

Angstfragebogen

in Anlehnung, d.h. erweitert, an den FSS (Fear Survey Schedule)

Name:

Datum:

Die einzelnen Angaben in diesem Fragebogen bezeichnen Dinge oder Erfahrungen die Angst auslösen oder ähnliche unangenehme Gefühle hervorrufen können.

Lesen Sie bitte jedes Beispiel durch und entscheiden Sie, wie stark Sie sich vor den angegebenen Situationen oder Gegenständen ängstigen.

Gar nicht	sehr wenig	wenig	deutlich	stark	sehr stark	entsetzlich
1	2	3	4	5	6	7

Wenn ein Beispiel bei Ihnen überhaupt keine Angst oder ein unangenehmes Gefühl hervorruft, kreuzen Sie bitte Spalte 1 an usw. Bitte nehmen Sie zu allen Beispielen Stellung. Arbeiten Sie schnell und verwenden Sie nicht zu viel Zeit für ein Beispiel.

Ich habe Angst (da-) vor:

	1	2	3	4	5	6	7
1. dem Geräusch des Staubsaugers							
2. offenen Wunden							
3. dem Alleinsein							
4. lauten Stimmen							
5. Leichen							
6. in der Öffentlichkeit zu sprechen							
7. eine Straße zu überqueren							
8. Krankheiten							
9. fremder Umgebung							
10. hinzufallen							
11. Automobilen							
12. Prüfungssituationen							
13. dem Zahnarzt							
14. Donner							
15. Sirenen							
16. im Leben zu versagen							

Gar nicht	sehr wenig	wenig	deutlich	stark	sehr stark	entsetzlich
1	2	3	4	5	6	7

Ich habe Angst (da-) vor:

	1	2	3	4	5	6	7
17. Mißerfolg in der Ausbildung							
18. Mißerfolg beim anderen Geschlecht							
19. einen Raum zu betreten, in dem bereits andere Menschen sitzen							
20. hohen Gebäuden							
21. vom Balkon hoher Gebäude herabzusehen							
22. Würmern							
23. Fabelwesen							
24. einer Spritze							
25. Fremden							
26. Fledermäusen							
27. einer Reise in der Bahn							
28. Gespenstern							
29. selbst wütend zu sein							
30. Autoritätspersonen							
31. fliegenden Insekten							
32. zuzuschauen, wie andere eine Spritze bekommen							
33. plötzlichem Lärm							
34. Reisen im Auto							
35. Unwetter							
36. Menschenmassen							
37. Katzen							
38. Naturkatastrophen							
39. wenn eine Person eine andere einschüchtert							
40. brutal aussehende Menschen							
41. Vögel							
42. an tiefen Gewässern stehen							
43. bei der Arbeit beobachtet zu werden							
44. toten Tieren							
45. Waffen							
46. Schmutz							
47. Reisen im Bus							

Gar nicht	sehr wenig	wenig	deutlich	stark	sehr stark	entsetzlich
1	2	3	4	5	6	7

Ich habe Angst (da-) vor:

	1	2	3	4	5	6	7
48. kriechenden Insekten							
49. bei einer Rauferei zuzuschauen							
50. häßlichen Menschen							
51. Feuer							
52. kranken Menschen							
53. Kritik anderer							
54. Berührungen durch andere							
55. im Fahrstuhl zu fahren							
56. bei einer chirurgischen Operation zuzuschauen							
57. wütenden Menschen							
58. Mäusen oder Ratten							
59. tierischem Blut							
60. dem Abschied von vertrauter Umgebung							
61. in engen Räumen eingeschlossen zu sein							
62. einer bevorstehenden Operation							
63. dem Gefühl von anderen abgelehnt zu werden							
64. Reisen im Flugzeug							
65. dem Geruch von Medikamenten							
66. dem Gefühl von anderen nicht anerkannt zu werden							
67. harmlosen Schlangen							
68. Friedhöfen							
69. von anderen nicht beachtet zu werden							
70. Dunkelheit							
71. Herzstolpern							
72. nackten Frauen							
73. Blitzen							
74. Ärzten							
75. Krüppeln oder verwachsenen Menschen							
76. selbst Fehler zu machen							

Gar nicht	sehr wenig	wenig	deutlich	stark	sehr stark	entsetzlich
1	2	3	4	5	6	7

Ich habe Angst (da-) vor:

