

# CST

Name/Code
PN IEC

Bearbeitungs-Datum  
 Behandlungsbeginn  
 Abbruch  Ende


Angaben wichtigere Probleme/ Störungen

Früher	Jetzt

STC	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	EGH	<input type="checkbox"/>	MOLD	<input type="checkbox"/>	ROKA	<input type="checkbox"/>	
MED	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PLA	<input type="checkbox"/>	T1	<input type="checkbox"/>	T2	<input type="checkbox"/>	BFr	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>
BFo	<input type="checkbox"/>	BFe	<input type="checkbox"/>	SHK	<input type="checkbox"/>	PU	<input type="checkbox"/>	SU	<input type="checkbox"/>	SS	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

## Statistik

Zutreffendes ankreuzen oder eintragen

Alter  Geschlecht M  W  Abw

Schulbildung: HS  MIR  F-ABI  Sonst

Erlerner Beruf

Ausgeübter Beruf



Ich habe  ältere Brüder  jüngere Brüder  
 Anzahl  ältere Schwest.  jüng. Schwest.

Familienstand

Falls öfter verh./getre./ verw. bitte angeben

Alter eigene Kinder:

Ungefähre Anzahl Umzüge/Wohnungswechsel ..   
 Ungefähre Anzahl bisherige Arbeitsstellen .....   
 Ungefähre Anzahl bisherige Berufe .....   
 Ungefähre Anzahl bisherig. Partnerschaften .....   
 Ungefähre Anzahl echter Freunde .....   
 Derzeitiges Lebensgefühl Sehr gut  gut   
 Befriedigend  Gemischt  Schlecht

Kreuzen Sie bitte „Eher Richtig“ an, wenn die Aussage auf Sie eher zutrifft und „Eher Falsch“, wenn die Aussage auf Sie eher nicht zutrifft. Bei dem Test geht es um Ihre Wesensart. Kreuzen Sie bitte so an, daß die Aussagen nicht nur für den Augenblick, sondern für einen längeren Lebensabschnitt Gültigkeit haben.

