



Verschiebung des Aufmerksamkeitsfokus

| Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen? | stimmt gar nicht | stimmt eher nicht | stimmt eher | stimmt genau | kann ich nicht beurteilen |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|
| Um weniger enttäuscht zu sein, konzentriere ich mich in einer Situation, in der ich von einem Mitschüler bzw. einer Mitschülerin verletzt werde, auf das Positive dieser Situation. | <input type="checkbox"/> |
| Um mich während eines unangenehmes Gespräches mit einer Lehrerin oder einem Lehrer weniger schlecht zu fühlen, konzentriere ich mich darauf, was sie oder er einigermaßen Angenehmes sagt. | <input type="checkbox"/> |
| In stressigen Unterrichtssituationen konzentriere ich mich auf das Positive, um mir weniger Sorgen zu machen. | <input type="checkbox"/> |
| Um mich bei einem Streit mit einer Schulfreundin bzw. einem Schulfreund weniger ängstlich zu fühlen, konzentriere ich mich auf die positiven Dinge, die er oder sie zu mir sagt bzw. schon einmal gesagt hat. | <input type="checkbox"/> |

gedankliche Ablenkung

| Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen? | stimmt gar nicht | stimmt eher nicht | stimmt eher | stimmt genau | kann ich nicht beurteilen |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|
| Um mir bei einer stressigen Vorbereitung auf eine anstehende Arbeit weniger Sorgen zu machen, lenke ich mich mit anderen spaßvolleren Dingen ab. | <input type="checkbox"/> |
| Unangenehme Situationen im Schulalltag verlasse ich lieber, damit ich mich besser fühle. | <input type="checkbox"/> |
| Um mich über eine Lehrerin oder einem Lehrer weniger aufzuregen, versuche ich in meiner Freizeit nicht an ihn oder sie zu denken. | <input type="checkbox"/> |
| Wenn ich beim Lernen zu Hause etwas nicht verstehe, beschäftige ich mich lieber mit etwas anderem, was mir mehr Freude bereitet. | <input type="checkbox"/> |
| Bei anstrengenden Unterrichtsgesprächen denke ich lieber an etwas anderes als an den Inhalt dieser Gespräche, damit ich mich weniger gestresst fühle. | <input type="checkbox"/> |

Rumination



| Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen? | stimmt gar nicht | stimmt eher nicht | stimmt eher | stimmt genau | kann ich nicht beurteilen |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|
| Bestimmte Dinge gehen mir oft wiederholt durch den Kopf. | <input type="checkbox"/> |
| Wenn ich ein Problem habe, zerbreche ich mir lange den Kopf darüber. | <input type="checkbox"/> |
| Im Laufe eines Tages kommen mir bestimmte Gedanken immer wieder in den Sinn. | <input type="checkbox"/> |
| Über gewisse Dinge kann ich einfach nicht aufhören nachzudenken. | <input type="checkbox"/> |
| Wenn ich an eine bevorstehendes Treffen mit einer anderen Person denke, dann stelle ich mir gedanklich alle möglichen Szenarien und Gesprächsverläufe vor. | <input type="checkbox"/> |
| Ich tendiere dazu, mir vergangene Ereignisse so vorzustellen, wie ich sie gerne gehabt hätte. | <input type="checkbox"/> |
| Ich ertappe mich oft dabei, wie ich über Dinge nachdenke, die ich gerne getan hätte. | <input type="checkbox"/> |
| Wenn ich das Gefühl habe, eine Begegnung mit einer anderen Person sei schlecht verlaufen, dann neige ich dazu, mir vorzustellen, wie ich mich in dieser Begegnung anders hätte verhalten können. | <input type="checkbox"/> |
| Wenn ich versuche, ein schwieriges Problem zu lösen, bemerke ich, wie ich immer wieder an den Anfang zurückkehre, ohne jemals eine Lösung zu finden. | <input type="checkbox"/> |
| Unerwünschte Gedanken kann ich nicht einfach links liegen lassen. | <input type="checkbox"/> |
| Selbst wenn ich mehrere Stunden über ein Problem nachdenke, habe ich Schwierigkeiten, es vollständig zu verstehen. | <input type="checkbox"/> |
| Es ist sehr schwierig für mich, für gewisse Probleme eine klare Lösung zu finden, egal wie lange ich darüber nachdenke. | <input type="checkbox"/> |
| Manchmal ertappe ich mich dabei, wie ich mehrere Stunden einfach nur dagesessen und über etwas nachgedacht habe. | <input type="checkbox"/> |
| Wenn ich ein aufregendes Ereignis vor mir habe, stören mich diesbezügliche Gedanken bei meiner gegenwärtigen Arbeit. | <input type="checkbox"/> |
| Wenn ein wichtiges Ereignis bevorsteht, kann ich nicht aufhören, darüber nachzudenken. | <input type="checkbox"/> |