

M01

Affective Reactivity Index (ARI-Self) – Selbstauskunft¹

Name der Teilnehmerin/des Teilnehmers: _____

Alter: _____

Kreuze bitte bei jedem Satz das zutreffende Kästchen an für „stimmt nicht“, „stimmt teilweise“ oder „stimmt ganz“. Wie gut beschreiben die folgenden Sätze dein Verhalten und deine Gefühle in den letzten sechs Monaten im Vergleich mit anderen gleichaltrigen Jugendlichen? Versuche bitte alle Fragen zu beantworten!

	stimmt nicht	stimmt teilweise	stimmt ganz
Ich lasse mich leicht von anderen ärgern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verliere oft die Beherrschung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bleibe lange wütend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin meistens wütend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde häufig wütend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verliere leicht die Beherrschung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Insgesamt bekomme ich viele Probleme wegen meiner <i>Reizbarkeit</i> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VIELEN DANK FÜR DEINE UNTERSTÜTZUNG!

¹ © Stringaris, A., Goodman, R., Ferdinando, S., Razdan, V., Muhrer, E., Leibenluft, E. und Brotman, M.A. (2012). Dt. Übersetzung: S. Heiler, T. Legenbauer & M. Holtmann (unveröffentl.). Abdruck erfolgt mit Genehmigung der Autoren. Dieser Fragebogen kann von Klinikern für den Gebrauch mit ihren eigenen Patienten reproduziert werden. Für jeden anderen Gebrauch, einschließlich des elektronischen Gebrauchs, ist die schriftliche Einwilligung des Urhebers (argyris.stringaris@nih.gov) erforderlich.

M02 Affective Reactivity Index (ARI-Parent) – Eltern-/Fremdbeurteilung²

Name der Teilnehmerin/des Teilnehmers: _____

Alter: _____

Kreuzen Sie bitte bei jedem Satz das zutreffende Kästchen an für „stimmt nicht“, „stimmt teilweise“ oder „stimmt ganz“. Wie gut beschreiben die folgenden Sätze das Verhalten bzw. die Gefühle Ihres Kindes in den *letzten sechs Monaten* im Vergleich mit anderen gleichaltrigen Jugendlichen? Versuchen Sie bitte alle Fragen zu beantworten!

	stimmt nicht	stimmt teilweise	stimmt ganz
Ihr Kind ...			
... lässt sich von anderen leicht ärgern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... verliert oft die Beherrschung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... bleibt lange wütend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ist meistens wütend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... wird oft wütend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... verliert leicht die Beherrschung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Insgesamt bekommt Ihr Kind viele Probleme wegen seiner <i>Reizbarkeit</i> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VIELEN DANK FÜR IHRE UNTERSTÜTZUNG!

2 © Stringaris, A., Goodman, R., Ferdinando, S., Razdan, V., Muhrer, E., Leibenluft, E. und Brotman, M.A. (2012). Dt. Übersetzung: S. Heiler, T. Legenbauer & M. Holtmann (unveröffentl.). Abdruck erfolgt mit Genehmigung der Autoren. Dieser Fragebogen kann von Klinikern für den Gebrauch mit ihren eigenen Patienten reproduziert werden. Für jeden anderen Gebrauch, einschließlich des elektronischen Gebrauchs, ist die schriftliche Einwilligung des Urhebers (argyris.stringaris@nih.gov) erforderlich.

Gefühlsskala von: _____

Sortiere: Welche Gefühle führen bei dir zu einem unangenehmen Gefühlsausbruch (z. B. *Wutanfall, Traurigkeit, o. Ä.*)?

Gefühle

	10	
	9	
Hohe Ausprägung	8	
	7	
	6	
Mittlere Ausprägung	5	
	4	
	3	
Niedrige Ausprägung	2	
	1	
	0	

M04 Gefühlsdimensionen ³		
	zunehmendes Erregungsniveau	führt zu
Gleichgültigkeit	Besorgnis, Angst, Panik	Angst
	Unzufriedenheit, Verstimmung, Genervtheit, Ärger, Wut	Ärger
	Abneigung, Feindseligkeit, Hass	Abneigung
	Bedrücktheit, Niedergeschlagenheit, Verzweiflung	Niedergeschlagenheit
	Sympathie, Zustimmung, Zuneigung, Liebe	Zuneigung
	Zufriedenheit, Freude, Glück	Freude
	Verlegenheit, Geniertheit, Scham	Scham
	Bedauern, Enttäuschung, Mitleid, Kummer	Trauer
	▶▶▶▶ zunehmendes Erregungsniveau ▶▶▶▶	↑

³ in Anlehnung an den Gefühlsstern von Schlarb und Stavemann (2011).

