

Ausfülldatum: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

**Kreise bitte für jeden Satz das Wort ein, das am besten beschreibt, wie häufig jede dieser Aussagen auf dich zutrifft. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.**

1. Ich mache mir Sorgen.	niemals	manchmal	häufig	immer
2. Ich fühle mich traurig oder leer.	niemals	manchmal	häufig	immer
3. Wenn ich ein Problem habe, bekomme ich ein komisches Gefühl im Bauch.	niemals	manchmal	häufig	immer
4. Ich mache mir Sorgen, wenn ich denke, dass ich etwas schlecht gemacht habe.	niemals	manchmal	häufig	immer
5. Ich hätte Angst, allein zu Hause zu sein.	niemals	manchmal	häufig	immer
6. Nichts macht mir mehr so richtig Freude.	niemals	manchmal	häufig	immer
7. Ich habe Angst, wenn ich eine Arbeit schreiben muss.	niemals	manchmal	häufig	immer
8. Ich bin besorgt, wenn ich denke, dass jemand böse auf mich ist.	niemals	manchmal	häufig	immer
9. Ich mache mir Sorgen, wenn ich nicht bei meinen Eltern bin.	niemals	manchmal	häufig	immer
10. Mich stören schlimme oder dumme Gedanken oder Bilder in meinem Kopf.	niemals	manchmal	häufig	immer
11. Ich kann nicht gut schlafen.	niemals	manchmal	häufig	immer
12. Ich mache mir Sorgen, schlecht in der Schule zu sein.	niemals	manchmal	häufig	immer
13. Ich mache mir Sorgen, dass jemandem aus meiner Familie etwas Schlimmes passiert.	niemals	manchmal	häufig	immer
14. Ich habe plötzlich das Gefühl, dass ich keine Luft bekomme, ohne dass es einen Grund dafür gibt.	niemals	manchmal	häufig	immer
15. Ich habe kaum Appetit.	niemals	manchmal	häufig	immer
16. Ich muss immer wieder kontrollieren, ob ich alles richtig erledigt habe (wie das Licht auszuschalten oder die Tür abzuschließen).	niemals	manchmal	häufig	immer
17. Ich habe Angst, wenn ich alleine schlafen muss.	niemals	manchmal	häufig	immer
18. Morgens fällt es mir schwer zur Schule zu gehen, weil ich nervös oder ängstlich bin.	niemals	manchmal	häufig	immer
19. Ich habe keine Energie, irgendetwas zu tun.	niemals	manchmal	häufig	immer
20. Ich mache mir Sorgen, dass ich mich blamieren könnte.	niemals	manchmal	häufig	immer
21. Ich bin sehr müde.	niemals	manchmal	häufig	immer
22. Ich mache mir Sorgen, dass mir schlimme Dinge zustoßen.	niemals	manchmal	häufig	Immer

23.	Ich bekomme schlimme oder dumme Gedanken nicht aus meinem Kopf.	niemals	manchmal	häufig	immer
24.	Wenn ich ein Problem habe, schlägt mein Herz ganz schnell.	niemals	manchmal	häufig	immer
25.	Ich kann nicht klar denken.	niemals	manchmal	häufig	immer
26.	Ich fange plötzlich an zu zittern, ohne dass es einen Grund dafür gibt.	niemals	manchmal	häufig	immer
27.	Ich mache mir Sorgen, dass mir etwas Schlimmes passiert.	niemals	manchmal	häufig	immer
28.	Wenn ich ein Problem habe, fühle ich mich ganz wackelig auf den Beinen.	niemals	manchmal	häufig	immer
29.	Ich fühle mich wertlos.	niemals	manchmal	häufig	immer
30.	Ich mache mir Sorgen, Fehler zu machen.	niemals	manchmal	häufig	immer
31.	Ich muss bestimmte Sachen denken (wie Zahlen oder Worte), um zu verhindern, dass etwas Schlimmes passiert.	niemals	manchmal	häufig	immer
32.	Ich mache mir Sorgen, was andere über mich denken.	niemals	manchmal	häufig	immer
33.	Ich habe Angst, an Orten mit vielen Menschen zu sein (wie in Einkaufszentren, Kinos, Bussen oder auf vollen Spielplätzen).	niemals	manchmal	häufig	immer
34.	Plötzlich bekomme ich ohne Grund ganz große Angst.	niemals	manchmal	häufig	immer
35.	Ich mache mir Sorgen, was geschehen wird.	niemals	manchmal	häufig	immer
36.	Plötzlich wird mir schwindelig oder schummerig, ohne dass es einen Grund dafür gibt.	niemals	manchmal	häufig	immer
37.	Ich denke über den Tod nach.	niemals	manchmal	häufig	immer
38.	Ich habe Angst, wenn ich vor meiner Klasse etwas sagen muss.	niemals	manchmal	häufig	immer
39.	Plötzlich schlägt mein Herz ohne Grund ganz schnell.	niemals	manchmal	häufig	immer
40.	Es fällt mir schwer, mich aufzuraffen.	niemals	manchmal	häufig	immer
41.	Ich mache mir Sorgen, dass ich plötzlich einfach so Angst bekomme.	niemals	manchmal	häufig	immer
42.	Manche Dinge muss ich immer und immer wieder tun (wie meine Hände zu waschen, sauber zu machen oder bestimmte Sachen zu ordnen).	niemals	manchmal	häufig	immer
43.	Ich habe Angst, mich vor anderen zu blamieren.	niemals	manchmal	häufig	immer
44.	Manche Sachen muss ich auf eine bestimmte Art und Weise machen, um zu verhindern, dass etwas Schlimmes passiert.	niemals	manchmal	häufig	immer
45.	Ich mache mir Sorgen, wenn ich abends ins Bett gehe.	niemals	manchmal	häufig	immer
46.	Ich hätte Angst, woanders zu übernachten.	niemals	manchmal	häufig	immer
47.	Ich bin unruhig.	niemals	manchmal	häufig	immer