

Selbsteinschätzungsskala Ihres Störungsbildes: Rückblickend vor Beginn der Therapie und zum jetzigen Zeitpunkt

Mit der Beantwortung der 13 Fragen können Sie sich selbst einschätzen. Bitte bewerten Sie die folgenden Aussagen auf einer Skala von **0 (trifft gar nicht zu)** bis **100 (trifft vollkommen zu)**. Tragen Sie Ihre persönliche Einschätzung in das Feld rechts daneben ein.

Nr.	Aussage	Bewertung {0-100}	
		Rückblick	heute
1	Ich fühle mich häufig ängstlich oder angespannt.	_____	_____
2	Ich neige dazu, viel zu grübeln.	_____	_____
3	Ich bin leicht reizbar oder schnell genervt.	_____	_____
4	Ich mache mir oft Sorgen, auch über Kleinigkeiten.	_____	_____
5	Ich fühle mich regelmäßig traurig oder hoffnungslos.	_____	_____
6	Ich habe häufig das Gefühl, überfordert zu sein.	_____	_____
7	Ich zweifle oft an mir selbst.	_____	_____
8	Ich habe Schwierigkeiten, mich emotional zu beruhigen.	_____	_____
9	Ich fühle mich häufig innerlich unruhig, rastlos oder nervös.	_____	_____
10	Ich reagiere empfindlich auf Ablehnung, Zurückweisung oder wenn andere mich ignorieren.	_____	_____
11	Ich fühle mich schnell verletzt, wenn andere mich kritisieren.	_____	_____
12	Ich verliere in stressigen Situationen leicht die Kontrolle.	_____	_____
13	Ich habe oft das Bedürfnis, mich zurückzuziehen, wenn ich emotional belastet bin.	_____	_____

Hinweis:

Diese Einschätzung ersetzt keine professionelle Diagnose. kann jedoch zur Selbstreflexion dienen.