

## *Und nun...?*

*Was machst du, wenn du ein Problem hast?*

**Name** .....

**Geburtsdatum** .....

**Junge**  **Mädchen**

Hier findest du 10 Sätze darüber, wie du mit Problemen umgehst.

Jedes Kind hat unterschiedliche Probleme und jedes Kind findet unterschiedliche Möglichkeiten, mit seinen Problem umzugehen.

Es gibt daher keine richtigen oder falschen Antworten. Es geht nur darum, was du denkst.

Wähle die Antwort aus, die am besten zu dir passt.

Bitte kreuze immer nur eine Antwort an.

		stimmt nicht	stimmt manchmal	stimmt oft
1.	Ich mache mir oft Sorgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Wenn ich ein Problem habe, denke ich oft „Warum ich?“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ärgerliche Dinge kann ich kaum vergessen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Ich mache mir keine Sorgen über Probleme. Ich löse sie einfach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Wenn ich ein Problem habe, kann ich nicht aufhören, darüber nachzudenken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Wenn ich einen Fehler mache, dann habe ich Angst davor, was passieren könnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Wenn ich ein Problem habe, denke ich die ganze Zeit darüber nach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Wenn ich versuche ein Problem zu lösen, dann habe ich Angst, dass ich alles nur noch schlimmer mache.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Wenn ich ein Problem habe, denke ich oft darüber nach, wie schlimm es ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Wenn ich nicht genau weiß was los ist, denke ich oft, dass etwas Schlimmes passieren wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		stimmt nicht	stimmt manchmal	stimmt oft

**Bitte überprüfe, ob du überall ein Kreuz gesetzt hast.  
Vielen Dank für deine Teilnahme!**