

Fragebogen für Angst - Betroffene

Dieser Fragebogen ermöglicht es dir, rasch herauszufinden wie du es gerade in dieser herausfordernden Situation schaffst, um dich herum ein funktionierendes Sicherheitsnetz aufzubauen. Basierend auf den Teilbereichen des **Anti-Angst Modell**'s, wird dir dadurch sichtbar, wo du am besten ansetzt, um die größtmögliche Wirkung zu erzielen. So kann dir der Fragebogen eine Stütze sein, wieder handlungsfähig zu werden um möglichst bald, den von dir gewünschten Zustand zu erreichen.

Beantworte nun folgende Fragen und Aussagen so ehrlich wie möglich, um ein aussagekräftiges Ergebnis zu bekommen. Sollten eventuell Fragen oder Aussagen auftauchen, bei denen du dir nicht sicher bist, dann kreuze jene Antwortmöglichkeit an, die dir als erstes eingefallen ist oder am ehesten zutrifft.

Der Fragenkatalog ist in folgende Themenbereiche gegliedert:

Körper

	Trifft zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu
Du kannst im Moment der Angst körperliche Symptome wie Herzrasen, Atemnot, Schmerzen, ... wahrnehmen?			
Wenn ja, schränken dich diese körperlichen Symptome im Alltag ein?			
In dem Moment, in dem es dir körperlich schlechter geht, brauchst du sehr lange, um dich wieder besser zu fühlen.			
Du hast für dich noch keine passende Möglichkeit gefunden, im Akutfall, die körperlichen Reaktion schnell wieder in den Griff zu bekommen.			

Beruf

	Trifft zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu
Hat sich deine berufliche Tätigkeit durch deine momentane Situation geändert?			
Bist du durch deine Angst Thematik in deiner beruflichen Tätigkeit eingeschränkt?			
Hast du deinen Job eventuell verloren, oder wirst diesen nicht mehr ausüben können?			
Du vermisst deinen ursprünglichen beruflichen Alltag.			

Soziales Umfeld

	Trifft zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu
Hat sich dein soziales Umfeld aufgrund deiner momentanen Situation verändert?			
Ist der Kontakt zu bestimmten Menschen abgebrochen? (Freunde/innen, Kollegen/innen,...)			
Sind neue Menschen in dein soziales Umfeld dazu gekommen? (Therapeuten, neue Bekanntschaften, Ärzte,...)			
Ich fühle mich mit meiner Angst alleine gelassen.			

Materielle Sicherheit

	Trifft zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu
Fallen durch die momentane Situation finanzielle Mittel weg?			
Fallen durch diese Situation zusätzliche Kosten an?			
Ist der bisher gewohnte finanzielle Lebensstandard dadurch eingeschränkt?			
Du bist durch deine Angst Thematik auf finanzielle Unterstützung von außen angewiesen.			

Werte und Normen

	Trifft zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu
Du weißt zurzeit nicht was genau dir in deinem Leben wichtig ist.			
Es scheint dir manchmal so, als ob dir Dinge, die dir vorher wichtig waren, an Wichtigkeit verloren haben.			
Du fühlst dich „unrund“ und weißt sehr oft nicht, wo vorne und hinten ist.			
Keiner versteht dich.			

Familie / Angehörige

	Trifft zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu
Du hast oft das Gefühl deine Familie mit deiner Angst Thematik zu belasten.			
Es gibt mindestens ein Familienmitglied oder eine/n Angehörige/n die/der durch deine Situation stark leidet.			
Du sprichst mit deiner Familie nicht über deine Angst, da du sie nicht belasten möchtest.			
Du fühlst dich von deiner Familie nicht verstanden.			

