	3	4
8. Wenn ich sorgenvolle Gedanken außer Kontrolle geraten lasse, werden sie schließlich mich kontrollieren.	1	2	3	4
9. Ich brauche meine Sorgen, um gut organisiert zu sein.	1	2	3	4
10. Ich habe wenig Vertrauen in mein Gedächtnis für Worte und Namen.	1	2	3	4
11. Meine Sorgen halten an, egal wie ich mich bemühe, sie zu stoppen.	1	2	3	4
12. Sich zu sorgen hilft mir, Dinge gedanklich zu ordnen.	1	2	3	4
13. Ich kann meine sorgenvollen Gedanken nicht ignorieren.	1	2	3	4
14. Ich beobachte meine Gedanken.	1	2	3	4

	Stimme nicht zu	Stimme etwas zu	Stimme über- wiegend zu	Stimme stark zu
15. Ich sollte eine Gedanken immer unter Kontrolle haben.	1	2	3	4
16. Mein Gedächtnis kann mich manchmal irreführen.	1	2	3	4
17. Ich könnte dafür bestraft werden, bestimmte Gedanken nicht zu haben.	1	2	3	4
18. Sich zu sorgen könnte dazu führen, dass ich verrückt werde.	1	2	3	4
19. Wenn ich meine sorgenvollen Gedanken nicht stoppe, könnten sie wahr werden.	1	2	3	4
20. Ich ziehe meine Gedanken kaum in Zweifel.	1	2	3	4
21. Sich zu sorgen erzeugt in meinem Körper viel Stress.	1	2	3	4
22. Sich zu sorgen hilft mir, katastrophale Situationen zu vermeiden.	1	2	3	4
23. Ich bin mir meines Denkens ständig bewusst.	1	2	3	4
24. Ich habe ein schwaches Gedächtnis.	1	2	3	4
25. Ich achte genau darauf, wie mein Verstand arbeitet.	1	2	3	4
26. Personen, die sich nicht sorgen, besitzen keine Tiefe.	1	2	3	4
27. Sich-Sorgen hilft mir, mit Situationen fertig zu werden.	1	2	3	4
28. Ich stelle mir vor, bestimmte Dinge nicht getan zu haben, und zweifle dann an meiner Erinnerung, sie getan zu haben.	1	2	3	4
29. Das Unvermögen, die eigenen Gedanken zu kontrollieren, ist ein Zeichen von Schwäche.	1	2	3	4
30. Ohne Sorgen würde ich mehr Fehler begehen.	1	2	3	4
31. Ich finde es schwierig, meine Gedanken zu kontrollieren.	1	2	3	4
32. Sich-Sorgen ist ein Zeichen für einen guten Menschen.	1	2	3	4
33. Sorgenvolle Gedanken drängen sich mir gegen meine Willen auf.	1	2	3	4

	Stimme nicht zu	Stimme etwas zu	Stimme überwiegend zu	Stimme stark zu
34. Ohne Kontrolle über meine Gedanken würde ich verrückt werden.	1	2	3	4
35. Ohne Sorgen würde ich im Leben den Kürzeren ziehen.	1	2	3	4
36. Beginne ich, mich zu sorgen, kann ich nicht mehr damit aufhören.	1	2	3	4
37. Bestimmte Gedanken werden immer einer Kontrolle bedürfen.	1	2	3	4
38. Ich muss mich sorgen, um die Dinge in den Griff zu bekommen.	1	2	3	4
39. Ich könnte dafür bestraft werden, bestimmte Gedanken nicht zu kontrollieren.	1	2	3	4
40. Meine Gedanken stören meine Konzentration.	1	2	3	4
41. Es ist in Ordnung, den eigenen Gedanken freien Lauf zu lassen.	1	2	3	4
42. Ich Sorge mich über meine Gedanken.	1	2	3	4
43. Ich bin leicht abzulenken.	1	2	3	4
44. Meine sorgenvollen Gedanken sind unproduktiv.	1	2	3	4
45. Besorgnis kann mich davon abhalten, eine Situation deutlich zu erkennen.	1	2	3	4
46. Sich-Sorgen hilft mir bei der Problemlösung.	1	2	3	4
47. Ich habe wenig Vertrauen in mein Gedächtnis für Orte.	1	2	3	4
48. Meine sorgenvollen Gedanken sind unkontrollierbar.	1	2	3	4
49. Es ist schlecht, bestimmte Gedanken zu hegen.	1	2	3	4
50. Wenn ich meine Gedanken nicht kontrolliere, kann das dazu führen, dass ich mich selbst in Verlegenheit bringe.	1	2	3	4
51. Ich misstraue meinem Gedächtnis.	1	2	3	4
52. Ich denke am klarsten, wenn ich mich Sorge.	1	2	3	4
53. Meine sorgenvollen Gedanken treten automatisch auf.	1	2	3	4

	Stimme nicht zu	Stimme etwas zu	Stimme überwiegend zu	Stimme stark zu
54. Ich wäre selbstsüchtig, wenn ich mich nie sorgte.	1	2	3	4
55. Könnte ich meine Gedanken nicht kontrollieren, wäre ich handlungsunfähig.	1	2	3	4
56. Ich muss mich sorgen, um gut klar zu kommen.	1	2	3	4
57. Ich besitze wenig Vertrauen in mein Gedächtnis für Handlungen.	1	2	3	4
58. Es fällt mir schwer, mich längere Zeit auf eine Sache zu konzentrieren.	1	2	3	4
59. Geschieht etwas Schlimmes, über das ich mich vorher nicht gesorgt habe, fühle ich mich verantwortlich.	1	2	3	4
60. Es wäre nicht normal, wenn ich mir keine Sorgen machte.	1	2	3	4
61. Ich überprüfe ständig meine Gedanken.	1	2	3	4
62. Wenn ich aufhörte, mir Sorgen zu machen, würde ich mich das oberflächlich und arrogant machen.	1	2	3	4
63. Sich zu sorgen hilft mir, die Zukunft effektiver zu planen.	1	2	3	4
64. Ich wäre eine stärkere Person, wenn ich mich weniger sorgte.	1	2	3	4
65. Es wäre dumm und selbstzufrieden, sich keine Sorgen zu machen.	1	2	3	4

Bitte überprüfen Sie, ob Sie alle Aussagen beantwortet haben. Vielen Dank.

Auswertungshinweis:

Positive Überzeugungen

1,9,12,22,26,27, 30,32,35,38,44,46,52,54,56,60,62,63,65

Unkontrollierbarkeit und Gefahr

2,5,8,11,13,18,21,31,33,36,40,42,45,48,53,64

Kognitives Vertrauen

3,10,16,24,28,43,47,51,57,58

Aberglauben, Bestrafung, Verantwortlichkeit

7,15,17,19,29,34,37,39,41,49,50,55,59

Kognitive Selbstaufmerksamkeit

4,6,14,20,23,25,61