

Name:
VPN-Nr.

Datum:

Kurs:

Fragebogen zu Sozialphobischen Kognitionen (SPK)

Instruktionen: Auf diesem Blatt finden Sie einige Gedanken, die Leuten durch den Kopf gehen, wenn sie nervös oder ängstlich sind. Bitte notieren Sie zunächst auf der linken Seite, wie oft in der letzten Woche jeder dieser Gedanken aufgetreten ist, dann auf der rechten Seite, wie überzeugt Sie von dem Gedanken sind.

1	Gedanke tritt nie auf
2	Gedanke tritt selten auf
3	Gedanke tritt in der Hälfte der Situationen auf
4	Gedanke tritt regelmäßig auf
5	Gedanke tritt immer auf, wenn ich nervös bin

Wie häufig sind folgende Gedanken aufgetreten?

_____	Ich werde nichts mehr sagen können	_____
_____	Ich bin unsympathisch	_____
_____	Die Leute werden mich anstarren	_____
_____	Ich bin lächerlich	_____
_____	Die Leute werden mich ablehnen	_____
_____	Ich werde vor Angst erstarren	_____
_____	Ich werde Dinge fallenlassen oder verschütten	_____
_____	Mir wird übel werden	_____
_____	Ich bin unzulänglich	_____
_____	Ich werde Blödsinn reden	_____
_____	Ich bin minderwertig	_____
_____	Ich werde es nicht schaffen, mich zu konzentrieren	_____
_____	Ich werde nicht richtig schreiben können	_____
_____	Die Leute sind nicht an mir interessiert	_____
_____	Die Leute werden mich nicht mögen	_____
_____	Ich bin angreifbar	_____
_____	Ich werde schwitzen	_____
_____	Ich werde rot	_____
_____	Ich bin merkwürdig/anders als die Anderen	_____
_____	Die Leute werden sehen, dass ich nervös bin	_____

_____ Andere Gedanken, die oben nicht aufgeführt sind (bitte eintragen) _____

Wie stark sind Sie davon überzeugt?

Name:
VPN-Nr.

Datum:

Kurs:

**Wie stark glauben Sie daran, dass jeder der Gedanken zutrifft, wenn Sie sich ängstlich fühlen?
Bitte schätzen Sie jeden der bei Ihnen aufgetretener Gedanken ein, in dem Sie eine Zahl zwischen 0
und 100 aussuchen und rechts neben dem Gedanken eintragen.
(Tragen Sie das bitte in die erste Seite ein).**

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Ich glaube nicht, dass der Gedanken zutrifft

Ich bin vollkommend davon überzeugt, dass der Gedanke stimmt