

Unhelpful Thoughts and Beliefs About Stuttering Scales (UTBAS I, II, III) For Adults

Skalen zur Erfassung von nicht hilfreichen Gedanken und Überzeugungen in Bezug auf Stottern (UTBAS I, II, III – Deutsche Version) für Erwachsene

Wenn Sie die folgenden Skalen durchführen, lesen Sie bitte jeden einzelnen Satz durch und kreisen Sie die Zahl ein, die am besten beschreibt: (1) wie häufig Sie diese Gedanken haben, (2) in welchem Ausmaß Sie diese Gedanken glauben, (3) wie sehr Ihnen diese Gedanken Angst machen.

		Wie HÄUFIG habe ich diese Gedanken					Wie sehr GLAUBE ich diese Gedanken					Wie sehr machen mir diese Gedanken ANGST				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Die Leute werden meine Fähigkeiten anzweifeln, weil ich stottere	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2	Es ist unmöglich, im Leben wirklich erfolgreich zu sein, wenn man stottert.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	Ich werde es nicht schaffen, einen Job zu behalten, wenn ich stottere.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4	Es ist alles meine Schuld – ich sollte mein Stottern kontrollieren können.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	Ich bin eine schwache Person, weil ich stottere.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	Keiner wird mich mögen, wenn ich stottere.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7	Ich könnte stottern.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8	Die Leute fokussieren sich auf jedes Wort, das ich sage.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9	Ich bin inkompetent.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10	Keiner kann eine stotternde Person lieben.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11	Ich werde stottern.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12	Alle im Raum werden mich stottern hören.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13	Ich bin dumm.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14	Die Leute werden mich für dumm halten, wenn ich stottere.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

		Wie HÄUFIG habe ich diese Gedanken					Wie sehr GLAUBE ich diese Gedanken					Wie sehr machen mir diese Gedanken ANGST				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15	Ich werde wegen meines Stotterns nie erfolgreich sein.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16	Ich werde nicht in der Lage sein, ihre Fragen zu beantworten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17	Ich bin hoffnungslos.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18	Ich bin am Arbeitsplatz nicht von Nutzen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19	Die Leute werden mich für inkompetent halten, weil ich stottere.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20	Ich werde einen kompletten Block haben und nicht sprechen können.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
21	Alle werden mich für einen Idioten/ eine Idiotin halten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
22	Ich kann nicht mit Autoritätspersonen sprechen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
23	Die Leute werden mich für seltsam halten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24	Die Leute werden denken, dass ich kein Deutsch sprechen kann.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
25	Niemand würde eine Beziehung mit einer stotternden Person führen wollen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
26	Ich kann nicht klar denken, weil ich stottere.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
27	Ich kann nicht mit aggressiven Personen sprechen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
28	Die Leute werden denken, dass ich keine Meinung habe.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
29	Die Leute werden mich für langweilig halten, weil ich nichts zu sagen habe.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30	Wenn ich einen Block habe, werden die Leute mich für zurückgeblieben halten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
31	Ich kann diesen Leuten nicht gegenüberreten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
32	Die Leute werden sich fragen, was mit mir nicht stimmt, wenn ich stottere.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

		Wie HÄUFIG habe ich diese Gedanken					Wie sehr GLAUBE ich diese Gedanken					Wie sehr machen mir diese Gedanken ANGST				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
33	Was werden die Leute von mir denken, wenn sie mit dem, was ich sage, nicht einverstanden sind?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
34	Die meisten Leute halten stotternde Personen für weniger fähig.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
35	Ich will nicht gehen – die Leute werden mich nicht mögen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
36	Meine Pausen sind zu lang – die Leute werden denken, ich sei seltsam.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
37	Die Leute werden mich nicht mögen, weil ich nicht fähig bin zu sprechen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
38	Weil ich stottere, kann ich die Leute von nichts überzeugen, was ich sage.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
39	Die Leute werden mich für zurückgeblieben halten, wenn ich stottere.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
40	Ich werde einen Block haben – da bin ich mir sicher.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
41	Ich werde mich lächerlich machen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
42	Die Leute sind es leid, darauf zu warten, dass ich meine Worte herausbringe.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
43	Die Leute sollten nicht so lange warten müssen, bis ich sprechen kann.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
44	Ich bringe die Leute, mit denen ich spreche, immer in Verlegenheit.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
45	Die Leute denken, ich hätte etwas zu verbergen, weil mein Stottern verdächtig klingt.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
46	Die Leute werden mich für wertlos halten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
47	Ich werde mich blamieren.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
48	Ich kann nicht mit Personen sprechen, die ich attraktiv finde.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
49	Keiner wird verstehen, was ich sagen möchte.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
50	Wozu sollte ich überhaupt versuchen zu sprechen – es kommt nie richtig heraus.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

		Wie HÄUFIG habe ich diese Gedanken					Wie sehr GLAUBE ich diese Gedanken					Wie sehr machen mir diese Gedanken ANGST				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
51	Ich werde nicht in der Lage sein, exakt das zu sagen, was ich sagen möchte.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
52	Alle werden mich für einfältig oder dumm halten, weil ich es vermeide, schwierige Wörter zu verwenden.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
53	Ich bremse die Gespräche aller Beteiligten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
54	Alle hassen es, wenn ich anfangen zu sprechen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55	Ich kann am Telefon nie sprechen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
56	Ich werde nicht in der Lage sein, um das zu bitten, was ich will.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
57	Die Person am anderen Ende des Telefons wird auflegen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
58	Die Leute werden mich auslachen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
59	Die Leute werden mich für stumm halten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
60	Ich werde nie in der Lage sein, meinen Standpunkt vollständig zu erklären – sie werden mich missverstehen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
61	Der Anrufbeantworter schaltet sich aus, wenn ich einen Block habe – ich werde keine Nachricht hinterlassen können.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
62	Sie werden es für einen Telefonstreich halten, wenn ich einen Block habe.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
63	Ich werde es nicht schaffen, „Hallo“ zu sagen, wenn ich an das Telefon gehe.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
64	Stotternde Personen sind dumm.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
65	Stotternde Personen sind inkompetent.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
66	Stotternde Personen sind langweilig.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5