	Eher Richtig	Eher Falsch
01 Ich bin sehr ungeduldig und möchte meine Ziele immer gleich erreichen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02 Ich bin mit meinem Leben zufrieden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03 Von der Masse Mensch halte ich nicht besonders viel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04 Ich überlege mir meine Entscheidungen immer sehr genau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05 Ich bin sehr ängstlich und übervorsichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06 Ich mag es nicht, wenn mir die Menschen zu nahe kommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07 Ich weiß oft nicht, was ich will, weil ich zuviel möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08 Ich besitze genügend Selbstvertrauen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09 Ich wirke oft unnahbar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Ich bin recht unselbständig erzogen worden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Freiheit und Ungebundenheit ist mir sehr wichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Ich bin ein genauer und auf Ordnung bedachter Mensch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Ich wirke auf andere sehr gleichmäßig und kontrolliert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Meine Eltern haben mir nie viel zugetraut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Ich kann Menschen nicht ausstehen, die es ohne Anstrengung und Leistung zu etwas bringen wollen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Eher Richtig	Eher Falsch
16	Ich bin nicht unterzukriegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Ich glaube, andere Leute nehmen auf mich nicht so viel Rücksicht wie ich auf sie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Der Alltag geht mir sehr oft auf die Nerven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Ich kann für mich selbst sehr gut sorgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Was wirklich in mir vorgeht, weiß fast niemand.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Ich kann nicht Nein sagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Ich gehe immer gründlich und planmäßig vor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Meine Eltern waren sparsame, fleißige und auf Ordnung und Sauberkeit bedachte Leute.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Manchmal bin ich mir selbst ganz fremd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Ich bin von mir wenig überzeugt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Ich liebe die Abwechslung und probiere gern etwas Neues aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Ich bin ein sehr selbständiger Mensch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Ich arbeite sehr gründlich und verlange von mir etwas bei der Arbeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Manchmal bin ich voller Mitgefühl und dann wieder verachte ich manchmal die Menschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Ich glaube, ich bin zu weich und zu gefügig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Ich bin ein sparsamer Mensch und kann Verschwendung nicht leiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	Ich wirke auf andere Menschen manchmal sehr launisch und mürrisch, ohne daß ich weiß warum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	Ich bin oft sehr zaghaft, obwohl ich weiß, was ich tun müßte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	Meine wirklichen Gefühle gehen niemand etwas an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	Ich bin voller Vertrauen, was mein weiteres Leben betrifft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	Ich platze oft mit dem heraus, was mich bewegt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	Ich bin von meinem Wert überzeugt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	Meine Interessen sind recht schwankend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	Zwischen mir und anderen steht oft eine Mauer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	Recht und Ordnung halte ich für eine sehr wichtige Sache.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41	Ich bin ein sehr zuverlässiger Mensch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42	Ich bin von anderen Menschen sehr abhängig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43	Manchmal war mir fast, als ob ich neben mir stünde und mich beobachtete.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44	Ich ordne mich in meinen Wünschen eher unter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45	Ich bin sehr begeisterungsfähig, aber meine Begeisterung hält oft nicht an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46	Verpflichtungen sind mir im Grunde verhaßt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Eher Richtig	Eher Falsch
47 Ich kann in einem andern Menschen ganz aufgehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48 Ich bleibe lieber im Hintergrund und genieße meine Erfolge im Stillen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49 Auch wenn ich innerlich sehr erregt bin, sieht mir kaum einer etwas an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50 Ich habe genügend Fähigkeiten, um aus meinem Leben etwas zu machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51 Andere Menschen finden mich öfter mal übertrieben in meiner Wesensart.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52 Ich bekomme genügend Liebe, Anerkennung und Verständnis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53 Ich habe genügend echte menschliche Beziehungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54 Ich gebe anderen Menschen mehr von mir als ich bekomme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55 Bei Anschaffungen vergleiche und überlege ich lange, bevor ich etwas kaufe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56 Manchmal glaubte ich, daß mich die Angst auflöst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57 Wenn ich verletzt oder verärgert bin, kann ich andere lange wie Luft behandeln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58 Ich bin ein leistungsfähiger Mensch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59 Es fällt mir schwer, mich endgültig festzulegen und bestimmte Notwendigkeiten anzuerkennen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60 Ich kann mich gut entspannen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61 Ich richte mich sehr nach den Wünschen und Erwartungen meiner Umwelt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62 Ich muß fast immerzu etwas arbeiten oder tun, selbst in der Freizeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63 In der Verfolgung meiner Ziele oder wenn ich etwas für richtig finde, bin ich sehr ausdauernd, zäh und hartnäckig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64 Ich bin sehr empfindlich, aber man merkt es mir kaum an, wenn man mich kränkt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65 Auch in schwierigen Lebenssituationen verliere ich nicht den Mut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66 Ich habe oft starke Stimmungsschwankungen, mal könnte ich Bäume ausreißen, dann wieder kann ich mich zu nichts aufraffen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
67 Ich glaube, ich gehöre zu den Menschen, die viel in sich hineinfressen und runterschlucken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68 Ich fühle mich den Anforderungen des Lebens sehr gut gewachsen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
69 Ich war als Kind sehr brav und wohlgeleitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70 Ohne rechten Grund bin ich manchmal kalt und abweisend zu Menschen, obwohl sie mir nahestehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71 Auf Ordnung, Sauberkeit, Anstand und Leistung wurde bei uns daheim viel Wert gelegt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72 Ich bin nicht sehr konsequent und ausdauernd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73 Ich besitze genügend Durchsetzungskraft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74 Obwohl ich sehr stark fühle, wirke ich äußerlich oft kühl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
75 Andere Menschen halten mich öfter für überheblich oder unnahbar, obwohl ich mich gar nicht so fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Eher Richtig	Eher Falsch
76 Ich bekomme nicht die Liebe, Anerkennung und das Verständnis, das ich andern entgegenbringe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
77 Ich grolle und murre meist im Stillen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
78 Ich wirke oft selbstbewußt und kühl, obwohl ich mich nicht so fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
79 Ich mag ruhige, sachliche und gründliche Menschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
80 Ich habe oft das Gefühl, daß mein Leben ereignislos und gewöhnlich verläuft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
81 Ich weiß, was ich will und wie ich meine wichtigen Ziele erreichen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
82 Ich bin mit meiner Arbeit überwiegend zufrieden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
83 Ich bin ein lebhafter und unternehmungslustiger Mensch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
84 Ich finde nur schwer tieferen Kontakt zu Menschen, als ob ich innerlich gesperrt bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
85 Im Stillen halte ich viel mehr von mir, als ich nach außen zeige.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
86 Ich glaube, ich lasse mich zu leicht beeindrucken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
87 Das Leben macht mir Freude.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
88 Streit kann ich nur sehr schwer ertragen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
89 Ich bekomme manchmal eine eiskalte Wut, wenn man meine Grenzen einfach überschreitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
90 Wenn ich recht habe, kann ich sehr hartnäckig streiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
91 Andere wundern sich oft über meine heftigen Reaktionen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
92 Ich kenne meine Fähigkeiten und Grenzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
93 Ich habe oft das Gefühl, daß die Menschen recht rücksichtslos sind und nur an sich denken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
94 In meiner Phantasie habe ich meine eigene Welt aufgebaut, die mir niemand nehmen kann und die mir persönlich wichtig ist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
95 Wut und Kritik kann ich nur schwer äußern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
96 In Geldangelegenheiten bin ich sehr umsichtig und auf Sicherheit bedacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
97 Ich wirke eher bescheiden, aber im Stillen bin ich schon ehrgeizig und will etwas leisten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
98 Auch wenn ich noch einmal ganz von vorne anfangen müßte, würde ich nicht verzweifeln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
99 Ich glaube, daß ich manchmal ein bißchen Theater spiele, um Aufmerksamkeit zu erregen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
100 Ich bin sehr kontaktfreudig und kann auch leicht Kontakt herstellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Zusatzskalen zum CST

**PSB: Psychosomatische Belastung:** Kreuzen Sie bitte an, wie oft Sie in der letzten Zeit (im letzten halben Jahr) die folgenden körperlichen Beschwerden hatten:

N = Nie, S = Selten, M = Manchmal, O = Oft.

