

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

Jugendlicher

Name: ..... Datum: .....

Im Fragebogen davor hast du dich mit deinen zentralen Wutimpulsen auseinandergesetzt. Dabei hast du deine wichtigste Wut herausgefunden, diese ist:

1. ....

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

**Wie ist es dir im Umgang mit deiner Wut ergangen?**

Verbesserung - gleich - Verschlechterung

<b>Im Vergleich zum letzten Gespräch reagiere ich heute wenn ich wütend bin,...</b>	viel weniger	deutlich weniger	etwas weniger	gleich	etwas mehr	deutlich mehr	viel mehr
1) indem ich sehr laut werde, schimpfe bis die Wut verraucht 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

→ Bitte wenden

Auch Eltern oder andere wichtige Bezugspersonen reagieren darauf, wie du mit deiner Wut umgehst. Überlege dir, wie sich die Reaktion deiner Bezugspersonen seit dem letzten Gespräch verändert hat.

**Wie ist es deiner zentralen Bezugsperson im Umgang mit deiner Wut ergangen?**

<b><i>Im Vergleich zum letzten Gespräch reagiert meine Bezugsperson auf meinen Umgang mit Wut, ...</i></b>	<b>viel weniger</b>	<b>deutlich weniger</b>	<b>etwas weniger</b>	<b>gleich</b>	<b>etwas mehr</b>	<b>deutlich mehr</b>	<b>viel mehr</b>
1) indem er/sie sich entschuldigt, so dass ich es annehmen kann	-3	-2	-1	0	1	2	3
2) indem er/sie erklärt, warum er/sie wie gehandelt hat	-3	-2	-1	0	1	2	3
3) indem er/sie versucht sich mit Ausreden rauszureden	-3	-2	-1	0	1	2	3
4) indem er/sie nichts mehr sagt, einfach verstummt	-3	-2	-1	0	1	2	3
5) indem er/sie verärgert, wütend reagiert	-3	-2	-1	0	1	2	3
6) indem er/sie einfach weg geht, die Situation verlässt	-3	-2	-1	0	1	2	3
7) indem er/sie keinerlei Gefühle zeigt, kalt bleibt	-3	-2	-1	0	1	2	3
8) indem er/sie gar nicht merkt, dass ich wütend bin	-3	-2	-1	0	1	2	3
9) indem er/sie einfach weg geht	-3	-2	-1	0	1	2	3

Vielen Dank!