

Code-Nr. \_\_\_\_\_

### MKF-30

Im folgenden Fragebogen geht es um Überzeugungen, die Menschen über ihr Denken haben. Untenstehend findet sich eine Liste derartiger Überzeugungen. Lesen Sie bitte jede einzelne Aussage und geben Sie an, wie stark Sie grundsätzlich der Aussage zustimmen, indem Sie die passende Ziffer einkreisen. Bitte beantworten Sie alle Fragen, es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

		stimme nicht zu	stimme etwas zu	stimme über- wiegend zu	stimme stark zu
1	Sich-Sorgen hilft mir, zukünftige Probleme zu vermeiden.	1	2	3	4
2	Meine Neigung, mich zu sorgen, ist gefährlich für mich.	1	2	3	4
3	Ich denke viel über meine Gedanken nach.	1	2	3	4
4	Die vielen Sorgen machen mich beinahe krank.	1	2	3	4
5	Ich bin mir der Art bewusst, in der mein Gehirn arbeitet, während ich ein Problem durchdenke.	1	2	3	4
6	Wenn ich einen sorgenvollen Gedanken nicht kontrollierte und das Befürchtete träte dann ein, wäre ich selbst schuld.	1	2	3	4
7	Ich brauche meine Sorgen, um gut organisiert zu sein.	1	2	3	4
8	Ich habe wenig Vertrauen in mein Gedächtnis für Bezeichnungen und Namen.	1	2	3	4
9	Meine Sorgen halten an, egal wie ich mich bemühe, sie zu stoppen.	1	2	3	4
10	Sich-Sorgen hilft mir, meine Gedanken zu sortieren.	1	2	3	4
11	Ich kann meine sorgenvollen Gedanken nicht ignorieren.	1	2	3	4
12	Ich wende mich meinen Gedanken aktiv zu.	1	2	3	4
13	Ich sollte meine Gedanken immer unter Kontrolle haben.	1	2	3	4
14	Mein Gedächtnis kann mich manchmal irreführen.	1	2	3	4
15	Ich könnte dafür bestraft werden, bestimmte Gedanken nicht zu haben.	1	2	3	4
16	Meine Besorgnis könnte dazu führen, dass ich verrückt werde.	1	2	3	4
17	Ich bin mir meines Nachdenkens ständig bewusst.	1	2	3	4
18	Ich habe ein schwaches Gedächtnis.	1	2	3	4
19	Ich achte genau darauf, wie mein Verstand arbeitet.	1	2	3	4
20	Sich-Sorgen hilft mir, mit Situationen fertig zu werden.	1	2	3	4

		stimme nicht zu	stimme etwas zu	stimme über- wiegend zu	stimme stark zu
21	Das Unvermögen, die eigenen Gedanken zu kontrollieren, ist ein Zeichen von Schwäche.	1	2	3	4
22	Beginne ich, mich zu sorgen, kann ich nicht mehr damit aufhören.	1	2	3	4
23	Sich-Sorgen hilft mir bei der Problemlösung.	1	2	3	4
24	Ich habe wenig Vertrauen in mein Gedächtnis für Orte.	1	2	3	4
25	Es ist schlecht, bestimmte Gedanken zu hegen.	1	2	3	4
26	Ich misstrauere meinem Gedächtnis.	1	2	3	4
27	Könnte ich meine Gedanken nicht kontrollieren, wäre ich handlungsunfähig.	1	2	3	4
28	Ich muss mich sorgen, um gut klar zu kommen.	1	2	3	4
29	Ich besitze wenig Vertrauen in mein Gedächtnis für Handlungen.	1	2	3	4
30	Ich prüfe meine Gedanken ständig.	1	2	3	4