

- 1 Ich bin abergläubisch
- 2 Ich habe Angst, von anderen abgelehnt zu werden
- 3 Vor fremden Menschen habe ich Angst
- 4 Ich muss mich ständig ablenken
- 5 Ich kann nur sehr schwer abschalten
- 6 Ich habe eine Abscheu vor Schmutz, Schweiß
- 7 Man kann mich leicht ärgern
- 8 Ich ärgere mich, wenn andere anderer Meinung sind
- 9 Ich ärgere mich, weil mir alles zu langsam geht
- 10 Häufig ärgere ich mich über die Dummheit anderer
- 11 Ich bin aggressiv
- 12 Häufig ahne ich drohendes Unheil
- 13 Ich kann mich schlecht akzeptieren
- 14 Ich kann sehr schlecht andere Menschen akzeptieren
- 15 Ich kann andere Meinungen schlecht akzeptieren
- 16 Mein Schicksal kann ich nicht akzeptieren
- 17 Ich kann sehr schlecht alleine sein
- 18 Häufig möchte ich ganz alleine sein
- 19 Ich habe oft Alpträume
- 20 Ich habe Verlangen nach mehr Anerkennung
- 21 Ich bin die meiste Zeit angespannt
- 22 Ich habe Angst, andere Menschen zu verletzen
- 23 Ich habe Angst, abgelehnt zu werden
- 24 Ich habe Angst, angesteckt zu werden
- 25 Bekannte Dinge ängstigen mich
- 26 Ich habe Angst vor Blamage
- 27 Ich habe Angst vor Bestrafung
- 28 Ich habe Angst, zu versagen
- 29 Ich habe Angst, durchzudrehen
- 30 Ich habe Angst vor unkontrolliertem Handeln
- 31 Ich habe Angst vor Misserfolg
- 32 Ich habe unerklärliche Angst
- 33 Ich habe vor allem Angst
- 34 Ich habe Angst, verrückt zu werden
- 35 Ich habe panische Angst
- 36 Ich habe Todesängste
- 37 Ich habe Angst in bedrohlichen Situationen

- 38 Ich habe Angst um andere Menschen
- 39 Ich habe Angst um mich selbst
- 40 Ich habe Angst vor Konflikten
- 41 Ich passe mich immer an, aus Angst vor Konflikten
- 42 Ich bin vollkommen angepasst, ich kann nicht nein sagen
- 43 Ich fühle mich die meiste Zeit antriebslos
- 44 Ich denke ständig in der Zukunft
- 45 Ich denke ständig in der Vergangenheit
- 46 Ich fühle mich apathisch, total erschöpft
- 47 Ich bin wie gelähmt, weil alles hoffnungslos ist
- 48 Ich bin wie gelähmt, vollkommen ohne Lebensfreude
- 49 Ich bin ein arroganter Mensch
- 50 Ich wirke arrogant, weil ich so zurückhaltend bin
- 51 Ich halte meist andere Menschen für dumm
- 52 Ich bin ein aufbrausender Mensch
- 53 Ich bin ein aufdringlicher Mensch
- 54 Ich gebe nie auf
- 55 Ich gebe schnell auf
- 56 Ich gebe mich selber auf
- 57 Ich bin schnell aufgeregt
- 58 Ich habe starkes Verlangen nach Aufmerksamkeit
- 59 Ich opfere mich immer für andere auf
- 60 Ich opfere mich für alle, die mich darum bitten
- 61 Ich opfere mich zu sehr für Kinder und Familie
- 62 Ich will es allen immer recht machen
- 63 Ich fühle mich ausgelaugt, weil ich zu gutmütig bin
- 64 Ich fühle mich ausgelaugt, weil ich nie aufgebe
- 65 Ich bin ausgelaugt, weil ich zu engagiert für eine Sache bin
- 66 Ich fühle mich ausgelaugt, weil ich zu große Selbsterwartungen von mir habe
- 67 Ich lasse mich leicht ausnutzen
- 68 Ich fühle mich ausgenutzt
- 69 Ich bin ein autoritärer Mensch
- 70 Ich bagatellisiere meine eigenen Probleme
- 71 Ich bagatellisiere meine Leistungen
- 72 Ich bin leicht beeindruckbar durch Leistungen anderer
- 73 Ich bin leicht beeindruckbar durch Meinungen anderer
- 74 Ich bin leicht beeinflussbar
- 75 Ich bin nicht belastbar, weil ich total erschöpft bin

