

Konfrontation bzw. Aufsuchen unangenehmer Situationen im Schulalltag

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beur- teilen
Wenn ich ein Problem mit einem Mitschüler bzw. einer Mitschülerin besprechen muss, dann tue ich dies gleich, um mich nicht unwohl zu fühlen.	☐	☐	☐	☐	☐
Umfangreiche Aufgaben im Unterricht gehe ich direkt an, damit ich nicht in Stress gerate.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich zu Hause viel für die Schule zu tun habe, fange ich direkt an, damit ich keine Angst habe, es nicht zu schaffen.	☐	☐	☐	☐	☐
Um mich weniger über eine Lehrerin bzw. einen Lehrer aufzuregen, spreche ich sie unmittelbar an, wenn ich ein Problem mit ihr bzw. ihm oder mit seinem bzw. ihrem Unterricht habe.	☐	☐	☐	☐	☐

Vermeiden unangenehmer Situationen im Schulalltag

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beur- teilen
Um nicht in Angst und Panik zu verfallen, gehe ich stressigen Situationen im Schulalltag aus dem Weg.	☐	☐	☐	☐	☐
Damit ich mich im Unterricht nicht blamiere und schlecht fühle, melde ich mich im Unterricht nicht.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich meide in der Schule den Kontakt zu Schülerinnen und Schülern, die ich nicht kenne, weil ich Angst habe von ihnen abgelehnt zu werden.	☐	☐	☐	☐	☐
Im Schulalltag meide ich Situationen, die mich verärgern.	☐	☐	☐	☐	☐
Im Unterricht meide ich Situationen, die mich aufregen.	☐	☐	☐	☐	☐
Im Schulalltag gehe ich bestimmten Mitschülerinnen und Mitschülern aus dem Weg, damit ich mich nicht traurig und enttäuscht fühle.	☐	☐	☐	☐	☐