

Testinstruktion

Bitte stellen Sie sich den Zeitpunkt direkt vor Beginn der Therapie vor. Überlegen Sie, was Sie zu diesem Zeitpunkt machten und wie Sie sich fühlten. Überblicken Sie bitte nunmehr immer den Zeitraum seitdem bis heute. Bitte prüfen Sie bei den nachfolgenden Fragen immer, ob sich bei Ihnen innerhalb dieses Zeitraumes, also seit Beginn der Therapie, eine Änderung in die eine oder andere Richtung vollzogen hat. Geben Sie bitte durch Eingabe der entsprechenden Zahl das Ausmaß der Änderung in die eine oder andere Richtung an.

Es folgt ein Beispiel:

<input type="radio"/>	1	Ich bin ruhiger geworden
<input type="radio"/>	2	
<input type="radio"/>	3	
<input type="radio"/>	4	
<input type="radio"/>	5	
<input type="radio"/>	6	
<input type="radio"/>	7	Ich bin unruhiger geworden

Wenn Sie innerhalb des Zeitraumes keine Änderung erlebt haben, wenn Sie also weder ruhiger noch unruhiger geworden sind, geben Sie eine "4" ein. Wenn die Aussage, daß Sie ruhiger geworden sind, auf Sie voll zutrifft, geben Sie bitte eine "1" ein. Wenn die Aussage, daß Sie seit Beginn der Therapie unruhiger geworden sind, voll zutrifft, geben Sie bitte eine "7" ein. Beantworten Sie bitte zügig und spontan alle Fragen!

Testbogen

1. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

<input type="radio"/>	1	... fühle ich mich gehetzter
<input type="radio"/>	2	
<input type="radio"/>	3	
<input type="radio"/>	4	
<input type="radio"/>	5	
<input type="radio"/>	6	
<input type="radio"/>	7	... fühle ich mich weniger gehetzt

2. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

<input type="radio"/>	1	... habe ich jetzt eher das Gefühl, in einer Sackgasse zu stecken, aus der ich nicht herauskomme
<input type="radio"/>	2	
<input type="radio"/>	3	
<input type="radio"/>	4	
<input type="radio"/>	5	
<input type="radio"/>	6	
<input type="radio"/>	7	... habe ich jetzt weniger das Gefühl, in einer Sackgasse zu stecken, aus der ich nicht herauskomme

3. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

<input type="radio"/>	1	... hat das Leben für mich an Inhalt verloren
<input type="radio"/>	2	
<input type="radio"/>	3	
<input type="radio"/>	4	
<input type="radio"/>	5	
<input type="radio"/>	6	
<input type="radio"/>	7	... erscheint mir das Leben sinnvoller

4. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

<input type="radio"/>	1	... bin ich mit mir zufriedener
<input type="radio"/>	2	
<input type="radio"/>	3	
<input type="radio"/>	4	
<input type="radio"/>	5	
<input type="radio"/>	6	
<input type="radio"/>	7	... bin ich mit mir unzufriedener

5. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

<input type="radio"/>	1	... sehe ich Schwierigkeiten gelassener entgegen
<input type="radio"/>	2	
<input type="radio"/>	3	
<input type="radio"/>	4	
<input type="radio"/>	5	
<input type="radio"/>	6	
<input type="radio"/>	7	... bin ich angesichts von Schwierigkeiten angespannter

6. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

- | | | |
|-----------------------|---|--|
| <input type="radio"/> | 1 | ... bin ich innerlich ruhiger geworden |
| <input type="radio"/> | 2 | |
| <input type="radio"/> | 3 | |
| <input type="radio"/> | 4 | |
| <input type="radio"/> | 5 | |
| <input type="radio"/> | 6 | |
| <input type="radio"/> | 7 | ... bin ich innerlich unruhiger geworden |

7. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

- | | | |
|-----------------------|---|-------------------------------|
| <input type="radio"/> | 1 | ... habe ich weniger Ausdauer |
| <input type="radio"/> | 2 | |
| <input type="radio"/> | 3 | |
| <input type="radio"/> | 4 | |
| <input type="radio"/> | 5 | |
| <input type="radio"/> | 6 | |
| <input type="radio"/> | 7 | ... habe ich mehr Ausdauer |

8. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

- | | | |
|-----------------------|---|----------------------------------|
| <input type="radio"/> | 1 | ... gebe ich schneller auf |
| <input type="radio"/> | 2 | |
| <input type="radio"/> | 3 | |
| <input type="radio"/> | 4 | |
| <input type="radio"/> | 5 | |
| <input type="radio"/> | 6 | |
| <input type="radio"/> | 7 | ... gebe ich weniger schnell auf |

9. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

- | | | |
|-----------------------|---|--|
| <input type="radio"/> | 1 | ... schwanken meine Stimmungen jetzt stärker |
| <input type="radio"/> | 2 | |
| <input type="radio"/> | 3 | |
| <input type="radio"/> | 4 | |
| <input type="radio"/> | 5 | |
| <input type="radio"/> | 6 | |
| <input type="radio"/> | 7 | ... schwanken meine Stimmungen jetzt weniger |

10. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

- | | | |
|-----------------------|---|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> | 1 | ... fühle ich mich jetzt sicherer |
| <input type="radio"/> | 2 | |
| <input type="radio"/> | 3 | |
| <input type="radio"/> | 4 | |
| <input type="radio"/> | 5 | |
| <input type="radio"/> | 6 | |
| <input type="radio"/> | 7 | ... fühle ich mich jetzt unsicherer |

11. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

- | | | |
|-----------------------|---|---|
| <input type="radio"/> | 1 | ... bin ich im Umgang mit anderen Menschen jetzt ruhiger |
| <input type="radio"/> | 2 | |
| <input type="radio"/> | 3 | |
| <input type="radio"/> | 4 | |
| <input type="radio"/> | 5 | |
| <input type="radio"/> | 6 | |
| <input type="radio"/> | 7 | ... bin ich im Umgang mit anderen Menschen jetzt angespannter |

12. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

- | | | |
|-----------------------|---|---|
| <input type="radio"/> | 1 | ... fühle ich mich ruhiger, wenn ich an die Zukunft denke |
| <input type="radio"/> | 2 | |
| <input type="radio"/> | 3 | |
| <input type="radio"/> | 4 | |
| <input type="radio"/> | 5 | |
| <input type="radio"/> | 6 | |
| <input type="radio"/> | 7 | ... fühle ich mich unruhiger, wenn ich an die Zukunft denke |

13. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

- | | | |
|-----------------------|---|---|
| <input type="radio"/> | 1 | ... nehme ich unerwartete Ereignisse gelassener hin |
| <input type="radio"/> | 2 | |
| <input type="radio"/> | 3 | |
| <input type="radio"/> | 4 | |
| <input type="radio"/> | 5 | |
| <input type="radio"/> | 6 | |
| <input type="radio"/> | 7 | ... nehme ich unerwartete Ereignisse weniger gelassen hin |

14. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

- | | | |
|-----------------------|---|--|
| <input type="radio"/> | 1 | ... fühle ich mich stärker isoliert als früher |
| <input type="radio"/> | 2 | |
| <input type="radio"/> | 3 | |
| <input type="radio"/> | 4 | |
| <input type="radio"/> | 5 | |
| <input type="radio"/> | 6 | |
| <input type="radio"/> | 7 | ... fühle ich mich weniger isoliert als früher |

15. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

- | | | |
|-----------------------|---|---|
| <input type="radio"/> | 1 | ... weiß ich jetzt manchmal nicht mehr, wie es weitergehen soll |
| <input type="radio"/> | 2 | |
| <input type="radio"/> | 3 | |
| <input type="radio"/> | 4 | |
| <input type="radio"/> | 5 | |
| <input type="radio"/> | 6 | |
| <input type="radio"/> | 7 | ... weiß ich jetzt oft besser, wie es weitergehen soll |

16. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

- | | | |
|-----------------------|---|--|
| <input type="radio"/> | 1 | ... kann ich jetzt freier sprechen |
| <input type="radio"/> | 2 | |
| <input type="radio"/> | 3 | |
| <input type="radio"/> | 4 | |
| <input type="radio"/> | 5 | |
| <input type="radio"/> | 6 | |
| <input type="radio"/> | 7 | ... kann ich jetzt weniger frei sprechen |

17. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

- | | | |
|-----------------------|---|---------------------------------|
| <input type="radio"/> | 1 | ... fühle ich mich freier |
| <input type="radio"/> | 2 | |
| <input type="radio"/> | 3 | |
| <input type="radio"/> | 4 | |
| <input type="radio"/> | 5 | |
| <input type="radio"/> | 6 | |
| <input type="radio"/> | 7 | ... fühle ich mich weniger frei |

18. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

- | | | |
|-----------------------|---|--|
| <input type="radio"/> | 1 | ... kann ich mit Personen des anderen Geschlechts schlechter Kontakt aufnehmen |
| <input type="radio"/> | 2 | |
| <input type="radio"/> | 3 | |
| <input type="radio"/> | 4 | |
| <input type="radio"/> | 5 | |
| <input type="radio"/> | 6 | |
| <input type="radio"/> | 7 | ... kann ich mit Personen des anderen Geschlechts besser Kontakt aufnehmen |

19. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

- | | | |
|-----------------------|---|---|
| <input type="radio"/> | 1 | ... haben meine Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen zugenommen |
| <input type="radio"/> | 2 | |
| <input type="radio"/> | 3 | |
| <input type="radio"/> | 4 | |
| <input type="radio"/> | 5 | |
| <input type="radio"/> | 6 | |
| <input type="radio"/> | 7 | ... haben meine Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen abgenommen |

20. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

- | | | |
|-----------------------|---|--------------------------|
| <input type="radio"/> | 1 | ... bin ich entspannter |
| <input type="radio"/> | 2 | |
| <input type="radio"/> | 3 | |
| <input type="radio"/> | 4 | |
| <input type="radio"/> | 5 | |
| <input type="radio"/> | 6 | |
| <input type="radio"/> | 7 | ... bin ich angespannter |

21. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

- | | | |
|-----------------------|---|---|
| <input type="radio"/> | 1 | ... fühle ich mich ausgeglichener |
| <input type="radio"/> | 2 | |
| <input type="radio"/> | 3 | |
| <input type="radio"/> | 4 | |
| <input type="radio"/> | 5 | |
| <input type="radio"/> | 6 | |
| <input type="radio"/> | 7 | ... fühle ich mich weniger ausgeglichen |

22. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

- | | | |
|-----------------------|---|---|
| <input type="radio"/> | 1 | ... fühle ich mich im Gespräch mit anderen nicht mehr so unsicher |
| <input type="radio"/> | 2 | |
| <input type="radio"/> | 3 | |
| <input type="radio"/> | 4 | |
| <input type="radio"/> | 5 | |
| <input type="radio"/> | 6 | |
| <input type="radio"/> | 7 | ... fühle ich mich im Gespräch mit anderen unsicherer |

23. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

- | | | |
|-----------------------|---|---|
| <input type="radio"/> | 1 | ... komme ich mit mir selbst schlechter aus |
| <input type="radio"/> | 2 | |
| <input type="radio"/> | 3 | |
| <input type="radio"/> | 4 | |
| <input type="radio"/> | 5 | |
| <input type="radio"/> | 6 | |
| <input type="radio"/> | 7 | ... komme ich mit mir selbst besser aus |

24. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

- | | | |
|-----------------------|---|---|
| <input type="radio"/> | 1 | ... kann ich mit den Schwierigkeiten des alltäglichen Lebens besser umgehen |
| <input type="radio"/> | 2 | |
| <input type="radio"/> | 3 | |
| <input type="radio"/> | 4 | |
| <input type="radio"/> | 5 | |
| <input type="radio"/> | 6 | |
| <input type="radio"/> | 7 | ... kann ich mit den Schwierigkeiten des alltäglichen Lebens schlechter umgehen |

25. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

- | | | |
|-----------------------|---|---|
| <input type="radio"/> | 1 | ... macht es mich nicht mehr so unsicher, wenn sich ein anderer mir gegenüber selbstbewußt gibt |
| <input type="radio"/> | 2 | |
| <input type="radio"/> | 3 | |
| <input type="radio"/> | 4 | |
| <input type="radio"/> | 5 | |
| <input type="radio"/> | 6 | |
| <input type="radio"/> | 7 | ... macht es mich jetzt unsicherer, wenn sich ein anderer mir gegenüber selbstbewußt gibt |

26. Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor der Therapie...

- | | | |
|-----------------------|---|---|
| <input type="radio"/> | 1 | ... haben meine Schwierigkeiten, mich mit anderen Menschen zu unterhalten, zugenommen |
| <input type="radio"/> | 2 | |
| <input type="radio"/> | 3 | |
| <input type="radio"/> | 4 | |
| <input type="radio"/> | 5 | |
| <input type="radio"/> | 6 | |
| <input type="radio"/> | 7 | ... haben meine Schwierigkeiten, mich mit anderen Menschen zu unterhalten, abgenommen |