

Name: ..... Datum: .....

Sie werden auf den folgenden Seiten eine Reihe von **Aussagen** finden, die jemand benutzen könnte, um sich selbst zu beschreiben. Bitte lesen Sie jede Aussage und entscheiden Sie, wie gut diese Aussage Sie beschreibt.

Wählen Sie dann den **höchsten Wert (von „1“ bis „6“)**, der Sie **beschreibt**, und schreiben Sie die entsprechende Ziffer in das Kästchen hinter der Aussage.

**Bewertung:**

- 1 = völlig unzutreffend
- 2 = überwiegend / meistens unzutreffend
- 3 = kaum zutreffend
- 4 = manchmal / teilweise zutreffend
- 5 = überwiegend zutreffend
- 6 = genau zutreffend

**Auswertung  
Vermeidungsstrategien**

**Beispiel:**

A.	Ich versuche nicht über Sachen nachzudenken, die mich aufregen.
----	---

1	Willentliches „Nicht-Dran-Denken“
2	Substanzmissbrauch
3	Verleugnung des Unglücklich-Seins
4	Verleugnung des Unglücklich-Seins
5	Exzessive Rationalität und Kontrolle
6	Unterdrückung von Wut und Ärger
7	Substanzmissbrauch
8	Verleugnung von Erinnerungen
9	Substanzmissbrauch, Selbsttröstung durch Essen, Einkaufen
10	Psychosomatische Symptome
11	Passives Abblocken von verwirrenden Emotionen
12	Psychosomatische Symptome
13	Unterdrückung von Wut und Ärger, Sozialer Rückzug
14	Vermeidung durch Schlaf, mangelnde Energie
15	Psychosomatische Symptome
16	Passive Ablenkung, Phantasien, Tagträume
17	Exzessive Rationalität und Kontrolle

18	Unterdrückung von Wut und Ärger
19	Exzessive Rationalität und Kontrolle
20	Sozialer Rückzug
21	Verleugnung von Erinnerungen
22	Vermeidung durch Schlaf, mangelnde Energie
23	Ablenkung durch Aktivität
24	Ablenkung durch Aktivität
25	Passive Ablenkung, Phantasien, Tagträume
26	Selbsttröstung durch Essen, Einkaufen
27	Verleugnung von Erinnerungen
28	Ablenkung durch Aktivität
29	Verleugnung des Unglücklich-Seins
30	Sozialer Rückzug
31	Willentliches „Nicht-Dran-Denken“
32	Willentliches „Nicht-Dran-Denken“
33	Passives Abblocken von verwirrenden Emotionen
34	Verleugnung des Unglücklich-Seins
35	Exzessive Rationalität und Kontrolle
36	Selbsttröstung durch Essen, Einkaufen
37	Vermeidung verwirrender Situationen
38	Psychosomatische Symptome
39	Passives Abblocken von verwirrenden Emotionen
40	Exzessive Rationalität und Kontrolle, Passives Abblocken von verwirrenden Emotionen