	1	2	3	4	5	6	7
77. dumm auszusehen							
78. die Selbstkontrolle zu verlieren							
79. Ohnmachtsanfällen							
80. nackten Männern							
81. Übelkeit							
82. harmlosen Spinnen							
83. die Verantwortung zu übernehmen							
84. dem Anblick von Messern							
85. geisteskrank zu werden							
86. schriftlichen Prüfungen							
87. mit einer Person des anderen Geschlechts zusammen zu sein							
88. großen freien Plätzen							
89. Hunden							
90. Bazillen, Viren, Bakterien							
91. unbekleidet gesehen zu werden							
92. selbst Medikamente einzunehmen							
93. sexuell erregt zu sein							
94. der Strafe Gottes							
95. homosexuellen Vorstellungen							
96. in einer Gesellschaft unpassend gekleidet zu sein							
97. Geistlichen							
98. die Gefühle anderer zu verletzen							
99. dem Küssen							
100. Leichenbestattern							
101. Polizisten							
102. Fischen							
103. der Selbstbefriedigung							
104. das Elternhaus zu verlassen							
105. körperlichen Untersuchungen							
106. der Ehe							
107. dem Erbrechen							

Gar nicht	sehr wenig	wenig	deutlich	stark	sehr stark	entsetzlich
1	2	3	4	5	6	7

Ich habe Angst (da-) vor:

108.	andere in sexueller Erregung zu sehen						
109.	in eine Rauferei verwickelt zu werden						
110.	an psychologischen Experimenten teilzunehmen						
111.	dem Erstickten						
112.	Streit mit den Eltern						
113.	jemanden das erste Mal zu treffen						
114.	Achterbahn zu fahren						
115.	mißverstanden zu werden						
116.	dem Tod						
117.	alleine zu schwimmen						
118.	mit Betrunknenen zusammen zu sein						
119.	Krankheit und Verletzungen von geliebten Menschen						
120.	selbst ein Auto zu lenken						
121.	Boot zu fahren						
122.	dem Tod eines geliebten Menschen oder Tieres						
123.	dunklen Orten						
124.	der Zukunft						
125.	alt und hilflos zu werden						
126.	auf eine öffentliche Toilette zu gehen						
127.	zu erröten						
128.	von anderen gemustert zu werden						
129.	von einer fremden Person sexuell belästigt zu werden						
130.	vor direktem längeren Augenkontakt						
131.	Streit mit						
131.							
132.							

ACQ

(CHAMBLESS, D. et al., Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1964, 52, 1090-1097)

Sie finden auf dieser Seite einige Gedanken oder Ideen, die Ihnen durch den Kopf gehen könnten, wenn Sie nervös oder ängstlich sind.

Bitte geben Sie an, wie oft der Gedanke vorkommt, wenn Sie nervös bzw. ängstlich sind, indem Sie die entsprechende Zahl markieren. Die Zahlen bedeuten folgendes:

- 1 - Der Gedanke kommt **nie** vor
- 2 - Der Gedanke kommt **selten** vor
- 3 - Der Gedanke kommt ungefähr die **Hälfte** der Zeit vor, wenn ich ängstlich bin
- 4 - Der Gedanke kommt **meistens** vor
- 5 - Der Gedanke kommt **immer** vor

Ich muss mich gleich übergeben	1	2	3	4	5
Ich werde in Ohnmacht fallen	1	2	3	4	5
Ich muss einen Hirntumor haben	1	2	3	4	5
Ich werde einen Herzanfall bekommen	1	2	3	4	5
Ich werde ersticken	1	2	3	4	5
Ich werde mich lächerlich benehmen	1	2	3	4	5
Ich werde blind werden	1	2	3	4	5
Ich werde mich nicht kontrollieren können	1	2	3	4	5
Ich werde jemandem etwas antun	1	2	3	4	5
Ich werde einen Schlaganfall bekommen	1	2	3	4	5
Ich werde verrückt werden	1	2	3	4	5
Ich werde schreien	1	2	3	4	5
Ich werde Unsinn reden oder stammeln	1	2	3	4	5
Ich werde aus Angst erstarren	1	2	3	4	5

Andere Gedanken, die nicht hier angeführt sind:

_____ 1 2 3 4 5

Bitte geben Sie auch an, welche 3 Gedanken am häufigsten vorkommen, indem Sie die jeweiligen Sätze unterstreichen

BSQ

(CHAMBLESS, D. et al., Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1984, 52, 1090-1097)

Sie finden auf dieser Seite eine Liste spezifischer Körperempfindungen, die auftreten könnten, wenn Sie nervös sind oder in einer Situation sind, die Ihnen Angst macht.