- |                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01 Zittern .....          | N | S | M | O | 17 Asthma .....   | N | S | M | O |
| 02 Erröten .....          | N | S | M | O | 18 Erschöpfung .....  | N | S | M | O |
| 03 Durchfall .....        | N | S | M | O | 19 Verkrampfung .....   | N | S | M | O |
| 04 Verstopfung .....      | N | S | M | O | 20 Schlaflosigkeit .....  | N | S | M | O |
| 05 Schweißausbruch ...    | N | S | M | O | 21 Müdigkeit .....  | N | S | M | O |
| 06 Magenbeschwerden ...   | N | S | M | O | 22 Erkältungen .....  | N | S | M | O |
| 07 Schwitzen .....        | N | S | M | O | 23 Krampfanfälle .....  | N | S | M | O |
| 08 Herzklopfen .....      | N | S | M | O | 24 Unruhe .....   | N | S | M | O |
| 09 Herzschmerzen .....    | N | S | M | O | 25 Fieberhafte Infekte ..   | N | S | M | O |
| 10 Bauchschmerzen .....   | N | S | M | O | 26 Alpträume .....  | N | S | M | O |
| 11 Migräne .....          | N | S | M | O | 27 Hautkrankheiten .....  | N | S | M | O |
| 12 Kopfschmerzen .....    | N | S | M | O | 28 Allergien .....  | N | S | M | O |
| 13 Erbrechen .....        | N | S | M | O | 29 Sexuelle Beschwerd. .  | N | S | M | O |
| 14 Rückenschmerzen ...    | N | S | M | O | 30 Ich habe alle Aussagen verstanden und so, wie die Häufigkeiten in der letzten Zeit zutreffen gewissenhaft beantwortet = Ja |   |   |   |   |
| 15 Kreislaufstörungen ... | N | S | M | O |   |   |   |   |   |
| 16 Atembeschwerden....    | N | S | M | O |   |   |   |   |   |

---

**GVS: Gefühle und Stimmungen:** Kreuzen Sie bitte an, wie oft Sie in der letzten Zeit (im letzten halben Jahr) die folgenden Gefühle und Stimmungen hatten:

N = Nie, S = Selten, M = Manchmal, O = Oft.

- |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01 Angst .....       | N | S | M | O | 16 Fröhlich .....   | N | S | M | O |
| 02 Freude .....      | N | S | M | O | 17 Enttäuschung .....   | N | S | M | O |
| 03 Ärger .....       | N | S | M | O | 18 Zuversicht .....   | N | S | M | O |
| 04 Hemmung .....     | N | S | M | O | 19 Beschwingt .....   | N | S | M | O |
| 05 Wut .....         | N | S | M | O | 20 Spannung .....   | N | S | M | O |
| 06 Wohlbehagen ..... | N | S | M | O | 21 Haß .....  | N | S | M | O |
| 07 Gute Laune .....  | N | S | M | O | 22 Ablehnung .....  | N | S | M | O |
| 08 Misstrauen .....  | N | S | M | O | 23 Zuneigung .....  | N | S | M | O |
| 09 Liebe .....       | N | S | M | O | 24 Achtung .....  | N | S | M | O |
| 10 Kraft .....       | N | S | M | O | 25 Stärke .....   | N | S | M | O |
| 11 Traurig .....     | N | S | M | O | 26 Krankheitsgefühl ....  | N | S | M | O |
| 12 Vertrauen .....   | N | S | M | O | 27 Ich habe alle Aussagen verstanden und so, wie die Häufigkeiten in der letzten Zeit zutreffen gewissenhaft beantwortet = Ja |   |   |   |   |
| 13 Depression .....  | N | S | M | O |   |   |   |   |   |
| 14 Neid .....        | N | S | M | O |   |   |   |   |   |
| 15 Lust .....        | N | S | M | O |   |   |   |   |   |

---

**Auswertungshinweise:** Mit dem Auswertungsauftrag haben Sie den Haftungsausschluß auf der Seite <http://www.iec-verlag.de> anerkannt. Wenn Sie eine CST-Auswertung möchten, gehen Sie bitte wie folgt vor: Bearbeiten Sie den CST und die Zusatzskalen. Kontrollieren Sie bitte, ob Sie alles bearbeitet und nichts ausgelassen haben. Schicken Sie sodann den Testbogen per Post (Mailanhänge werden von uns nicht geöffnet) an R. Sponsel oder Irmgard Rathsmann-Sponsel, Stubenlohstr. 20 in D-91052 Erlangen und überweisen Sie das aktuelle Honorar.