Krise / Sinnhaftigkeit

	Trifft zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu
Würdest du behaupten, dass du dich gerade in einer Ausnahmesituation befindest?			
Du bist aufgrund deiner momentanen Situation völlig fertig und fragst dich ständig, warum das gerade dir passieren muss.			
Es lohnt sich nicht zu kämpfen.			
Das Sprichwort „Krise als Chance“ ist für dich vollkommener Schwachsinn.			

Emotionen /Angst

	Trifft zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu
Es gibt eine oder mehrere Emotion/en, die dich daran hindert/hindern einen „normalen“ Alltag zu führen.			
Dieses einschränkende Gefühl begleitet dich fast den ganzen Tag über.			
Dieses Gefühl lässt dich nachts nicht ein- oder beziehungsweise durchschlafen.			
Du kannst an nichts anderes mehr denken, als an dieses Gefühl und deine Situation.			

Gedanken /Verstehbarkeit

	Trifft zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu
Du fragst dich ständig: „Warum ich?“			
Du stellst dir häufig die Frage „Was habe ich getan, dass ich so bestraft werde?“			
Du kannst nicht verstehen, wie es nur so weit kommen konnte.			
Du kannst dich kaum auf etwas anderes konzentrieren oder kannst dir nichts merken, weil sich deine Gedanken ständig mit deiner Angst Thematik beschäftigen.			

Ressourcen / Handhabbarkeit

	Trifft zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu
Wenn die Angst aufpoppt, weißt du nicht was du tun sollst.			
Am liebsten würdest du aufgeben, denn du bist überzeugt davon, dass du sowieso mit dieser Angst leben musst.			
Wenn dich deine Emotionen einmal wieder überrumpeln, liegst du am liebsten auf der Couch herum und möchtest nichts hören und niemanden sehen.			
Du hättest in deinem Leben so viel erreichen können – wenn nur alles anders gekommen wäre.			

Auswertung Fragekatalog

Trage nun in die untere Tabelle die ausgewerteten Punktezahlen ein, indem du Punkte wie folgt vergibst. Zähle alle Punkte für jeden einzelnen Teilbereich zusammen und trage sie ebenso in die untere Tabelle in der Spalte „Punkte gesamt“ ein.

- Für jedes „Trifft zu“ 10 Punkte
- Für jedes „Trifft manchmal zu 5 Punkte
- Für jedes „Trifft nicht zu“ 0 Punkte

	Trifft zu	Trifft manchmal zu	Trifft nicht zu	Punkte gesamt
Körper				
Beruf				
Soziales Umfeld				
Materielle Sicherheit				
Werte / Normen				
Familie und Angehörige				
Krise / Sinnhaftigkeit				
Emotionen / Angst				
Gedanken / Verstehbarkeit				
Ressourcen / Handhabbarkeit				

Nun suche dir aus der Tabelle den Bereich mit der höchsten Punktezahl in der Spalte „Punkte gesamt“ heraus.

Mit großer Wahrscheinlichkeit ist dir dieser Bereich momentan die geringste Stütze oder trifft dich am härtesten. Hier anzusetzen stellt somit den wahrscheinlich größten Hebel für eine rasche Veränderung oder Erleichterung dar.

Sollten mehrere Bereiche eine ähnlich hohe Punktezahl aufweisen, dann kann das ein Zeichen dafür sein, dass momentan mehrere Stützen in deinem Leben sehr wackelig oder sogar weggebrochen sind. Das sollte dich auf keinen Fall zusätzlich beunruhigen, aber aufzeigen, dir eventuell für deine Thematik Unterstützung zu holen.

Vielleicht hast du nun einen besseren Überblick bekommen, welche Bereiche du einmal überdenken oder du dir genauer anschauen kannst. Stets wissend, dass es keine Schande ist, gerade bei dem Thema Angst professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Solltest du meine Unterstützung als Anti- Angst Coach in Anspruch nehmen wollen, freue ich mich über eine Kontaktaufnahme.

„Erst der Mut zu sich selbst wird den Menschen seine Angst überwinden lassen.“

-Viktor Frankl-