M05		Gefühlszustände
A	abgelehnt • aggressiv • alarmiert • allein • angeekelt • angegriffen • angenehm • angenommen • angespannt • angestrengt • ängstlich • antriebslos • antriebsarm • ärgerlich • atemlos • ausgeglichen • ausgelassen • ausgenutzt • ausgeruht • ausgestoßen	
B C	bedrängt • bedroht • bedrückt • begeistert • begrenzt • beladen • belastet • belästigt • beliebt • belogen • bemitleidenswert • benachteiligt • bereichert • berührt • beschämt • beschützt • beschuldigt • beschwingt • besorgt • bestürzt • betäubt • betroffen • betrogen • betrübt • beunruhigt • bevormundet • bewertet • bitter	
D	dankbar • degradiert • depressiv • deprimiert • desinteressiert • desorientiert • distanziert • durcheinander • durchschaut • dumm	
E	eifersüchtig • eingeengt • einsam • elend • empört • entrüstet • entspannt • enttäuscht • erheitert • erhitzt • erleichtert • ermutigt • ermüdet • erregt • erschöpft • erschreckt • erschüttert • erstaunt • ertappt	
F	fassungslos • faul • feindselig • frei • freudig • freudlos • froh • fröhlich • frustriert • fürchterlich	
G	geborgen • gedankenlos • gedrängt • geduldig • geehrt • gefangen • gefordert • gehässig • gehemmt • geistesabwesend • geknickt • geladen • gelangweilt • gelassen • geliebt • gemobbt • genervt • genial • gequält • gereizt • geschockt • geschützt • gestresst • getrieben • gewürdigt • gezwungen • gleichgültig • glücklich • grantig • grausam • grandios • großartig • gut drauf	
H	handlungsunfähig • hart • hasserfüllt • heiter • hilflos • hintergangen • hoffnungslos • hoffnungsvoll	
I J	ignoriert • im Stich gelassen • in die Enge getrieben • irritiert • instabil • isoliert • jämmerlich	
K L	kalt • kläglich • konfus • kräftig • kraftlos • kraftvoll • krank • kühl • kummervoll • labil • lädiert • lahm • langweilig • leblos • leer • leistungsstark • liebevoll • lieblos • losgelöst • lustig • lustlos	
M N	machtvoll • matt • melancholisch • miserabel • missachtet • missmutig • motiviert • müde • mutig • mutlos • neidisch • nervös • neugierig • niedergeschlagen • nutzlos	
O P Q	ohnmächtig • optimistisch • orientierungslos • panisch • passiv • perfekt • peinlich • perplex • pessimistisch • provoziert	
R S	rasend • rastlos • ratlos • reich • resigniert • ruhelos • sauer • schamerfüllt • scheu • schläfrig • schlecht • schrecklich • schuldig • schutzlos • schwach • sehnsüchtig • sicher • skeptisch • sorgenfrei • sorgenvoll • stark • starr • stimmungsvoll • streitlustig	
T U	tatkräftig • teilnahmslos • toll • träge • traurig • trostlos • trübsinnig • überfordert • übergegangen • überarbeitet • überlastet • überlegen • überrascht • überwältigt • unangenehm • unbeachtet • unbehaglich • unbeliebt • unentschlossen • unerfüllt • ungeduldig • ungeliebt • ungemütlich • unglücklich • unsicher • unterdrückt • unterlegen • unverstanden • unwillig • unwohl • unzufrieden	
V W	verärgert • verbittert • verflucht • verlegen • verletzlich • verletzt • verliebt • verloren • verraten • verschlossen • versorgt • verspannt • verstanden • verstimmt • verstört • verurteilt • verzweifelt • vorgeführt • warmherzig • wertvoll • wichtig • widerstrebend • widerwillig • wütend	
X Y Z	zaghaft • zerrissen • zerstreut • ziellos • zittrig • zögerlich • zornig • zufrieden • zweifelnd	

Welche Signale sendet dir dein Körper vor einem unangenehmen Gefühlsausbruch? Schreibe das Gefühl unter das Männchen und benenne die Signale, die du von dir kennst.

