

Erfassung der Zustands- und Eigenschaftsangst

Die ASTA-20 misst Zustandsangst (reaktiv und situationsbezogen) und Eigenschaftsangst (stabile dispositionelle Neigung) getrennt voneinander. Sie erfasst verschiedene Komponenten des Angsterlebens wie physiologische Erregung, emotionale Anspannung, Bedrohungswahrnehmung, negative Erwartungen, Regulationsschwierigkeiten und Vulnerabilität gegenüber Unsicherheit und ermöglicht so eine differenzierte Analyse aktueller Angstmanifestationen und des gewohnten ängstlichen Funktionierens.

Anzahl der Fragen	20 Fragen
Geschätzte Dauer	5 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Anxiety (State-Trait) Assessment
Zielgruppe	Jugendliche (≥ 15 Jahre) und Erwachsene
Kategorie	Angst

Vorschau der 20 Fragen

Innere Anspannung

Im Moment:

- Ich fühle mich entspannt.
- Ich spüre eine leichte innere Anspannung.
- Ich fühle mich angespannt und nervös.
- Ich bin so extrem angespannt, dass ich mich nicht entspannen kann.

Aktuelle Besorgnis

Im Moment:

- Ich mache mir keine Sorgen.
- Ich bin ein wenig besorgt.
- Ich bin besorgt, und das beschäftigt meine Gedanken.
- Ich grüble ständig über meine Schwierigkeiten oder Sorgen nach.

Gefühl von Gefahr

Im Moment:

- Ich fühle mich sicher.
- Ich habe ein leichtes Gefühl, dass etwas schiefgehen könnte.
- Ich habe das Gefühl, dass ein Problem unmittelbar bevorsteht.
- Ich spüre eine starke und unmittelbare Gefahr.

Körperliche Aktivierung

Im Moment:

- Mein Körper ist ruhig.
- Ich spüre eine leichte körperliche Unruhe.
- Mein Herz schlägt schneller, oder ich fühle mich körperlich angespannt.
- Ich spüre eine starke körperliche Unruhe (Herzklopfen, Zittern, deutliche Anspannung).

Schwierigkeit, sich zu entspannen

Im Moment:

- Ich kann mich leicht entspannen.
- Es fällt mir etwas schwer, mich zu entspannen.
- Es fällt mir schwer, mich zu entspannen.
- Ich kann mich nicht entspannen.

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

Jedes Item wird mit **0 bis 3** Punkten bewertet, entsprechend einer zunehmenden Symptomintensität.

Der Test umfasst **20 Items**, die auf zwei getrennte Subskalen verteilt sind:

- **Zustandsangst**: 10 Items (Wert von 0 bis 30)
- **Eigenschaftsangst**: 10 Items (Wert von 0 bis 30)

Bei der Interpretation sind der klinische Kontext, das Gespräch und die übrigen diagnostischen Daten zu berücksichtigen.

Der Zustandswert spiegelt die aktuelle Angstintensität wider, der Eigenschaftswert die habituelle Angstvulnerabilität.

Beispiel einer Auswertung

Auswertung

GESAMTWERT

53 %

- Rohwert: 32 / 60
- 20 Fragen
- Mittelwert: 1.6 / 3

SUBSKALENWERTE

Zustandsangst

63 %

- Rohwert: 19 / 30
- 10 Fragen
- Mittelwert: 1.9 / 3

Eigenschaftsangst

43 %

- Rohwert: 13 / 30
- 10 Fragen
- Mittelwert: 1.3 / 3

Zusammenfassung

Die Antworten weisen auf eine aktuelle emotionale Anspannung und eine ausgeprägte Neigung zum Sorgen hin, sowohl kurz- als auch langfristig. Möglicherweise bestehen Schwierigkeiten im Umgang mit Unsicherheit und Stress sowie häufiges Grübeln über Probleme. Die Person scheint zudem empfindlich auf Kritik und neue Situationen zu reagieren, was ein unterschwelliges Gefühl von Unruhe und Nervosität verstärken könnte. Diese Elemente könnten auf eine Angstvulnerabilität hinweisen, die eine weitere Abklärung rechtfertigt.

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!”

Romane L. - Online-Psychologin (KVT)