

GTT

Copyright 2000 R.Sponser/IEC

Name bzw. Code

Interne IEC-PN

Bearbeitungs-Datum

--	--	--	--	--	--

Behandlungsbeginn

--	--	--	--	--	--

Abbruch Ende

--	--	--	--	--	--

Angaben wichtigere Probleme/ Störungen

Früher	Jetzt

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

Test-Information und Anleitung

GTT heißt Grübel-Typ-Test. Grübeln kann sehr quälend sein; es ist daher wichtig, Ausmaß und Typ des Grübelns näher zu untersuchen, um eine gezielte Therapie des Grübelns betreiben zu können. Grübeln heißt das Denken, das immer wieder zum gleichen Thema zurückkehrt, ohne zu einer Lösung zu gelangen. Zwei Angaben sind von Ihnen erwünscht: 1) Ankreuzen der Aussagen, so wie sie auf Sie ungefähr im letzten halben Jahr zutreffen; 2) einkreisen der Antwort, die Sie für gesund und wünschenswert erachten.

wie es wirklich war und ist (ungefähr letztes halbe Jahr)

wie Sie denken, daß es gesund/wünschenswert ist

Kreuz und Kreis können auch zusammenfallen

Eher Richtig	Eher Falsch
--------------	-------------

1. Ich kann gut Entscheidungen treffen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich zweifle selten, ob mein Verhalten richtig und korrekt ist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich muß mir sehr sicher sein, bevor ich aktiv werde und handle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich habe keine besondere Angst vor Prüfungen und Anforderungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Es kümmert mich wenig, wie ich auf andere wirke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Bevor ich ein Risiko eingehe, mache ich oft gar nichts und warte ab	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mein Gewissen beschäftigt mich manchmal sehr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich bin oft ratlos, wie ich mich verhalten soll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Es ist mir sehr unangenehm, wenn ich bei einer Arbeit beobachtet werde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich bin oft ganz unsicher, wie ich auf andere wirke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich beschäftige mich in Gedanken oft mit unangenehmen Dingen, die geschehen könnten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Unangenehme Entscheidungen schiebe ich lange vor mir her	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich weiß, was ich will und wie ich meine Ziele verwirklichen kann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich mache mir über meine Zukunft wenig Sorgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Eher Richtig	Eher Falsch
15. Mir fehlen oft Ideen und manchmal der Mut, um meine Wünsche zu verwirklichen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ich lasse Probleme erst auf mich zukommen, bevor ich mich mit ihnen stärker beschäftige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ich habe kaum Schwierigkeiten, Mittel und Wege zu finden, mein Leben so zu leben, wie ich es möchte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Ich probiere lieber etwas aus, statt lange hin und her zu überlegen, was geschehen könnte wenn ich dieses oder jenes tue	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Wenn ich plötzlich mein Können beweisen soll, habe ich oft ein Brett vor dem Kopf und kann auf einmal gar nichts mehr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Ich bin sehr darum bemüht, gerecht zu denken und zu handeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Ich mache mir wenig Sorgen darüber, daß ich bei wichtigen Aufgaben oder Anforderungen versagen könnte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Ich gebe mich meist so, wie ich bin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Bei Problemen gehe ich logisch und sachlich vor und handle meist auch konsequent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Ich sage klar und deutlich, was mir paßt und nicht paßt, auch wenn ich dadurch gewisse Unannehmlichkeiten in Kauf nehmen muß	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Ich sehe viele Probleme, die mich berühren und beschäftigen, für die ich noch keine Mittel und Wege weiß, sie zu lösen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Ich kann mich gut wehren, wenn ich angegriffen werde und ich lasse mir auch nicht viel gefallen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Ich überlege fast jede meiner Handlungen oder Äußerungen sehr sorgfältig, um unangenehme Überraschungen zu vermeiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Ich beschäftige mich wenig damit, was gut, richtig oder wertvoll ist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Ich denke öfter an peinliche oder unangenehme Dinge, die mir passieren könnten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Ich beschäftige mich öfter damit, was andere von mir erwarten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Es fällt mir oft sehr schwer, eine Entscheidung zu treffen, wenn es keine beste Lösung gibt und jede Lösung mit einem Nachteil verbunden ist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Wenn ich nicht genau weiß, wie ein Ziel zu erreichen ist, mache ich mir einen Plan mit verschiedenen Möglichkeiten, die ich dann erprobe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Ich bin oft ziemlich aufgeregt, wenn ich einen Fehler gemacht habe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Ich habe öfter ein Gefühl von Schuld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Wenn ich weiß, was für meine Ziele wichtig ist, handle ich auch gegen Unlust oder Angst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bitte prüfen, ob überall ein Kreuz und ein Kreis gewählt wurde.