

Phobie, Panik und generalisierte Angst (PPAG)

Der Test Phobie, Panik und generalisierte Angst (PPAG) ist ein psychometrisches Instrument zur Erfassung von Vorliegen und Intensität von Angststörungen. Er erkennt Symptome spezifischer Phobien, die durch irrationale Ängste vor bestimmten Objekten oder Situationen gekennzeichnet sind. Außerdem misst er die Panikstörung, die sich durch plötzliche Panikattacken äußert, sowie die generalisierte Angststörung (GAS), die sich in übermäßigen und anhaltenden Sorgen zeigt. Die Skala kann wiederholt eingesetzt werden, um Ausgangslage, Behandlungsphase und Katamnese zu vergleichen. Sie entspricht den diagnostischen Kriterien des DSM-IV.

Anzahl der Fragen	20 Fragen
Geschätzte Dauer	5 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Phobia, Panic, and Generalized Anxiety
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	J. Cottraux (1993)
Kategorie	Phobien, Angst

Vorschau der 20 Fragen

Nennen Sie die zwei wichtigsten phobischen Situationen, deren Heilung Ihr Leben erheblich verändern würde

Bewerten Sie für Ihre Phobie Nr. 1 die Stärke Ihrer Angst und das Ausmaß Ihrer Vermeidung

0 - Kein Unbehagen in dieser Situation | 1 | 2 - Ich fühle mich unwohl, vermeide die Situation aber nicht | 3 | 4 - Ich habe deutlich Angst und neige dazu, die Situation zu vermeiden | 5 | 6 - Ich habe starke Angst vor der Situation und vermeide sie so weit wie möglich | 7 | 8 - Ich habe extreme Angst vor der Situation und vermeide sie immer

Bewerten Sie für Ihre Phobie Nr. 2 die Stärke Ihrer Angst und das Ausmaß Ihrer Vermeidung

0 - Kein Unbehagen in dieser Situation | 1 | 2 - Ich fühle mich unwohl, vermeide die Situation aber nicht | 3 | 4 - Ich habe deutlich Angst und neige dazu, die Situation zu vermeiden | 5 | 6 - Ich habe starke Angst vor der Situation und vermeide sie so weit wie möglich | 7 | 8 - Ich habe extreme Angst vor der Situation und vermeide sie immer

Hatten Sie in der vergangenen Woche spontane Panikattacken, bei denen Sie plötzlich ohne erkennbaren Grund große Angst hatten?

Diese Attacken treten außerhalb der Situationen auf, die Sie gewöhnlich vermeiden. Sie sind von kurzer Dauer: von einer Minute bis höchstens zwei Stunden. Die stärkste Intensität wird in weniger als zehn Minuten erreicht.

0 - Nie | 1 | 2 - Mindestens einmal | 3 | 4 - Manchmal | 5 | 6 - Einmal am Tag | 7 | 8 - Mehrmals am Tag

Hatten Sie während dieser Panikattacken die folgenden Symptome:

Atemnot, Erstickungsgefühl

Ja | Nein

Auswertung und Interpretation

Im ersten Teil werden die beiden wichtigsten phobieauslösenden Situationen bestimmt und Angst und Vermeidung jeweils auf einer 9-stufigen Skala bewertet. Der zweite Teil erfasst die Häufigkeit von Panikattacken (Skala von 0 bis 8) und die Anzahl der Symptome einer Panikstörung nach DSM-IV (von 0 bis 13). Der dritte Teil erfasst die Intensität der generalisierten Angst (Skala von 0 bis 8).