

Testinstruktion

Im Folgenden finden Sie eine Sammlung von Alltagssituationen, denen jeweils 2 Möglichkeiten zugeordnet sind, wie Sie in einer solchen Situation denken, fühlen oder handeln könnten. Kreuzen Sie bitte zu jeder Situationsbeschreibung eine der beiden Antwortmöglichkeiten an (bzw. die Ziffer *der* Antwortmöglichkeit), die für Sie persönlich *eher* zutrifft. Falls Sie sich für die erste Antwortmöglichkeit entscheiden, kreuzen Sie bitte den Kreis vor der "0" an, sollten Sie die zweite Antwortmöglichkeit wählen, so kreuzen Sie bitte den Kreis vor der "1" an.

1. Wenn ich eine unangenehme Fahrt erfolgreich hinter mich gebracht habe, dann

- 0 denke ich bereits mit Schrecken an die Rückfahrt
- 1 bin ich stolz auf mich

2. Wenn ich in einer Situation wider Erwarten keine Angst verspüre, dann

- 0 konzentriere ich mich voll auf das, was ich gerade tue
- 1 beobachte ich sorgfältig, ob nicht doch Anzeichen von Angst da sind

3. Wenn es mir gelungen ist, meine Angst zu bewältigen, dann

- 0 freue ich mich noch lange über meinen Erfolg
- 1 denke ich schon bald wieder an die nächste Angstsituation

4. Wenn ich mich in einer Situation wohlfühle, dann

- 0 denke ich oft daran, wie schade es ist, daß mir die Angst so viele schöne Erlebnisse verwehrt
- 1 genieße ich den Moment voll

5. Wenn ich in einer Situation bin, bei der ich in der Vergangenheit einmal einen Angstanfall hatte, dann

- 0 fällt mir dies automatisch ein und beunruhigt mich
- 1 kann ich mich weitgehend auf die gegenwärtige Situation konzentrieren

6. Wenn ich ein kleines Ziel erreicht habe, dann

- 0 denke ich oft darüber nach, ob ich wirklich je angstfrei sein werde
- 1 bin ich ganz glücklich

7. Wenn ich in einer Situation Angst verspüre, dann

- 0 versuche ich, mich auf meine Tätigkeit zu konzentrieren
- 1 steigere ich mich immer mehr in die Angst hinein

8. Wenn meine Angstprobleme mich daran hindern, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, dann

- 0 beschäftigt mich der Gedanke an dieses unerreichte Ziel noch lange
- 1 gehe ich bald zu anderen Aktivitäten über

9. Wenn ich einen Angstanfall hatte, dann

- 0 tue ich etwas, was mich wieder stark macht
- 1 grübele ich lange darüber nach, ob mein Verhalten noch normal ist

10. Wenn ich vor Fremden meine Angst nicht verbergen konnte, dann

- 0 denke ich bald wieder an etwas anderes
- 1 ist mir das noch lange peinlich

11. Wenn ich sehe, wie ich Angst vor etwas habe, was anderen anscheinend nichts ausmacht, dann

- 0 grübele ich, wieso ich anders bin als andere
- 1 überlege ich, wie ich die Anforderung trotzdem bewältigen kann

12. Wenn ich einmal versucht habe, mich über meine Angst hinwegzusetzen und das nicht geschafft habe, dann

- 0 denke ich, das schaffst Du nie!
- 1 überlege ich, was ich beim nächsten Versuch anders mache

13. Wenn kurzfristig mein Begleiter absagt, dann

- 0 mache ich auch oft alleine, was ich mir vorgenommen hatte
- 1 fühle ich mich allein gelassen

14. Wenn ich einen Angstanfall nicht verhindern konnte, dann

- 0 habe ich das Gefühl, meiner Angst völlig ausgeliefert zu sein
- 1 überlege ich mir, beim nächsten Mal etwas Neues auszuprobieren, um mit der Angst fertig zu werden

15. Wenn ich etwas Unangenehmes vor mir habe, dann

- 0 versuche ich, es schnell hinter mich zu bringen
- 1 träume ich davon, wie schön es wäre, endlich angstfrei zu sein

16. Wenn ich mir vorgenommen habe, etwas ohne fremde Hilfe zu unternehmen, dann

- 0 lasse ich mich nicht so schnell davon abbringen
- 1 passiert oft etwas, das mich wieder entmutigt

17. Wenn ich zwei Möglichkeiten habe, ein Ziel zu erreichen, aber beide kosten große Überwindung, dann

- 0 bin ich verzagt und weiß gar nicht, was ich machen soll
- 1 entscheide ich mich schnell für das kleinere Übel

18. Wenn ich etwas Schwieriges vor mir habe, dann

- 0 male ich mir häufig aus, was dabei alles passieren könnte
- 1 beachte ich nur die wichtigsten Dinge in meiner Planung

19. Wenn eine Anforderung auf mich zukommt, die mir Angst macht, dann

- 0 bringe ich die Sache so schnell wie möglich hinter mich
- 1 schiebe ich die Sache so lange wie möglich hinaus

20. Wenn ich etwas unternehmen möchte, dann

- 0 überlege ich lange, ob ich mich ohne Begleitung auf d. Weg machen soll
- 1 mache ich mich bald auf den Weg

21. Wenn ich mir ein schwieriges Ziel gesteckt habe, dann

- 0 gehe ich meist zuversichtlich ans Werk
- 1 mache ich mir starke Sorgen über alle möglichen Schwierigkeiten

22. Wenn mir eine unangenehme Situation bevorsteht, dann

- 0 denke ich oft daran, wie schlimm es wäre, wenn ich in der Situation Angst bekäme
- 1 denke ich darüber nach, wie ich sie meistern kann