

## 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 |