

VDS28 Meine zentrale Angst

Name: Vorname: Datum:

Jeder Mensch hat seine Angst. Stellen Sie sich eine bedrohliche Eskalation mit einem wichtigen Menschen vor. Zunächst lesen Sie die 22 Fragen des nebenstehenden Arbeitsblattes durch. Es kann hilfreich sein, wenn Sie nach dem Lesen einer jeden Aussage die Augen schließen und versuchen, die in dieser Aussage steckende Befürchtung oder Bedrohung zu spüren, an sich herankommen zu lassen. Gehört diese Angst zu Ihnen, ist es das, was Sie fürchten? Wenn nein, kreuzen Sie die 0 (=nicht) an. Wenn ja, geben Sie das Ausmaß dieser Angst auf einer Skalierung an, von 1=leicht, 2=mittel, 3=sehr. Welche der 22 Aussagen beschreibt am treffendsten Ihre zentrale Angst, welche Angst gehört am meisten zu Ihnen? In welcher Fragengruppe sind am besten Ihre hauptsächlichen Ängste beschrieben? Welche Angstgruppe trifft am zweitbesten auf Sie zu?

0 = nicht 1 = leicht 2 = mittel 3 = sehr

| | |
|--|---|
| 0 1 2 3 | 101 Ich habe Angst, nicht mehr zu sein. |
| 0 1 2 3 | 102 Ich habe Angst, vernichtet zu werden |
| 0 1 2 3 | 103 Ich habe Angst, meine Existenz zu verlieren |
| | = Summe Gruppe 1 (Angst vor Vernichtung, Existenzverlust) |
| 0 1 2 3 | 201 Ich habe Angst, allein gelassen zu werden |
| 0 1 2 3 | 202 Ich habe Angst vor Trennung |
| 0 1 2 3 | 203 Ich habe Angst, meine Bezugsperson zu verlieren |
| 0 1 2 3 | 204 Ich habe Angst, allein zu sein |
| | = Summe Gruppe 2 (Angst vor Trennung, Alleinsein, Verlassenwerden) |
| 0 1 2 3 | 301 Ich habe Angst, dass der andere sich in seinen Entscheidungen nicht mehr durch mich beeinflussen lässt |
| 0 1 2 3 | 302 Ich habe Angst, nicht mehr in der Lage zu sein, auf den anderen einzuwirken, so dass er in meinem Sinne handelt |
| 0 1 2 3 | 303 Ich habe Angst, dass ich eine Situation nicht mehr im Griff habe und andere über mich verfügen können |
| | =Summe Gruppe 3 (Angst, die Kontrolle über die anderen zu verlieren) |
| 0 1 2 3 | 401 Ich habe Angst, die Kontrolle über mich zu verlieren |
| 0 1 2 3 | 402 Ich habe Angst, dass ich so in Wut geraten könnte, dass ich das Schlimmste anrichte |
| 0 1 2 3 | 403 Ich habe Angst, dass ich mich aus Triebhaftigkeit in beschämende Exzesse ergehen lassen könnte |
| 0 1 2 3 | 404 Ich habe Angst, meine vernunftmäßige gedankliche Kontrolle über mich zu verlieren und verrückt zu werden |
| | =Summe Gruppe 4 (Angst, die Kontrolle über mich zu verlieren) |
| 0 1 2 3 | 501 Ich habe Angst, dass der andere mir böse ist, Ärger oder Unmut empfindet |
| 0 1 2 3 | 502 Ich habe Angst, nicht mehr gemocht, nicht mehr geliebt zu werden |
| 0 1 2 3 | 503 Ich habe Angst, abgelehnt zu werden, nicht angenommen zu werden |
| 0 1 2 3 | 504 Ich habe Angst, nicht dazu zu gehören, ausgeschlossen zu werden |
| | =Summe Gruppe 5 (Angst vor Liebesverlust und vor Ablehnung) |
| 0 1 2 3 | 601 Ich habe Angst, dass die Regeln zwischenmenschlichen Umgangs außer Kraft gesetzt werden |
| 0 1 2 3 | 602 Ich habe Angst vor Gegenaggression, wenn ich angreife |
| 0 1 2 3 | 603 Ich habe Angst vor Anarchie und Chaos |
| | =Summe Gruppe 6 (Angst vor Gegenaggression) |
| 0 1 2 3 | 701 Ich habe in einer nahen Beziehung Angst, mich hinzugeben |
| 0 1 2 3 | 702 Ich habe in einer nahen Beziehung Angst, mich z. B. durch zu intensive Gefühle zu verlieren |
| 0 1 2 3 | 703 Ich habe Angst, in eine Beziehung emotional hineingezogen zu werden, so dass ich nicht mehr über mich verfügen kann |
| | =Summe Gruppe 7 (Angst vor Hingabe) |
| 0 1 2 3 | 801 Welche der obigen Fragen entspricht Ihrer Hauptangst? Es ist Frage Nr. (.....) |
| 0 1 2 3 | 802 Welche der obigen Gruppen ist Ihre wichtigste Angstgruppe? Es ist Gruppe Nr. (.....) |
| 0 1 2 3 | 803 Welche der obigen Gruppen ist Ihre 2-wichtigste Angstgruppe? Es ist Gruppe Nr. (.....) |
| Nun kommt die Frage, wie Sie reagieren im Umgang mit Ihren obigen Ängsten (Arten der Angstvermeidung): | |
| 0 1 2 3 | 901 Ich kann nichts gegen meine Angst tun, spüre sie lähmend |
| 0 1 2 3 | 902 Ich rufe meine Bezugsperson zu Hilfe und sage, dass ich Angst habe |
| 0 1 2 3 | 903 Ich flüchte, entferne mich rasch |
| 0 1 2 3 | 904 Ich passe vorsorglich gut auf, dass ich in keine Situation gerate, in der ich diese Angst bekomme |
| 0 1 2 3 | 905 Ich Sorge dafür, dass immer Menschen um mich sind, so dass die Angst nicht kommt |
| 0 1 2 3 | 906 Ich halte mich an Regeln und achte darauf, dass andere dies auch tun, damit nichts Beängstigendes passiert |
| 0 1 2 3 | 907 Ich lenke mich ab, ignoriere die Angstsignale |
| 0 1 2 3 | 908 Ich lasse mir nichts anmerken, reagiere wie einer, der keine Angst hat |
| 0 1 2 3 | 909 Welche der obigen 8 Aussagen (901-908) trifft am meisten auf Sie zu? Es ist Aussage Nr. ... (.....) |
| 0 1 2 3 | 910 Welche der obigen 8 Aussagen (901-908) trifft am 2.-meisten auf Sie zu? Es ist Aussage Nr. ... (.....) |

Vielen Dank für Ihre Zeit und Mühe!