

Fragebogen zur generalisierten Angst

Frage	Ja	Nein
Leiden Sie häufig an Rücken- oder Nackenschmerzen, Schulterverspannungen oder Kopfschmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie oft nervös?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich oft unsicher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Befürchten Sie eine schlimme Krankheit zu bekommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Befürchtungen, wenn Sie eine Urlaubsreise mit dem Auto, Zug oder Flugzeug antreten, dass ein Unglück passieren könnte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Angst, dass ein Familienmitglied (Ehepartner, Kind) verunglücken könnte, wenn diese am Morgen das Haus verlassen haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Angst Ihren Arbeitsplatz zu verlieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Angst vor anderen Menschen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Angst sich mit einer Krankheit anstecken zu können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Überlegen Sie vorher, ob etwas gefährlich sein könnte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zweifeln Sie an den Fähigkeiten Ihres Arztes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie öfters gereizt und schreckhaft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehmen Sie Freunde oder Angehörige als ängstlich wahr?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hinweise:

Das Maß, ab wann Ängste krankhaft sind und zu einer echten Belastung im Alltag führen, ist sehr subjektiv.

Wenn Sie aber mehr als 50% der Fragen mit Ja beantwortet haben, sollten Sie die dahinterstehenden Ängste und Sorgen kritisch überprüfen und hinterfragen.

Eine gute Strategie ist, die möglichen Vorstellungen mutig und konsequent zu Ende zu denken. Eine weitere Hilfestellung ist, bei konkreten Befürchtungen und Ängsten nach der Wahrscheinlichkeit zu fragen.

Um eine Veränderung in Ihrer Denkweise zu bewirken, kann es notwendig sein, diese möglichen Ängste und Sorgen über einen Zeitraum immer wieder zu hinterfragen und sich klar zu machen, dass diese unbegründet sind.