

VDS28-J Veränderungsfragebogen im Umgang mit der zentralen Angst (Sulz, CIP Medien)

Jugendlicher

Name: Datum:

Im Fragebogen davor hast du dich mit deinen zentralen Ängsten auseinandergesetzt. Dabei hast du deine wichtigste Angst herausgefunden, diese ist:

1.

Nun geht es darum, wie du mit dieser Angst umgehst. Bitte stell dir dafür den Zeitpunkt unseres letzten Gesprächs vor: Vorgespräch, Aufnahmegespräch, Abschlussgespräch. Und überlege dir bei den nachfolgenden Fragen immer, ob es innerhalb dieses Zeitraumes (**letztes Gespräch bis heute**) im Umgang mit deiner Angst Veränderungen in die eine oder andere Richtung gegeben hat. Wie stark diese Veränderung war, kannst du mit Hilfe der Zahlen angeben. Sollte es gar keine Veränderung gegeben haben, dann kreuze gleich an. Je genauer deine Aussagen sind, desto hilfreicher ist diese Betrachtung.

Wie ist es dir im Umgang mit deiner Angst ergangen?

<i>Im Vergleich zum letzten Gespräch reagiere ich heute bei meiner Angst, ...</i>	viel weniger	deutlich weniger	etwas weniger	gleich	etwas mehr	deutlich mehr	viel mehr
1. indem ich nichts tun kann, sie als lähmend spüre	-3	-2	-1	0	1	2	3
2. indem ich meine Eltern/Bezugsperson um Hilfe rufe und sage, dass ich Angst habe	-3	-2	-1	0	1	2	3
3. indem ich schnell flüchte, zu meiner Bezugsperson laufe	-3	-2	-1	0	1	2	3
4. indem ich vorsorglich Situationen vermeide, in denen ich Angst bekomme	-3	-2	-1	0	1	2	3
5. indem ich dafür Sorge, immer unter Menschen zu sein, damit die Angst nicht kommt	-3	-2	-1	0	1	2	3
6. indem ich mich an Regeln halte und darauf achte, dass andere dies auch tun, damit nichts passiert was mir Angst macht	-3	-2	-1	0	1	2	3
7. indem ich mich ablenke und mir sage, dass ich keine Angst habe	-3	-2	-1	0	1	2	3
8. indem ich mir nichts anmerken lasse, eher ärgerlich reagiere oder so als hätte ich keine Angst	-3	-2	-1	0	1	2	3

→ Bitte wenden

Auch Eltern oder andere wichtige Bezugspersonen reagieren auf deinen Umgang mit der Angst.
Überlege dir, wie sich die Reaktion deiner Bezugspersonen seit dem letzten Gespräch verändert hat.

Wie ist es deiner wichtigen Bezugsperson im Umgang mit deiner Angst ergangen?

<i>Im Vergleich zum letzten Gespräch reagiert meine Bezugsperson auf meinen Umgang mit Angst,</i>	viel weniger	deutlich weniger	etwas weniger	gleich	etwas mehr	deutlich mehr	viel mehr
1) indem er/sie es gar nicht bemerkt, dass ich Angst habe	-3	-2	-1	0	1	2	3
2) indem er/sie sagt, dass es keinen Grund dafür gibt Angst zu haben	-3	-2	-1	0	1	2	3
3) indem er/sie sagt, ich soll mich nicht so anstellen, mich zusammenreißen	-3	-2	-1	0	1	2	3
4) indem er/sie Verständnis für meine Angst zeigt	-3	-2	-1	0	1	2	3
5) indem er/sie mir Schutz bzw. Sicherheit gibt, mich beruhigt	-3	-2	-1	0	1	2	3
6) indem er/sie selber Angst bekommt	-3	-2	-1	0	1	2	3
7) indem er/sie Dinge sagt oder tut, die mir noch mehr Angst machen (z.B. was alles passieren könnte)	-3	-2	-1	0	1	2	3
8) indem er/sie ärgerlich oder wütend wird	-3	-2	-1	0	1	2	3

Vielen Dank!