

VDS29-J Veränderungsfragebogen im Umgang mit der zentralen Wut (Sulz, CIP Medien)

Bezugsperson

Name: Datum:

Im Fragebogen davor haben Sie sich mit Ihren zentralen Wutimpulsen auseinandergesetzt. Dabei haben Sie Ihre wichtigste Wut herausgefunden, diese ist:

1.

Nun geht es darum, wie Sie mit ihrer Wut umgehen. Bitte stellen Sie sich dafür den Zeitpunkt unseres letzten Gesprächs vor: Vorgespräch/Aufnahmegespräch/Abschlussgespräch. Und überlege Sie bei den nachfolgenden Fragen immer, ob es innerhalb dieses Zeitraumes (**letztes Gespräch bis heute**) im Umgang mit Ihrer Wut Veränderungen in die eine oder andere Richtung gegeben hat. Wie stark diese Veränderung war, können Sie mit Hilfe der Zahlen angeben. Sollte es gar keine Veränderung gegeben haben, dann kreuzen Sie gleich an. Je genauer Ihre Aussagen sind, desto hilfreicher ist diese Betrachtung.

Wie ist es Ihnen im Umgang mit Ihrer Wut ergangen?

Im Vergleich zum letzten Gespräch reagiere ich wenn ich wütend bin,...	viel weniger	deutlich weniger	etwas weniger	gleich	etwas mehr	deutlich mehr	viel mehr
1) indem ich sehr laut werde, schimpfe bis die Wut verbraucht ist	-3	-2	-1	0	1	2	3
2) indem ich zwar innerlich vor Wut koche, aber nichts sage	-3	-2	-1	0	1	2	3
3) indem ich mich an Gegenständen abregiere (z.B. Türen schlage, etwas in die Ecke werfe)	-3	-2	-1	0	1	2	3
4) indem ich auf den anderen losgehe (mit Worten oder mit Taten)	-3	-2	-1	0	1	2	3
5) indem ich weg gehe, um dem anderen zu zeigen, dass ich wütend bin oder um ihn zu verletzen	-3	-2	-1	0	1	2	3
6) indem ich weg gehe, um schlimmeres zu verhindern	-3	-2	-1	0	1	2	3
7) indem ich sofort ein schlechtes Gewissen, Schuldgefühle bekomme	-3	-2	-1	0	1	2	3
8) indem ich Angst bekomme	-3	-2	-1	0	1	2	3
9) indem ich gleich Verständnis für den anderen habe	-3	-2	-1	0	1	2	3
10) indem ich die Sache mit Vernunft und kühlem Kopf regle	-3	-2	-1	0	1	2	3
11) indem ich meine Wut spüre, sie innerlich wahrnehme	-3	-2	-1	0	1	2	3
12) indem ich meine Wut zulasse, sie nicht unterdrücke	-3	-2	-1	0	1	2	3
13) indem ich meine Wut klar formuliere und benenne was mich wütend macht	-3	-2	-1	0	1	2	3
14) indem ich mich Situationen stelle, die mich wütend machen statt sie zu vermeiden	-3	-2	-1	0	1	2	3

Vielen Dank!