

ÄNGSTLICHE-GEDANKEN-INVENTAR (ANXIOUS THOUGHTS INVENTORY =ANTI)

Entwickelt von Adrian Wells

Anleitung: Unten sind einige Aussagen aufgelistet, die Menschen verwenden, um ihre Gedanken und Sorgen zu beschreiben. Bitte lesen Sie jede Aussage durch und kreisen Sie die Bewertung ein, die am besten angibt, wie häufig Sie diese Gedanken und Sorgen schon hatten. Verweilen Sie nicht allzu lange bei jeder Aussage. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten und Ihre erste Reaktion zu einem bestimmten Punkt ist häufig am zutreffendsten.

	Kaum	Manch- mal	Häufig	Fast ständig
1. Ich mache mir Sorgen um mein Aussehen.	1	2	3	4
2. Ich halte mich für einen Versager.	1	2	3	4
3. Wenn ich meine Zukunft betrachte, denke ich eher an die negativen als an die positiven Möglichkeiten, die mir noch bevorstehen.	1	2	3	4
4. Wenn ich ungewohnte körperliche Symptome spüre, tendiere ich dazu, das Schlimmstmögliche zu befürchten.	1	2	3	4
5. Ich stelle mir vor, dass ich ernsthaft krank werde.	1	2	3	4
6. Ich habe Schwierigkeiten damit, lästige Gedanken abzustellen.	1	2	3	4
7. Ich mache mir Sorgen, dass ich einen Herzinfarkt oder Krebs bekommen könnte.	1	2	3	4
8. Ich mache mir Sorgen, dass ich vor Fremden etwas Falsches sagen oder tun könnte.	1	2	3	4
9. Ich mache mir Sorgen, dass ich die Erwartungen anderer nicht erfüllen werde.	1	2	3	4
10. Ich mache mir Sorgen um meine körperliche Gesundheit.	1	2	3	4
11. Ich mache mir Sorgen, dass ich meine Gedanken nicht so gut unter Kontrolle halten kann, wie ich es eigentlich möchte.	1	2	3	4
12. Ich mache mir Sorgen, dass die Leute mich nicht mögen.	1	2	3	4
13. Ich erlebe Enttäuschungen als so schmerzhaft, dass ich sie mir nicht aus dem Kopf verbannen kann.	1	2	3	4

14. Ich gerate leicht in Verlegenheit.	1	2	3	4
15. Wenn ich Bagatellkrankheiten, wie etwa einen Ausschlag, bekomme, halte ich sie immer für ernsthafter, als sie tatsächlich sind.	1	2	3	4
16. Mir kommen unwillkürlich unangenehme Gedanken.	1	2	3	4
17. Ich mache mir Sorgen wegen meiner Verfehlungen und Schwächen.	1	2	3	4
18. Ich mache mir Sorgen, dass ich nicht so gut wie andere mit dem Leben fertig werde.	1	2	3	4
19. Ich mache mir Sorgen über den Tod.	1	2	3	4
20. Ich mache mir Sorgen, dass ich mich lächerlich machen könnte.	1	2	3	4
21. Ich glaube, dass ich auf viele Sachen im Leben verzichte, weil ich zu viel grübele.	1	2	3	4
22. Ich habe zwanghafte Gedanken, wie etwa Dinge zählen oder Phrasen wiederholen.	1	2	3	4

Bitte vergewissern Sie sich, dass Sie auf alle Punkte geantwortet haben.

Name: Datum:

Bewertungen: S H M Gesamt

Bewertungsschlüssel: Ängstliche-Gedanken-Inventar (AnTI)

Unterskala	Sozial	Gesundheit	Meta-Gedanken
Item-Nr.	1	4	3
	2	5	6
	8	7	11
	9	10	13
	12	15	16
	14	19	21
	17		22
	18		
	20		