

Inventar zur sozialen Angst

Dieser explorative Fragebogen beschreibt soziale Angst, auch soziale Phobie genannt, anhand der gefürchteten Situationen (Leistungs- und Interaktionssituationen), der Angst vor negativer Bewertung und der aufrechterhaltenden Prozesse: selbstfokussierte Aufmerksamkeit, Sicherheitsverhalten und Vermeidung, Erwartungsangst und nachträgliches Grübeln. Er hilft, den Fall nach dem kognitiven Modell der sozialen Angst zu formulieren und die Ansatzpunkte der Therapie festzulegen, etwa Exposition, Abbau von Sicherheitsverhalten oder Lenkung der Aufmerksamkeit nach außen.

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

Vorschau der 24 Fragen

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Wenn die Aufmerksamkeit auf mich gerichtet ist, möchte ich mich am liebsten verstecken.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Es schüchtert mich ein, ein Gespräch mit jemandem anzufangen, den ich nur flüchtig kenne.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich habe Angst, die Menschen, mit denen ich spreche, zu langweilen.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Während eines Gesprächs achte ich genau auf meinen Gesichtsausdruck, meine Stimme oder meine Gesten.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich lege mir im Kopf zurecht, was ich sagen werde, selbst bei einem einfachen Wortwechsel.

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. Die Bereiche „Leistungssituationen“ und „Interaktionssituationen“ zeigen, wie breit die gefürchteten Situationen gestreut sind: An einer Angst, die auf Leistungssituationen beschränkt ist, wird anders gearbeitet als an einer Angst, die auch gewöhnliche Gespräche betrifft. Die übrigen Bereiche beschreiben die zentrale Befürchtung und das, was sie nach dem Modell von Clark und Wells aufrechterhält (selbstfokussierte Aufmerksamkeit, Sicherheitsverhalten, Erwartungsangst und Grübeln), direkte Ansatzpunkte der kognitiven Verhaltenstherapie.

Zu beachten

Ausgedehnte Vermeidung kann die Werte der Bereiche „Leistungssituationen“ und „Interaktionssituationen“ senken: Je weniger sich die Person den Situationen aussetzt, desto weniger Angst erlebt sie in ihnen. Die Aussage zum Alkohol ist ein Anlass, den Konsum zu explorieren, und nach einer begleitenden depressiven Stimmung sollte gefragt werden. Soziale Schwierigkeiten ohne Angst vor Bewertung sprechen eher für andere Hypothesen, etwa autistische Besonderheiten oder einen depressiven Rückzug.

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

Erwartungsangst und Grübeln 13 / 16

Ängstliche Erwartung vor sozialen Situationen und nachträgliches Durchgehen, das sich darauf richtet, was schiefgelaufen sein könnte.

Zu explorieren: die Zeit, die mit Befürchtungen oder dem Nachdenken über Begegnungen vergeht, wiederkehrende Erinnerungen an demütigende Momente, die Schlüsse, die die Person daraus über sich selbst zieht.

Leistungssituationen 9 / 16

Angst in Situationen, in denen man unter den Blicken oder der Bewertung anderer handelt: im Mittelpunkt stehen, beobachtet werden, bewertet werden, vor mehreren Personen das Wort ergreifen.

Zu explorieren: die gefürchteten Situationen und ihre Rangfolge, was die Person dort zu erleben befürchtet, die Auswirkungen auf Studium oder Arbeit.

Zur Vertiefung: LSAS.

Angst vor negativer Bewertung 8 / 16

Angst davor, was andere über einen denken könnten: langweilig, lächerlich oder inkompetent zu wirken, verspottet oder abgelehnt zu werden.

Zu explorieren: das Bild, das die Person zu vermitteln fürchtet, was ihrer Befürchtung nach danach passiert (Ablehnung, Spott, Demütigung), die Erfahrungen, die diese Angst genährt haben (Hänseleien, Mobbing, Kritik).

Zur Vertiefung: SPIN.

Selbstfokussierte Aufmerksamkeit 8 / 16

Auf sich selbst gerichtete Aufmerksamkeit im Kontakt mit anderen: die eigenen Angstzeichen beobachten (Erröten, Schwitzen, Stimme), sich vorstellen, wie man wirkt, auf Kosten dessen, was mit dem Gegenüber geschieht.

Zu explorieren: das Selbstbild, das in der Situation auftaucht, die beobachteten körperlichen Anzeichen und was andere nach Meinung der Person davon sehen, was ihr an ihrem Gegenüber auffällt.

Sicherheitsverhalten und Vermeidung 8 / 16

Was die Person tut, um sich in einer Situation zu schützen oder ihr zu entgehen: sich vorbereiten, sich im Hintergrund halten, trinken, um durchzuhalten, absagen.

Zu explorieren: die Sicherheitsverhaltensweisen und was sie verhindern sollen, gemiedene Situationen, Alkohol oder andere Substanzen, die zur Bewältigung genutzt werden.

Zur Vertiefung: LSAS, SPIN.

Interaktionssituationen 3 / 16

Angst im Kontakt mit anderen: jemanden ansprechen, den man kaum kennt, sich einer Gruppe anschließen, ein Gespräch in Gang halten, telefonieren.

Zu explorieren: die betroffenen Beziehungen (Kolleginnen und Kollegen, Freundschaften, Dating), die Gespräche, die leichtfallen, und mit wem, verpasste Gelegenheiten.

Zur Vertiefung: LSAS.

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