

Inventar der Angstformen

Dieser explorative Fragebogen erstellt ein Profil der Formen, die Angst annehmen kann: übermäßige Sorgen, Panikattacken, Angst vor Bewertung, gefürchtete Situationen, Sorgen um die Gesundheit und körperliche Anspannung. Er hilft, geschilderte Ängste schon in den ersten Gesprächen genauer einzuordnen und die Behandlung an der vorherrschenden Form auszurichten.

Anzahl der Fragen	24 Fragen
Geschätzte Dauer	6 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Anxiety Forms Inventory
Zielgruppe	Erwachsene
Kategorie	Phobien, Panikstörung, Angst

Vorschau der 24 Fragen

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich mache mir Sorgen über viele Dinge in meinem Alltag.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich bekomme plötzlich Panikattacken mit Herzrasen oder Atemnot.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich habe Angst davor, was andere von mir denken.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich meide bestimmte Situationen, weil sie mir zu viel Angst machen (Bus und Bahn, Menschenmengen, enge Räume, Höhe ...).

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich habe Angst, eine schwere Krankheit zu haben.

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 zeigt, welche Angstformen überwiegen. Häufig sind mehrere Bereiche zugleich ausgeprägt: Im Gespräch lässt sich dann klären, welche Form im Vordergrund steht und welche sich daraus ergeben.

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

Angst vor Bewertung — 13 / 16

Befürchtung, in sozialen Situationen beobachtet und bewertet zu werden oder sich lächerlich zu machen.

Zu explorieren: die gefürchteten Situationen, das Sicherheitsverhalten, die Auswirkungen auf das soziale und berufliche Leben.

Sorgen um die Gesundheit — 12 / 16

Angst, eine schwere Krankheit zu haben oder zu bekommen, Beobachtung des eigenen Körpers und Suche nach Rückversicherung.

Zu explorieren: die gefürchteten Krankheiten, Kontrollen und Recherchen, wiederholte oder im Gegenteil vermiedene Arztbesuche.

Übermäßige Sorgen 10 / 16

Häufige, schwer zu stoppende Sorgen über verschiedene Themen des Alltags.

Zu explorieren: die Themen der Sorgen, die Zeit, die sie einnehmen, was die Person tut, um sich zu beruhigen.

Zur Vertiefung: Inventar zu Grübeln und Sorgen.

Körperliche Anspannung 10 / 16

Körperliche Zeichen einer anhaltenden Grundangst: Muskelverspannung, Nervosität, Schwierigkeiten beim Entspannen, körperliche Beschwerden.

Zu explorieren: wann die Anspannung auftritt, ihr Zusammenhang mit Schlaf und Müdigkeit, die bisher genutzten Wege, sich zu entspannen.

Gefürchtete Situationen 8 / 16

Starke Angst vor bestimmten Orten, Situationen oder Objekten und daraus folgende Vermeidung (öffentliche Verkehrsmittel, Menschenmengen, enge Räume, Tiere ...).

Zu explorieren: welche Situationen gemieden werden, was die Person dort zu erleben befürchtet, was sie erträglich macht (Begleitung, ein Fluchtweg).

Panikattacken 6 / 16

Plötzlich ansteigende Angst mit starken körperlichen Empfindungen und Angst vor weiteren Attacken.

Zu explorieren: die Umstände der Attacken, ihre Häufigkeit, wie die Person ihre Körperempfindungen deutet, seither entstandenes Vermeidungsverhalten.

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

★★★★★

“Ich nutze Mentaal jetzt seit 2 Monaten, und dieses Tool hat meine Sicht auf die Behandlung und meinen Terminkalender revolutioniert!”

 Lena H. - Online-Psychologin (KVT)