Bitte geben Sie an, wieviel Angst Sie vor diesen Empfindungen haben, indem Sie die entsprechende Zahl markieren. Benutzen Sie folgende fünf Abstufungen von nicht beunruhigt bis zu extrem ängstlich:

- 1 - **Nicht** beunruhigt oder ängstlich durch diese Empfindung
 - 2 - **Ein wenig** ängstlich durch diese Empfindung
 - 3 - **Mittelmäßig** ängstlich durch diese Empfindung
 - 4 - **Sehr** ängstlich durch diese Empfindung
 - 5 - **Extrem** ängstlich durch diese Empfindung
-

Herzklopfen	1	2	3	4	5
Druck oder schweres Gefühl in der Brust	1	2	3	4	5
Taubheit (pamstiges Gefühl) in Armen oder Beinen	1	2	3	4	5
Kribbeln in den Fingerspitzen	1	2	3	4	5
Taubheit (pamstiges Gefühl) in anderen Körperteilen	1	2	3	4	5
Gefühl keine Luft zu bekommen	1	2	3	4	5
Schwindel	1	2	3	4	5
Verschwommene oder verzerrte Sicht	1	2	3	4	5
Übelkeit	1	2	3	4	5
Flaues Gefühl im Magen	1	2	3	4	5
Gefühl, einen Stein im Magen zu haben	1	2	3	4	5
Einen Kloß (Knödel) im Hals haben	1	2	3	4	5
Weiche Knie	1	2	3	4	5
Schwitzen	1	2	3	4	5
Trockene Kehle	1	2	3	4	5
Sich desorientiert oder verwirrt fühlen	1	2	3	4	5
Sich abgelöst vom eigenen Körper fühlen	1	2	3	4	5
Andere Körpergefühle, die nicht hier angeführt sind:					
_____	1	2	3	4	5

Bitte geben Sie auch durch Unterstreichen an, welche 3 Körperempfindungen Sie in Ihrem Leben am problematischsten finden. Dies wären die beunruhigenden Empfindungen, die am häufigsten vorkommen.

Mobilitätsinventar

(CHAMBLESS, D. et al., Behavior Research and Therapy, 1983, 23, 35 - 44, modifiziert von Marx,94)

Bitte geben Sie an, in welchem Ausmaß Sie aus Angst oder Unbehagen die folgenden Situationen und Orte vermeiden. Geben Sie einmal das Ausmaß Ihrer Vermeidung an, wenn Sie von jemandem begleitet werden, dem Sie trauen, und das andere Mal, wenn Sie allein sind. Benutzen Sie dabei die folgenden Ziffern:

- 1 - Vermeide **niemals**
- 2 - Vermeide **selten**
- 3 - Vermeide **ungefähr die Hälfte der Zeit**
- 4 - Vermeide **meistens**
- 5 - Vermeide **immer**

Schreiben Sie für jede Situation oder jeden Ort jeweils eine Ziffer
 a) wenn Sie begleitet werden und b) wenn sie allein sind.
 Lassen Sie die Zeile leer, wenn die Situation nicht auf Sie zutrifft.

Orte und Plätze	Begleitet	Allein
Kinos oder Theater	_____	_____
Supermärkte	_____	_____
Schul- oder Ausbildungsräume	_____	_____
Kaufhäuser	_____	_____
Restaurants	_____	_____
Museen	_____	_____
Fahrstühle	_____	_____
Säle oder Stadien	_____	_____
Parkhäuser- oder garagen	_____	_____
Hohe Plätze (z.B. Hochhäuser Türme, Brücken)	_____	_____
wie hoch ? _____		

Begleitet **Allein**

Tunnels	_____	_____
Geschlossene Räume	_____	_____
Offene Plätze		
außen(z.B. Straßen, Plätze, Höfe)	_____	_____
innen (z.B. Hallen, große Räume)	_____	_____
Auf der Straße gehen	_____	_____
Fahren mit:		
Bussen	_____	_____
Zügen	_____	_____
Utergrundbahn	_____	_____
Straßenbahn	_____	_____
Flugzeugen	_____	_____
Schiffen	_____	_____
Sessellift, Gondel	_____	_____
Autofahren		
im Ort auf bekannten Strecken	_____	_____
auf Autobahnen/Landstraßen	_____	_____
im Stau	_____	_____
Situationen:		
Schlange stehen	_____	_____
Brücken überqueren	_____	_____
Parties oder Zusammenkünfte	_____	_____
Allein zu Hause sein	_____	_____
Weit weg von zu Hause sein	_____	_____
Andere :	_____	_____