- 76 Ich bin nicht belastbar, weil ich verzweifelt bin
- 77 Ich bin nicht belastbar, weil ich depressiv bin
- 78 Ich bin leicht beleidigt, weil mir niemand dankt
- 79 Ich bin leicht beleidigt, weil ich mich zurückgesetzt fühle
- 80 Ich fühle mich immer benachteiligt
- 81 Ich habe das Gefühl eines Berges vor mir
- 82 Ich fühle mich innerlich/äußerlich beschmutzt
- 83 Ich bin sehr besitzergreifend
- 84 Ich bin um das Wohl anderer besorgt
- 85 Ich bin um mein eigenes Wohl besorgt
- 86 Ich bin um Kleinigkeiten sehr besorgt
- 87 Ich bin oft böartig
- 88 Ich fühle mich blockiert
- 89 Ich fühle mich wegen Schwierigkeiten depressiv
- 90 Ich fühle mich ohne Grund depressiv
- 91 Ich fühle mich depressiv, weil andere besser sind als ich
- 92 Ich fühle mich depressiv; das Leben ist sinnlos
- 93 Ich bin sehr zerstörerisch
- 94 Ich suche die Schuld immer bei anderen
- 95 Ich suche die Schuld immer bei mir selber
- 96 Ich habe Selbstmordgedanken
- 97 Ich bin undiplomatisch, weil ich zu ungeduldig bin
- 98 Ich bin undiplomatisch, weil ich zu direkt bin
- 99 Ich habe Angst vor dem "Durchdrehen"
- 100 Ich kann mich schlecht durchsetzen, ich traue meiner Meinung nicht
- 101 Ich mag keine Konflikte
- 102 Ich traue mir selber nichts zu
- 103 Ich kann mich nicht durchsetzen, aus Angst andere zu verletzen
- 104 Ich habe wenig Durchhaltevermögen
- 105 Ich habe zuviel Durchhaltevermögen
- 106 Ich bin egoistisch
- 107 Ich bin sehr ehrgeizig
- 108 Ich bin eifersüchtig
- 109 Ich bin ein eigensinniger Mensch
- 110 Man sagt, ich bin eingebildet
- 111 Ich fühle mich einsam
- 112 Ich habe Ekel gegenüber Schmutz und Schweiß
- 113 Ich fühle mich elend

- 114 Ich bin empfindlich gegenüber Kritik
- 115 Ich bin empfindlich gegenüber Lärm
- 116 Ich bin empfindlich gegenüber äußeren Einflüssen
- 117 Ich bin empfindlich gegenüber Streitereien
- 118 Ich fühle mich am Ende
- 119 Schwierigkeiten entmutigen mich schnell
- 120 Alles Neue entmutigt mich
- 121 Zwischen zwei Möglichkeiten kann ich mich schlecht entscheiden
- 122 Ich kann mich schlecht für eine Sache entscheiden
- 123 Ich kann mich nur schwer entscheiden, wenn damit eine emotionale Trennung verbunden ist
- 124 Ich bin entsetzt
- 125 Ich bin enttäuscht, wenn ich keinen Dank erhalte
- 126 Ich bin enttäuscht, weil ich mehr vom Leben erwartete
- 127 Ich bin erschöpft
- 128 Man sagt, dass ich fanatisch bin
- 129 Ich muss alles festhalten
- 130 Ich bin frustriert
- 131 Meine Gedanken drehen sich immer im Kreise
- 132 Meine Gedanken sind träge
- 133 Meine Gedanken sind sprunghaft
- 134 Ich habe negative Gedanken über andere
- 135 Ich denke negativ über mich selber
- 136 Ich denke negativ über die Zukunft
- 137 Meine Gedanken sind träumerisch
- 138 In meinen Gedanken bin ich verloren
- 139 Man sagt, ich bin gehässig
- 140 Ich bin häufig geistesabwesend
- 141 Ich habe einen Mangel an Gelassenheit
- 142 Ich bin leicht gereizt
- 143 Ich muss ständig in Gesellschaft sein
- 144 Ich bin zu gewissenhaft
- 145 Ich habe ein schlechtes Gewissen
- 146 Ich bin gleichgültig, weil ich resigniere
- 147 Ich bin gleichgültig, weil alles hoffnungslos erscheint
- 148 Ich bin gleichgültig, weil ich mich depressiv fühle
- 149 Ich bin gleichgültig, weil ich erschöpft bin
- 150 Ich bin gleichgültig, weil ich verbittert bin

