

Inventar zu Wut und Reizbarkeit

Dieser explorative Fragebogen beschreibt die Komponenten von Wut: Reizbarkeit, auslösende Situationen, Ausdruck in Worten und Taten, unterdrückte Wut und Folgen für die Beziehungen. Er hilft, ein Anliegen genauer zu fassen, das oft vom Umfeld ausgeht (Partnerschaft, Familie, Arbeit), mögliche Gewalthandlungen zu erkennen und die Ansatzpunkte für die Arbeit am Umgang mit Wut festzulegen.

Anzahl der Fragen	24 Fragen
Geschätzte Dauer	6 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Anger and Irritability Inventory
Zielgruppe	Erwachsene
Kategorie	Emotionsregulation, Interpersonelle Probleme

Vorschau der 24 Fragen

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich fühle mich ohne bestimmten Grund gereizt.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich reagiere wütend auf Ungerechtigkeiten, auch auf kleine.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Wenn ich mich aufrege, werde ich laut oder schreie.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Vor Wut werfe ich Dinge herum oder mache etwas kaputt.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich denke daran zurück, was man mir angetan hat, und die Wut kommt wieder hoch.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Auswertung

Jede Aussage wird nach ihrer Häufigkeit im letzten Monat mit 0 (nie) bis 4 (sehr oft) bewertet. Jeder Bereich fasst 4 über den Fragebogen verteilte Aussagen zusammen, was einen Wert von 0 bis 16 ergibt.

Interpretation des Profils

Es gibt keinen Gesamtwert: Die Bereiche werden nach ihrer Ausprägung absteigend geordnet, jeweils mit ihrer Beschreibung und den Punkten, die im Gespräch zu explorieren sind. Das Profil unterscheidet geäußerte Wut, in Worten oder in Taten, von unterdrückter Wut; beide können bei derselben Person nebeneinander bestehen oder sich abwechseln. Die Bereiche „Reizbarkeit“ und „Auslöser“ zeigen, was die Wut aufsteigen lässt, der Bereich „Folgen“, was sie die Person und ihr Umfeld kostet.

Zu beachten

Die Aussage „Wenn ich wütend bin, schubse oder schlage ich jemanden“ wird gesondert betrachtet: Jede andere Antwort als „Nie“ erfordert im Gespräch eine Einschätzung des Gewaltrisikos, insbesondere gegenüber einem Partner, einer Partnerin oder Kindern; dasselbe gilt für eine hohe Antwort bei „Ich habe den Eindruck, dass Menschen, die mir nahestehen, Angst vor meinen Reaktionen haben“. Ausgeprägte Reizbarkeit kann auch mit einer depressiven Episode, einer Angststörung, einer bipolaren Störung, Schlafmangel oder Substanzkonsum einhergehen; das sollte abgeklärt werden, bevor an der Wut selbst gearbeitet wird.

Grenzen

Dieser explorative Fragebogen wurde nicht psychometrisch validiert und hat keine Cut-off-Werte. Er unterstützt das klinische Gespräch und stellt keine Diagnose.

Beispiel einer Auswertung

Auswertung

Reizbarkeit 11 / 16

Ärger, der schnell und aus geringem Anlass entsteht, geringe Toleranz gegenüber alltäglichen Widrigkeiten.

Zu explorieren: seit wann die Reizbarkeit besteht, wann sie am stärksten ist (Müdigkeit, Hunger, Schmerzen, Stress), ein Zusammenhang mit Stimmung, Schlaf oder Substanzkonsum.

Zur Vertiefung: STAXI-2.

Unterdrückte Wut 8 / 16

Für sich behaltene Wut: Groll, stillschweigend angestauter Ärger, Wut, die beim Zurückdenken an die Situation wiederkehrt, Rachewünsche.

Zu explorieren: gegen wen sich die zurückgehaltene Wut richtet, was daran hindert, sie auszudrücken, ein möglicher Wechsel zwischen zurückgehaltener Wut und Ausbrüchen, die Zeit, die mit Grübeln verbracht wird.

Zur Vertiefung: STAXI-2.

Folgen 7 / 16

Was die Wut kostet: Spannungen mit nahestehenden Menschen, Angst bei anderen, Vorwürfe aus dem Umfeld, nachträgliche Reue.

Zu explorieren: die betroffenen Beziehungen, die konkreten Folgen (Trennungen, Sanktionen, Anzeigen), Scham oder Reue nach einem Wutausbruch, was die Person ändern möchte.

Auslöser 6 / 16

Situationen, die Wut aufsteigen lassen: Ungerechtigkeit, Hindernisse, mangelnder Respekt, das Gefühl, nicht gehört oder nicht ernst genommen zu werden.

Zu explorieren: die Situationen der letzten Wutmomente, was sie bei der Person berührt haben (Gerechtigkeitssinn, Bedürfnis nach Respekt, Bedürfnis nach Kontrolle), die Gedanken, die das Aufsteigen der Wut begleiten.

Wut in Taten 5 / 16

Wut, die in Handlungen übergeht: geworfene oder zerbrochene Gegenstände, Schläge gegen Wände oder Möbel, riskantes Verhalten, Handgreiflichkeiten gegen eine Person.

Zu explorieren: die Handlungen und wogegen oder gegen wen sie sich richten, Verletzungen oder Schäden, die Anwesenheit von Kindern, die Rolle von Alkohol oder anderen Substanzen, Momente, in denen die Person Angst hatte, sich nicht mehr beherrschen zu können.

Zur Vertiefung: BPAQ.

Wut in Worten 4 / 16

In Worten geäußerte Wut: laut werden, schreien, beleidigen, ironisch antworten, jemanden anfahren, der nichts dafür kann.

Zu explorieren: an wen sich diese Worte richten (Partner oder Partnerin, Kinder, Kolleginnen und Kollegen, Fremde), die verwendeten Worte, mögliche Drohungen, wie die Auseinandersetzungen enden.

Zur Vertiefung: BPAQ.

Für dieses Testverfahren wurden bisher keine validierten klinischen oder psychometrischen Cut-off-Werte ermittelt. Die Ergebnisse sind daher als explorative Hinweise zu verstehen, die das klinische Gespräch unterstützen sollen, nicht als diagnostische Befunde.

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen

Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Die automatische Auswertung spart mir enorm viel Zeit, und meine Patient:innen sind deutlich eher bereit, die Fragebögen auszufüllen.”

Yasemin A. - Online-Psychologin