Bochumer Veränderungsbogen 2000 (BVB-2000)

Name: .....

Datum: .....

Bitte stellen Sie sich den **Zeitpunkt direkt vor Beginn der Therapie** vor.

Überlegen Sie, was Sie zu diesem Zeitpunkt machten und wie Sie sich fühlten.

Überblicken Sie bitte nunmehr immer den Zeitraum seitdem bis heute.

Bitte prüfen Sie bei den nachfolgenden Fragen immer, ob sich bei Ihnen innerhalb dieses Zeitraumes, also seit Beginn der Therapie, eine Änderung in die eine oder andere Richtung vollzogen hat. Geben Sie bitte durch Ankreuzen der entsprechenden Zahl das Ausmaß der Änderung in die eine oder andere Richtung an. Es folgt ein Beispiel:



Ich bin ruhiger geworden. 0 1 3 4 5 6 7 Ich bin unruhiger geworden.

Wenn Sie innerhalb des Zeitraumes keine Änderung erlebt haben, wenn Sie also weder ruhiger noch unruhiger geworden sind, kreuzen Sie eine "4" an.

Wenn die Aussage, dass Sie ruhiger geworden sind, auf Sie voll zutrifft, kreuzen Sie bitte eine "1" an.

Wenn die Aussage, dass Sie seit Beginn der Therapie unruhiger geworden sind, voll zutrifft, kreuzen Sie bitte eine "7" an.

Beantworten Sie bitte zügig und spontan alle Fragen!

Dieser Fragebogen ist lizenzgeschützt unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht-kommerziell - Keine Bearbeitung 3.0 Deutschland Lizenz. Diese Lizenz wird durch Ulrike Willutzki, Universität Witten-Herdecke gehalten, c/o <ulrike.willutzki@uni-wh.de>. Informationen bezüglich dieser Lizenz erhältlich unter http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de

Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor Therapiebeginn…



1.	...fühle ich mich gehetzter.	1 2 3 4 5 6 7	...fühle ich mich weniger gehetzt.
2.	...habe ich jetzt eher das Gefühl, in einer Sackgasse zu stecken, aus der ich nicht herauskomme.	1 2 3 4 5 6 7	...habe ich jetzt weniger das Gefühl, in einer Sackgasse zu stecken, aus der ich nicht herauskomme.
3.	...hat das Leben für mich an Inhalt verloren.	1 2 3 4 5 6 7	...erscheint mir das Leben sinnvoller.
4.	...bin ich mit mir zufriedener.	1 2 3 4 5 6 7	…bin ich mit mir unzufriedener.
5.	...sehe ich Schwierigkeiten gelassener entgegen.	1 2 3 4 5 6 7	...bin ich angesichts von Schwierigkeiten angespannter.
6.	...bin ich innerlich ruhiger geworden.	1 2 3 4 5 6 7	...bin ich innerlich unruhiger geworden.
7.	...habe ich weniger Ausdauer.	1 2 3 4 5 6 7	...habe ich mehr Ausdauer.
8.	...gebe ich schneller auf.	1 2 3 4 5 6 7	...gebe ich weniger schnell auf.
9.	...schwanken meine Stimmungen jetzt stärker.	1 2 3 4 5 6 7	...schwanken meine Stimmungen jetzt weniger.
10.	...fühle ich mich jetzt sicherer.	1 2 3 4 5 6 7	...fühle ich mich jetzt unsicherer.
11.	...bin ich im Umgang mit anderen Menschen jetzt ruhiger.	1 2 3 4 5 6 7	...bin ich im Umgang mit anderen Menschen jetzt angespannter.
12.	...fühle ich mich ruhiger, wenn ich an die Zukunft denke.	1 2 3 4 5 6 7	...fühle ich mich unruhiger, wenn ich an die Zukunft denke.
13.	...nehme ich unerwartete Ereignisse gelassener hin.	1 2 3 4 5 6 7	...nehme ich unerwartete Ereignisse weniger gelassen hin.

Dieser Fragebogen ist lizenzgeschützt unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht-kommerziell - Keine Bearbeitung 3.0 Deutschland Lizenz. Diese Lizenz wird durch Ulrike Willutzki, Universität Witten-Herdecke gehalten, c/o <ulrike.willutzki@uni-wh.de>. Informationen bezüglich dieser Lizenz erhältlich unter http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de

Im Vergleich zum Zeitpunkt direkt vor Therapiebeginn… 			
14.	...fühle ich mich stärker isoliert als früher.	1 2 3 4 5 6 7	...fühle ich mich weniger isoliert als früher.
15.	...weiß ich jetzt manch-mal nicht mehr, wie es weitergehen soll.	1 2 3 4 5 6 7	...weiß ich jetzt oft besser, wie es weitergehen soll.
16.	...kann ich jetzt freier sprechen.	1 2 3 4 5 6 7	...kann ich jetzt weniger frei sprechen.
17.	...fühle ich mich freier	1 2 3 4 5 6 7	.fühle ich mich weniger frei
18.	...kann ich mit Personen des anderen Geschlechts schlechter Kontakt aufnehmen.	1 2 3 4 5 6 7	...kann ich mit Personen des anderen Geschlechts besser Kontakt aufnehmen
19.	..haben meine Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen zugenommen.	1 2 3 4 5 6 7	...haben meine Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen abgenommen.
20.	...bin ich entspannter.	1 2 3 4 5 6 7	...bin ich angespannter.
21.	...fühle ich mich aus-geglichener.	1 2 3 4 5 6 7	...fühle ich mich weniger ausgeglichen.
22.	...fühle ich mich im Gespräch mit anderen nicht mehr so unsicher.	1 2 3 4 5 6 7	...fühle ich mich im Gespräch mit anderen unsicherer.
23.	...komme ich mit mir selbst schlechter aus.	1 2 3 4 5 6 7	...komme ich mit mir selbst besser aus.
24.	...kann ich mit den Schwierigkeiten des alltäglichen Lebens besser umgehen.	1 2 3 4 5 6 7	...kann ich mit den Schwierigkeiten des alltäglichen Lebens schlechter umgehen.
25.	..macht es mich nicht mehr so unsicher, wenn sich ein anderer mir gegenüber selbstbewusst gibt.	1 2 3 4 5 6 7	...macht es mich jetzt unsicherer, wenn sich ein anderer mir gegenüber selbstbewusst gibt.
26.	...habe ich weniger Schwierigkeiten, mich mit anderen Menschen zu unterhalten.	1 2 3 4 5 6 7	...habe ich mehr Schwierigkeiten, mich mit anderen Menschen zu unterhalten.

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit!

Dieser Fragebogen ist lizenzgeschützt unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht-kommerziell - Keine Bearbeitung 3.0 Deutschland Lizenz. Diese Lizenz wird durch Ulrike Willutzki, Universität Witten-Herdecke gehalten, c/o <ulrike.willutzki@uni-wh.de>. Informationen bezüglich dieser Lizenz erhältlich unter http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de