

## Children's Automatic Thought Scale (CATS)

### German Translation

<b>Name:</b>	<b>Alter (Jahre):</b>
<b>Geschlecht: männlich / weiblich</b>	<b>Klasse:</b>

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)

Name:	Alter (Jahre):
-------	----------------

Sage zu dir selbst "In der letzten Woche habe ich gedacht ...."	Gar nicht	Manchmal	Ziemlich oft	Oft	Immer
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