

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

Bezugsperson

Name: ..... Datum: .....

Im Fragebogen davor haben Sie sich mit Ihren zentralen Ängsten auseinandergesetzt. Dabei haben Sie Ihre wichtigste Angst herausgefunden, diese ist:

1. ....

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

### Wie ist es Ihnen im Umgang mit Ihrer Angst ergangen?

<i><b>Im Vergleich zum letzten Gespräch reagiere ich heute bei meiner Angst, ...</b></i>	<b>viel weniger</b>	<b>deutlich weniger</b>	<b>etwas weniger</b>	<b>gleich</b>	<b>etwas mehr</b>	<b>deutlich mehr</b>	<b>viel mehr</b>
1. indem ich nichts tun kann, sie ist lähmend	-3	-2	-1	0	1	2	3
2. indem ich meine Bezugsperson um Hilfe rufe und sage, dass ich Angst habe	-3	-2	-1	0	1	2	3
3. indem ich schnell flüchte, mich an eine Bezugsperson wende	-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

Vielen Dank!