- 151 Ich bin gleichgültig, weil ich ständig an die Zukunft denke
- 152 Ich bin gleichgültig, weil ich ständig an die Vergangenheit denke
- 153 Ich bin zu gutmütig
- 154 Ich lasse mich hängen
- 155 Ich strebe nach Harmonie, um anderen nicht weh zu tun
- 156 Ich bin harmoniebedürftig, weil ich mich bei Streitereien körperlich unwohl fühle
- 157 Ich habe Hassgefühle
- 158 Ich habe Heimweh
- 159 Ich bin herrschsüchtig
- 160 Ich kann anderen keine Bitte abschlagen
- 161 Ich fühle mich für andere verantwortlich
- 162 Ich bin hilfsbereit, auch wenn andere die Hilfe nicht wollen
- 163 Ich bin hilflos; weiß nicht, was ich machen soll
- 164 Ich kann mich nicht durchsetzen
- 165 Ich habe Angst, etwas falsch zu machen
- 166 Ich bin hochmütig
- 167 Alles ist hoffnungslos
- 168 Ich bin übersensibel
- 169 Ich bin zu impulsiv
- 170 Ich bin inkonsequent
- 171 Ich bin intolerant
- 172 Ich fühle mich isoliert
- 173 Ich bin ein jähzorniger Mensch
- 174 Ich bin sehr empfindlich gegenüber Kleinigkeiten
- 175 Ich gehe Konflikten aus dem Wege
- 176 Ich habe Kontaktschwierigkeiten
- 177 Ich kann mich sehr schlecht konzentrieren
- 178 Ich fühle mich kraftlos
- 179 Ich kann keine Kritik vertragen
- 180 Ich bin anderen gegenüber sehr kritisch
- 181 Ich bin sehr kritisch gegenüber mir selbst
- 182 Ich bin ein labiler Mensch
- 183 Ich bin launisch
- 184 Ich habe einen Mangel an Lebensfreude
- 185 Ich bin schlecht lernfähig
- 186 Ich kann nicht loslassen

- 187 Ich kann meine Gedanken nicht loslassen
- 188 Ich kann Verwandte/Freunde nicht loslassen
- 189 Ich kann meine Gefühle nicht loslassen
- 190 Ich kann meine Schuldgefühle nicht loslassen
- 191 Ich habe keine Lust am Leben
- 192 Ich kann andere gut manipulieren
- 193 Ich lasse mich leicht beeinflussen
- 194 Ich bin melancholisch
- 195 Ich leide an Minderwertigkeitsgefühlen
- 196 Ich bin ein misstrauischer Mensch
- 197 Ich stehe gerne im Mittelpunkt
- 198 Ich fühle mich ständig müde
- 199 Ich bin mutlos
- 200 Ich bin ein nachgiebiger Mensch
- 201 Ich neige dazu, nachtragend zu sein
- 202 Ich bin gegen mich selbst negativ eingestellt
- 203 Ich bin gegen andere negativ eingestellt
- 204 Ich bin grundsätzlich negativ eingestellt
- 205 Ich bin vorübergehend negativ eingestellt
- 206 Ich neige zu Neid
- 207 Ich bin ein nervöser Mensch
- 208 Ich bin kein offener Mensch
- 209 Ich bin orientierungslos
- 210 Ich neige zur Panik
- 211 Ich fühle mich vom Pech verfolgt
- 212 Ich neige zu Perfektionismus
- 213 Ich bin ein pessimistischer Mensch
- 214 Ich neige zu Rachsüchtigkeit
- 215 Ich bin resigniert
- 216 Ich fühle mich ruhelos
- 217 Ich leide unter Schlafstörungen
- 218 Ich leide unter Schuldgefühlen
- 219 Ich bin in einer Schocksituation mit panikartiger Angst
- 220 Ich bin ein schüchterner Mensch
- 221 Ich habe Schwächezustände
- 222 Ich bin schwermütig
- 223 Ich nehme alles sehr schwer
- 224 Ich habe ständig die gleichen Schwierigkeiten