The diagram consists of a central grey silhouette of a person. Surrounding the silhouette are 18 empty rounded rectangular boxes for notes. One box is positioned above the head, one below the feet, and the remaining 16 boxes are arranged in two vertical columns of eight on either side of the body.

Triggerliste von: _____

☛ Trigger-Gefühle (intern)

☛ Trigger-Körpersignale (intern)

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

☛ Trigger-Gedanken (intern)

☛ Trigger-Situationen (extern)

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Selbstbeobachtungsbogen von: _____

A Ausgangssituation	B Bewertung/ Gedanken	C Konsequenzen a) Gefühle b) Verhalten/Reaktion
Beschreibe die Situation, die dazu geführt hat, dass du einen Gefühlsausbruch bekommen hast.	Was hast du in dem Moment gedacht? Welche Überzeugungen hast du in Bezug auf die Situation?	a) Was hast du in der Situation gefühlt? Wie stark waren die Gefühle? b) Wie hast du reagiert?
✍	✍	<div style="border-bottom: 1px solid black; padding-bottom: 10px;">a) ✍</div> <div style="padding-top: 10px;">b) ✍</div>

* von 0=gar nicht stark bis 10=sehr stark

ausgefüllt von: _____

A Ausgangssituation	B Bewertung/ Gedanken	C Konsequenzen a) Gefühle b) Verhalten/Reaktion
Beschreiben Sie die Situation, die zum Problemverhalten Ihres Kindes geführt hat.	Was haben Sie in dem Moment gedacht? Welche Überzeugungen haben Sie in Bezug auf die Situation?	a) Was haben Sie in der Situation gefühlt? Wie stark waren die Gefühle?*
✍	✍	a) ✍
		b) ✍

* von 0=gar nicht stark bis 10=sehr stark

M10 Meine Werkzeuge zur Emotionsregulation in belastenden Situationen

- Ich verändere die Situation und mache das Beste daraus, zum Beispiel:

- Ich tue etwas, was mir Spaß macht, zum Beispiel:

- Ich denke an etwas, das mich glücklich macht, zum Beispiel:

- Ich akzeptiere die Situation, zum Beispiel:

- Ich vergesse, was mich belastet hat, zum Beispiel:

- Ich denke über eine passende Lösung meines Problems nach, zum Beispiel:

- Ich beruhige mich, zum Beispiel:

- Ich hinterfrage mein Problem, zum Beispiel:

- Ich sage was mich stört, zum Beispiel:

- Ich suche Hilfe, zum Beispiel:

- Meine eigenen Ideen:

M11

Individuelle Zielerreichungsskala

Individuelle Zielerreichungsskala von ...



Folgendes Ziel soll erreicht werden (konkrete Formulierung):

100%

Teilziel 3 (konkrete Formulierung):

75%

Teilziel 2 (konkrete Formulierung):

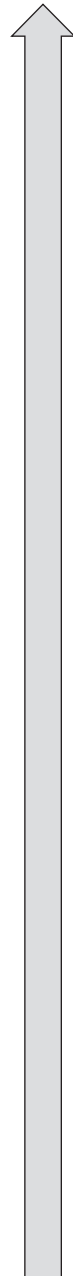
50%

Teilziel 1 (konkrete Formulierung):

25%

Aktuelles Verhalten (konkrete Formulierung):

0%



M12

Tagebuchkarte zum Auftreten von Problemverhalten und belastenden Gefühlen









Tagebuchkarte zum Auftreten von *Problemverhalten und belastenden Gefühlen*

von: _____ Einschätzung für den: _____ (Datum)

Problemverhalten, z. B.:	sehr häufig	häufig	selten	nie
Gereiztes Verhalten				
Erregtheit (z. B. Ruhelosigkeit)				
Verbale Wutausbrüche				
Körperliche Aggression				
				
				
Belastende Gefühle, z. B.:	sehr häufig	häufig	selten	nie
Ärger/Wut				
Traurigkeit				
				
				

Tagebuchkarte zum Einsatz von *hilfreichen Strategien*

von: _____ Einschätzung für den: _____ (Datum)

Strategien, die ich einsetzen will, wenn belastende Gedanken oder Gefühle auftreten:	Habe ich ausprobiert		Hat geholfen		
	ja	nein			
					
					
					
					
					

Allgemeine Stimmung heute

sehr gut
 gut
 mittelmäßig
 eher schlecht
 schlecht