

In diesem Fragebogen geht es darum, wie Sie *typischerweise* über negative Erlebnisse oder Probleme nachdenken. Bitte lesen Sie die folgenden Aussagen und geben Sie an, in welchem Ausmaß diese auf Sie zutreffen, wenn Sie über negative Erlebnisse oder Probleme nachdenken.

	nie	selten	manchmal	häufig	fast immer
1. Dieselben Gedanken gehen mir immer und immer wieder durch den Kopf.	0	1	2	3	4
2. Meine Gedanken drängen sich mir auf.	0	1	2	3	4
3. Ich kann nicht aufhören, darüber nachzudenken.	0	1	2	3	4
4. Ich denke an viele Probleme, ohne eines von ihnen zu lösen.	0	1	2	3	4
5. Wenn ich über meine Probleme nachdenke, kann ich gleichzeitig nichts anderes tun.	0	1	2	3	4
6. Meine Gedanken wiederholen sich.	0	1	2	3	4
7. Gedanken tauchen auf, ohne dass ich dies will.	0	1	2	3	4
8. Ich hänge an bestimmten Themen fest und kann mich nicht davon lösen.	0	1	2	3	4
9. Ich stelle mir immer wieder Fragen, ohne zu einer Antwort zu kommen.	0	1	2	3	4
10. Meine Gedanken verhindern, dass ich mich auf andere Dinge konzentrieren kann.	0	1	2	3	4
11. Ich denke die ganze Zeit über dasselbe Thema nach.	0	1	2	3	4
12. Meine Gedanken treten ganz plötzlich auf.	0	1	2	3	4
13. Ich fühle mich gezwungen, immer weiter über die Sache nachzudenken.	0	1	2	3	4
14. Meine Gedanken bringen mich nicht weiter.	0	1	2	3	4
15. Meine Gedanken nehmen meine volle Aufmerksamkeit in Anspruch.	0	1	2	3	4