

Angst Fragebogen

1. Allgemeine Fragen zu Ängsten

- Welche Ängste oder Sorgen beschäftigen dich derzeit am meisten?
- Wann hast du das erste Mal bemerkt, dass du diese Ängste hast?
- Wie oft erlebst du diese Ängste? Täglich, wöchentlich, gelegentlich?

2. Fragen zu spezifischen Ängsten

- Gibt es bestimmte Situationen, in denen deine Ängste besonders stark ausgeprägt sind?
- Erlebst du Ängste in Bezug auf bestimmte Personen, Orte oder Aktivitäten?
- Wie reagierst du körperlich oder emotional, wenn du mit diesen Situationen konfrontiert wirst?

3. Fragen zu den Auswirkungen der Ängste

- Wie beeinflussen deine Ängste deinen Alltag? Beeinträchtigen sie deine Arbeit, dein Sozialleben oder deine Freizeit?
- Hast du das Gefühl, dass deine Ängste deine Lebensqualität mindern? Wenn ja, wie?

4. Fragen zur Entstehung und Entwicklung

- Gab es besondere Ereignisse oder Erfahrungen in deinem Leben, die möglicherweise zu Ihren Ängsten beigetragen haben könnten?
- Hast du in der Vergangenheit ähnliche Ängste erlebt? Wenn ja, wie haben sich diese entwickelt oder verändert?

5. Fragen zur Bewältigung und zu bisherigen Lösungsversuchen

- Welche Strategien oder Methoden hast du bisher versucht, um mit deinen Ängsten umzugehen?
- Gab es bestimmte Techniken oder Therapien, die Ihnen geholfen haben?
- Wie effektiv waren diese Methoden in deiner Erfahrung?

6. Fragen zu körperlichen und psychischen Symptomen

- Welche körperlichen Symptome erlebst du im Zusammenhang mit deinen Ängsten (z.B. Herzklopfen, Zittern, Schweißausbrüche)?
- Hast du auch psychische Symptome wie Panikattacken, übermäßige Sorgen oder Schlafstörungen?

7. Fragen zu familiären und sozialen Aspekten

- Gibt es in deiner Familie oder Ihrem sozialen Umfeld ähnliche Ängste oder Erfahrungen?
- Wie geht dein soziales Umfeld mit deinen Ängsten um? Gibt es Unterstützung oder Verständnis?

8. Fragen zu den zugrunde liegenden Themen

- Hast du das Gefühl, dass deine Ängste mit bestimmten ungelösten Problemen oder Konflikten in deinem Leben zusammenhängen?
- Gibt es bestimmte Themen oder Gedanken, die immer wieder auftauchen, wenn du an deine Ängste denkst?

9. Fragen zur Motivation und Zielsetzung

- Was hoffst du, durch die Auseinandersetzung mit deinen Ängsten zu erreichen?
- Welche Ziele hast du in Bezug auf deine Ängste und deine allgemeine emotionale Gesundheit?

Sonstiges zum Thema Angst, dass du mir mitteilen möchtest?