

Selbstwertskala

Name: _____

Behandlungswoche: _____

Bitte beantworten Sie die Aussagen, die auf Sie zutreffen mit "ja", die, welche nicht zutreffen, mit "nein" und notieren Sie Ihre spontanen Gedanken dazu.

1. Ich habe das Gefühl, dass ich eine wertvolle Person bin, zumindest gleichrangig mit anderen.

ja nein Meine spontanen Gedanken

2. Ich habe das Gefühl, dass ich eine Anzahl guter Eigenschaften habe.

ja nein Meine spontanen Gedanken

3. Insgesamt habe ich doch den Eindruck, dass ich ein Versager bin.

ja nein Meine spontanen Gedanken

4. Ich schaffe Dinge so gut wie die meisten anderen.

ja nein Meine spontanen Gedanken

5. Ich habe das Gefühl, ich habe nicht viel, worauf ich stolz sein kann.

ja nein Meine spontanen Gedanken

6. Ich habe eine positive Einstellung zu mir.

ja nein Meine spontanen Gedanken

7. Insgesamt bin ich mit mir zufrieden.

ja nein Meine spontanen Gedanken

8. Ich wünschte, ich könnte mehr Achtung vor mir haben.

ja nein Meine spontanen Gedanken

9. Manchmal fühle ich mich nutzlos.

ja nein Meine spontanen Gedanken