- 225 Ich bin leicht zu entmutigen
- 226 In schwierigen Situationen gebe ich nicht auf
- 227 Ich brauche mein ständiges Selbstmitleid
- 228 Ich mache mir selber Vorwürfe
- 229 Ich habe wenig Selbstbewusstsein
- 230 Ich bin ein sensibeler Mensch
- 231 Ich bin ein skeptischer Mensch
- 232 Ich bin ein sprunghafter Mensch
- 233 Ich fühle mich wie in einer Starre
- 234 Ich bin stolz
- 235 Ich bin mir selbst streng
- 236 Ich bin mit anderen streng
- 237 Geistig bin ich träge
- 238 Körperlich bin ich träge
- 239 Ich bin sehr traurig
- 240 Ich reagiere häufig trotzig
- 241 Ich fühle mich überarbeitet
- 242 Ich bin ein überempfindlicher Mensch
- 243 Bei Kritik reagiere ich überempfindlich
- 244 Bei Geräuschen reagiere ich überempfindlich
- 245 Ich fühle mich überfordert
- 246 Ich fühle mich übergangen
- 247 Ich lasse mich leicht überreden
- 248 Ich halte mich für unattraktiv
- 249 Ich finde andere unattraktiv
- 250 Ich bin unausgeglichen
- 251 Ich fühle mich unausgeschlafen
- 252 Ich finde mich unausstehlich
- 253 Andere Menschen finde ich unausstehlich
- 254 Ich bin unbeherrscht
- 255 Ich bin ein unbeständiger Mensch
- 256 Ich halte andere Menschen oft für undankbar
- 257 Ich fühle mich unfähig
- 258 Ich leide unter den Folgen eines Unfalles
- 259 Ich werde ungeduldig, wenn es nicht schnell genug geht
- 260 Ich werde ungeduldig, wenn andere nicht auf mich eingehen
- 261 Ich werde ungeduldig, wenn ich andere nicht überzeugen kann
- 262 Ich fühle mich ungerecht behandelt

263 Anderen gegenüber bin ich oft ungerecht  
264 Ich fühle mich unglücklich  
265 Im allgemeinen bin ich unkonzentriert  
266 Ich bin unkonzentriert, weil ich zu oft an die Zukunft denke  
267 Ich bin unkonzentriert, weil ich ständig an die Vergangenheit denke  
268 Für viele wirke ich unnahbar  
269 Manche sagen, ich wirke unnatürlich  
270 Ich fühle mich unruhig  
271 Ich bin ein un schlüssiger Mensch  
272 Ich fühle mich unsicher  
273 Ich fühle mich unterdrückt  
274 Ich kann andere gut unterdrücken  
275 Ich fühle mich unterlegen  
276 Ich fühle mich unverstanden  
277 Mit mir selber bin ich unzufrieden  
278 Mit anderen bin ich häufig unzufrieden  
279 Ich neige zur Unzuverlässigkeit  
280 Ich bin eher ein umständlicher Mensch  
281 Ich bin verärgert  
282 Für alles fühle ich mich verantwortlich  
283 Ich bin verbittert  
284 Ich bin ein vergesslicher Mensch  
285 Ich fühle mich vergiftet  
286 Ich fühle mich verletzt  
287 Ich fühle mich verloren  
288 Ich fühle mich vernachlässigt  
289 Ich leide unter Versagensängsten  
290 Ich gelte als vorwurfsvoller Mensch  
291 Ich kann einen erlittenen Verlust nicht verwinden  
292 Ein Verlust ist die Ursache meiner Beschwerden  
293 Ich fühle mich verkrampft  
294 Ich fühle mich verunreinigt  
295 Meistens fühle ich mich verunsichert  
296 Ich verzage schnell  
297 Ich bin verzweifelt  
298 Ich bin sehr schnell am weinen  
299 Ich fühle mich wertlos  
300 Ich bin wütend

301 Ich fühle mich zerrissen

302 Ich bin ziellos

303 Ich bin voller Zorn

304 Ich fühle mich zurückgesetzt

305 Ich bin zurückhaltend

306 Ich habe wenig Vertrauen, was die Zukunft betrifft

307 Ich habe wenig Vertrauen zu mir selbst

308 Ich habe wenig Vertrauen zu anderen

309 Ich habe Selbstzweifel

310 Ich zweifle an meiner eigenen Meinung

311 Ich habe Zweifel an anderen

312 Ich zweifle daran, die tägliche Arbeit zu schaffen

313 Ich zweifle daran, weiter die Verantwortung übernehmen zu können