

GENERALISIERTE-ÄNGSTSTÖRUNGS-SKALA (GENERALISED ANXIETY DISORDER SCALE = GADS)

1. Wie beunruhigend waren während der vergangenen Woche Ihre Grübeleien?

0 1 2 3 4 5 6 7 8

Gar nicht

Mäßig

Extrem stark –
gehemmt, schlimmer
als je zuvor

2. Wie viel Mühe haben Sie während der vergangenen Woche für den Versuch aufgewandt, Ihre Grübeleien zu kontrollieren?

0 1 2 3 4 5 6 7 8

Gar nicht

Etwas Mühe

War völlig damit
beschäftigt – mehr
hätte ich nicht
machen können

3. Bewerten Sie jede der nachfolgend aufgelisteten Handlungen mit einem Wert aus der unten stehenden Skala, der angibt, wie häufig Sie die jeweilige Handlung vorgenommen haben, um mit Ihren Sorgen fertig zu werden.

0 1 2 3 4 5 6 7 8

Gar nicht

Häufig

Ständig

<i>a) Versuch, mich abzulenken</i>	<i>d) Nach Rückversicherung suchen</i>	<i>g) Nach Beweisen suchen</i>
<i>b) Versuch, meine Gedanken zu kontrollieren</i>	<i>e) Selbstgespräche führen</i>	<i>h) Vorsichtig handeln</i>
<i>c) Versuch, Dinge zu ergründen</i>	<i>f) Versuch, an Dinge nicht mehr zu denken</i>	<i>i) Handlungspläne erstellt für den Fall, dass meine Sorgen zutreffen</i>

4. Wie häufig haben Sie während der vergangenen Woche Folgendes vermieden, um Grübeleien zu verhindern? Setzen Sie einen Wert aus der Skala neben jeden Punkt.

0 1 2 3 4 5 6 7 8

Gar nicht

Häufig

Ständig

5. Unten sind einige Gedanken aufgelistet, die sich Menschen zu ihren Grübeleien machen. Geben Sie an, wie stark Sie von jedem Gedanken überzeugt sind, indem Sie einen Wert von der Skala unten neben jeden Punkt setzen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8

Bin vom Gedanke
nicht überzeugt

Bin völlig davon
überzeugt, dass der
Gedanke stimmt

<i>Ich könnte vom Grübeln verrückt werden.</i>	<i>Das Grübeln hilft mir, mit Problemen fertig zu werden.</i>
<i>Das Grübeln könnte mir schaden.</i>	<i>Wenn ich grüble, dann werde ich vorbereitet sein.</i>
<i>Das Grübeln ist für meinen Körper belastend.</i>	<i>Das Grübeln erhöht meine Sicherheit.</i>
<i>Wenn ich meine Grübeleien nicht kontrolliere, dann werden sie mich beherrschen.</i>	<i>Das Grübeln hilft mir dabei, Dinge zu erledigen.</i>
<i>Meine Grübeleien sind unkontrollierbar.</i>	<i>Wenn ich nicht grübeln würde, könnte etwas Schlimmes geschehen.</i>
<i>Wenn ich zuviel grüble, könnte ich die Selbstkontrolle verlieren.</i>	<i>Das Grübeln hilft mir dabei, Probleme zu lösen.</i>