

# Persönliches Stressverstärkerprofil

## Auswertung der Checkliste »Stressverschärfende Gedanken«

(1) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 6, 8, 12, 13 und 23.

Wert 1 = \_\_\_\_\_

(2) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 11, 14, 16, 17 und 19.

Wert 2 = \_\_\_\_\_

(3) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 1, 15, 18, 22 und 24.


Wert 3 = \_\_\_\_\_

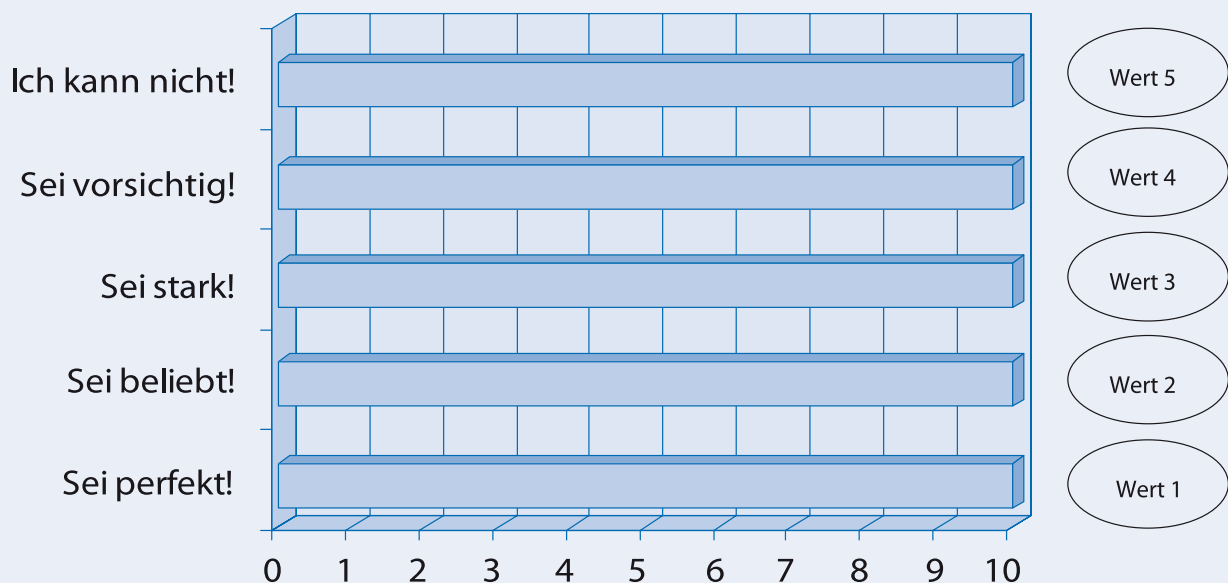
(4) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 3, 10, 20, 21 und 25.

Wert 4 = \_\_\_\_\_

(5) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 2, 4, 5, 7 und 9.

Wert 5 = \_\_\_\_\_

(6) Übertragen Sie die errechneten Werte 1 bis 5 in  Abb. A13.



 **Abb. A13** Persönliches Stressverstärker-Profil