

VDS28-J Meine zentrale Angst (Sulz & Richter, CIP Medien, 2001)

Bezugsperson

Name: Datum:

Jeder Mensch hat seine Angst. Dieser Fragebogen dient dazu, Ihre wichtigsten Ängste besser kennen zu lernen. Versuchen Sie die in den Aussagen steckenden Befürchtungen oder Bedrohungen zu spüren. Welche Angst trifft auf Sie zu? Je genauer Ihre Aussagen sind, desto hilfreicher ist diese Betrachtung.

Welche Angst in Beziehungen trifft auf Sie zu?

Meine Angst in Beziehungen...	gar nicht	kaum	etwas	deutlich	sehr	extrem
1) Angst vor Existenzverlust, Vernichtung Angst ausgeschlossen zu werden, fertig gemacht zu werden, nicht mehr da zu sein	0	1	2	3	4	5
2) Angst vor Trennung, Allein sein, Verlassen werden Angst allein gelassen zu werden, Angst vor Trennung, Angst meine wichtige Bezugsperson zu verlieren	0	1	2	3	4	5
3) Angst vor Kontrollverlust über den anderen Angst, dass meine Bezugsperson sich nicht mehr durch mich beeinflussen lässt, nicht mehr tut was ich möchte	0	1	2	3	4	5
4) Angst vor Kontrollverlust über mich Angst die Kontrolle über mich zu verlieren	0	1	2	3	4	5
5) Angst vor Liebesentzug und Ablehnung Angst, dass der andere mir böse ist, mich ablehnt, mich nicht mehr liebt	0	1	2	3	4	5
6) Angst vor Gegenaggression Angst vor Gegenaggression wenn ich „angreife“, Angst vor Chaos	0	1	2	3	4	5
7) Angst vor Hingabe Angst mich dem anderen hinzugeben, mich emotional fallen zu lassen, mich gefühlsmäßig an ihn zu binden	0	1	2	3	4	5

Meine **wichtigste** Angst ist:

Vielen Dank!