Code: [ ][ ][ ][ ][ ][ ] Datum:_____

(die 3 ersten Buchstaben Ihres Nachnamens und die 3 ersten Buchstaben Ihres Vornamens)

In der letzten Woche...

... hatte ich unangenehm starke Stimmungsschwankungen

☐ Nein, gar nicht ☐ Ja, an einem Tag ☐ Ja, an manchen Tagen ☐ Ja, an den meisten Tagen ☐ Ja, an allen Tagen

Kreuzen Sie im folgenden alle auf Sie zutreffenden Aussagen an (in der letzten Woche):

☐ Es gab keine Ereignisse, die zu Stimmungsschwankungen führten
☐ Ich konnte im Vorfeld verhindern, daß sich Stimmungsschwankungen entwickelten.....Wie?_____
☐ Ich fühlte mich den Stimmungsschwankungen hilflos ausgeliefert..... ☐ stark ☐ mittel ☐ etwas
☐ Ich konnte verstehen, wie es dazu kam
☐ Ich habe Drogen, Alkohol oder Medikamente genommen wegen der Stimmungsschwankungen
☐ Ich habe mich selbst verletzt wegen der Stimmungsschwankungen
☐ Ich konnte die Stimmungsschwankungen aktiv in den Griff bekommen.....Wie ?_____
☐ Ich habe eine Fertigkeit angewendet.....Welche?_____ Hat sie geholfen? ☐ Ja ☐ Etwas ☐ Nein
☐ Ich bin zufrieden, wie ich mit diesem Stimmungsschwankungen umging

... hatte ich mindestens einen zwischenmenschlichen Konflikt, den ich schwer lösen konnte

☐ Nein, gar nicht ☐ Ja, an einem Tag ☐ Ja, an manchen Tagen ☐ Ja, an den meisten Tagen ☐ Ja, an allen Tagen

Kreuzen Sie im folgenden alle auf Sie zutreffenden Aussagen an (in der letzten Woche):

☐ Es gab keine Ereignisse, die mich in Konflikte brachten
☐ Ich konnte im Vorfeld verhindern, daß ein Konflikt schwer lösbar wurde.....Wie?_____
☐ Ich fühlte mich einem Konflikt hilflos ausgeliefert..... ☐ stark ☐ mittel ☐ etwas
☐ Ich konnte verstehen, wie es dazu kam
☐ Ich habe Drogen, Alkohol oder Medikamente genommen wegen eines Konfliktes
☐ Ich habe mich selbst verletzt wegen eines Konfliktes
☐ Ich konnte einen Konflikt aktiv lösen.....Wie ?_____
☐ Ich habe eine Fertigkeit angewendet.....Welche?_____ Hat sie geholfen? ☐ Ja ☐ Etwas ☐ Nein
☐ Ich bin zufrieden, wie ich mit den Konflikten umging

... hatte ich quälende Spannungszustände

☐ Nein, gar nicht ☐ Ja, an einem Tag ☐ Ja, an manchen Tagen ☐ Ja, an den meisten Tagen ☐ Ja, an allen Tagen

Kreuzen Sie im folgenden alle auf Sie zutreffenden Aussagen an (in der letzten Woche):

☐ Es gab keine Ereignisse, die mich in Spannungszustände versetzten
☐ Ich konnte im Vorfeld verhindern, daß sich Spannungszustände entwickelten.....Wie?_____
☐ Ich fühlte mich den Spannungszuständen hilflos ausgeliefert.....☐ stark ☐ mittel ☐ etwas
☐ Ich konnte verstehen, wie es dazu kam
☐ Ich habe Drogen, Alkohol oder Medikamente genommen wegen der Spannungszustände
☐ Ich habe mich selbst verletzt wegen der Spannungszustände
☐ Ich konnte die Spannungszustände aktiv beenden.....Wie ?_____
☐ Ich habe eine Fertigkeit angewendet.....Welche?_____ Hat sie geholfen? ☐ Ja ☐ Etwas ☐ Nein
☐ Ich bin zufrieden, wie ich mit diesen Spannungszuständen umging

In der letzten Woche...

... konnte ich mich nicht spüren

☐ Nein, gar nicht ☐ Ja, an einem Tag ☐ Ja, an manchen Tagen ☐ Ja, an den meisten Tagen ☐ Ja, an allen Tagen

Kreuzen Sie im folgenden alle auf Sie zutreffenden Aussagen an (in der letzten Woche):

☐ Es gab keine Ereignisse, die mich in einen solchen Zustand versetzten
☐ Ich konnte im Vorfeld verhindern, daß sich ein solcher Zustand entwickelt.....Wie?_____
☐ Ich fühlte mich dem Zustand hilflos ausgeliefert.....☐ stark ☐ mittel ☐ etwas
☐ Ich konnte verstehen, wie es dazu kam
☐ Ich habe Drogen, Alkohol oder Medikamente genommen, um mich wieder zu spüren
☐ Ich habe mich selbst verletzt, um mich wieder zu spüren
☐ Ich konnte den Zustand aktiv beenden.....Wie?_____
☐ Ich habe eine Fertigkeit angewendet.....Welche?_____ Hat sie geholfen? ☐ Ja ☐ Etwas ☐ Nein
☐ Ich bin zufrieden, wie ich mit diesem Zustand umging

... habe ich Drogen, Alkohol oder nicht verordnete Medikamente zu mir genommen:

☐ Nein, gar nicht ☐ Ja, an einem Tag ☐ Ja, an manchen Tagen ☐ Ja, an den meisten Tagen ☐ Ja, an allen Tagen

Wenn ja, welche und Menge?_____
_____

... habe ich mich selbst verletzt

☐ Nein, gar nicht ☐ Ja, an einem Tag ☐ Ja, an manchen Tagen ☐ Ja, an den meisten Tagen ☐ Ja, an allen Tagen

Wenn ja, wie?_____ Ich mußte deshalb zum Arzt gehen: Ja ☐ Nein ☐

... wollte ich mich am liebsten umbringen

☐ Nein, gar nicht ☐ Ja, an einem Tag ☐ Ja, an manchen Tagen ☐ Ja, an den meisten Tagen ☐ Ja, an allen Tagen

... konnte ich meine Gefühle annehmen, ohne sie zu bewerten

☐ Nein, gar nicht ☐ Ja, an einem Tag ☐ Ja, an manchen Tagen ☐ Ja, an den meisten Tagen ☐ Ja, an allen Tagen

---

Zu den Fertigkeiten aus der letzten Gruppensitzung:

Folgende Fertigkeiten habe ich in der letzten Woche geübt:_____

☐ Nein, keine Geübt: ☐ An einem Tag ☐ An manchen Tagen ☐ An den meisten Tagen ☐ An allen Tagen

Folgende Fertigkeit(en) fand ich nutzlos:_____

Folgende Fertigkeit(en) habe ich versucht zu üben, es gelang mir aber nicht:_____

Warum?_____

Folgende Fertigkeit(en) hat/haben mir tatsächlich geholfen:_____