

Children's Automatic Thought Scale (CATS)

German Translation

Name:	Alter (Jahre):
Geschlecht: männlich / weiblich	Klasse:

Anweisung:

Weiter unten findest du eine Liste von Gedanken, die Kindern und Jugendlichen manchmal in den Sinn kommen. Lies sie bitte sorgfältig durch und entscheide dann, wie oft - wenn überhaupt - dir im Lauf der **letzten Woche** der Gedanke in den Sinn gekommen ist. Dann mache einen Kreis um die jeweilige Zahl.

Gar nicht Manchmal Ziemlich oft Oft Immer
 0 1 2 3 4

Sage zu dir selbst "In der letzten Woche habe ich gedacht"	Gar nicht	Manchmal	Ziemlich oft	Oft	Immer
1. Die anderen in meinem Alter werden denken, dass ich dumm bin	0	1	2	3	4
2. Ich habe das Recht, mich an anderen zu rächen, wenn sie es verdienen	0	1	2	3	4
3. Ich kann nichts richtig machen	0	1	2	3	4
4. Ich werde einen Unfall haben	0	1	2	3	4
5. Andere Kinder sind dumm	0	1	2	3	4
6. Ich mache mir Sorgen, gehänselt zu werden	0	1	2	3	4
7. Ich werde verrückt	0	1	2	3	4
8. Die anderen in meinem Alter werden über mich lachen	0	1	2	3	4
9. Ich werde sterben	0	1	2	3	4
10. Die meisten Menschen sind gegen mich	0	1	2	3	4
11. Ich bin wertlos	0	1	2	3	4
12. Meine Mutter oder mein Vater werden verletzt werden	0	1	2	3	4
13. Niemals läuft etwas gut für mich	0	1	2	3	4
14. Ich werde dumm dastehen	0	1	2	3	4
15. Jeder, der mich ärgert, bekommt, was er verdient	0	1	2	3	4
16. Ich habe Angst, die Kontrolle zu verlieren	0	1	2	3	4
17. Es ist meine Schuld, dass die Dinge schlecht gelaufen sind	0	1	2	3	4
18. Die Leute denken schlecht von mir	0	1	2	3	4
19. Wenn jemand mich verletzt, habe ich das Recht, ihn auch zu verletzen	0	1	2	3	4
20. Ich werde verletzt	0	1	2	3	4

centreforemotionalhealth.com.au

© Centre for Emotional Health
Macquarie University, Sydney, Australia
Original Publication: Schniering & Rapee (2002)

Translated by:

© Cecilia A. Essau (2005)
Roehampton University, UK

The information in this document is not intended as a substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment.

Children's Automatic Thought Scale (CATS)

Sage zu dir selbst "In der letzten Woche habe ich gedacht"	Nunca	Rara vez	Algunas Veces	Frecuent -emente	Todo el tiempo
21. Ich mache mir Sorgen darüber, was die anderen in meinem Alter von mir denken	0	1	2	3	4
22. Manche Menschen verdienen, was sie bekommen	0	1	2	3	4
23. Ich habe mein Leben so sehr durcheinander gebracht	0	1	2	3	4
24. Etwas Schreckliches wird passieren	0	1	2	3	4
25. Ich stehe wie ein Idiot da	0	1	2	3	4
26. Ich werde nie so gut wie andere sein	0	1	2	3	4
27. Ich werde immer für Dinge bestraft, die nicht meine Schuld sind	0	1	2	3	4
28. Ich bin ein Versager	0	1	2	3	4
29. Andere Kinder machen sich über mich lustig	0	1	2	3	4
30. Das Leben ist es nicht wert, gelebt zu werden	0	1	2	3	4
31. Jeder starrt mich an	0	1	2	3	4
32. Ich habe Angst, mich lächerlich zu machen	0	1	2	3	4
33. Ich habe Angst, dass jemand sterben wird	0	1	2	3	4
34. Ich werde meine Probleme nie überwinden	0	1	2	3	4
35. Die Leute versuchen immer, mich in Schwierigkeiten zu bringen	0	1	2	3	4
36. Irgendetwas stimmt mit mir ganz und gar nicht	0	1	2	3	4
37. Manche Menschen sind schlecht	0	1	2	3	4
38. Ich hasse mich	0	1	2	3	4
39. Jemandem, der mir etwas bedeutet, wird etwas zustoßen	0	1	2	3	4
40. Schlechte Menschen verdienen es, bestraft zu werden	0	1	2	3	4