

Angstkontrollfragebogen (ACQ)

German Translation

Name:	Datum:
--------------	---------------

Anweisung: Unten stehend finden Sie eine Reihe von Aussagen, die bestimmte Einstellungen beschreiben. Bitte lesen Sie jede Aussage sorgfältig durch und geben Sie jeweils an, inwieweit diese Aussage typisch für Sie ist. Nutzen Sie dafür die folgende Skala:

	Völlige Ablehnung 0	Mittlere Ablehnung 1	Leichte Ablehnung 2	Leichte Zustimmung 3	Mittlere Zustimmung 4	Völlige Zustimmung 5
1. Gewöhnlich kann ich Bedrohungen einfach aus dem Weg gehen	0	1	2	3	4	5
2. Wie gut ich mit schwierigen Situationen fertig werde, hängt davon ab, ob ich Hilfe von außen bekomme	0	1	2	3	4	5
3. Wenn ich unter Stress gesetzt werde, verliere ich vermutlich die Kontrolle	0	1	2	3	4	5
4. Ich kann normalerweise meine Angst gut verstecken	0	1	2	3	4	5
5. Wenn ich vor etwas Angst habe, gibt es normalerweise nichts, was ich dagegen tun kann	0	1	2	3	4	5
6. Meine Gefühle scheinen ein Eigenleben zu haben	0	1	2	3	4	5
7. Ich kann wenig tun, um das Urteil anderer über mich zu beeinflussen	0	1	2	3	4	5
8. Ob ich einer beängstigenden Situation erfolgreich entkommen kann, hängt bei mir immer vom Zufall ab	0	1	2	3	4	5
9. Ich zittere oft unkontrollierbar	0	1	2	3	4	5
10. Meist kann ich beängstigende Gedanken schnell aus meinem Kopf verbannen	0	1	2	3	4	5
11. Wenn ich in einer stressigen Situation bin, kann ich von selbst aufhören, zu schnell zu atmen	0	1	2	3	4	5
12. Gewöhnlich kann ich das Ausmaß beeinflussen, in dem eine Situation potentiell bedrohlich für mich ist	0	1	2	3	4	5
13. Ich kann die Stärke meiner Angst kontrollieren	0	1	2	3	4	5
14. Es gibt wenig, das ich tun kann, um beängstigende Ereignisse zu ändern	0	1	2	3	4	5
15. Inwieweit eine schwierige Situation sich von selbst löst, hat nichts mit meinen Handlungen zu tun	0	1	2	3	4	5
16. Wenn mir irgendein Schaden widerfahren soll, wird dies geschehen, egal was ich tue	0	1	2	3	4	5
17. Ich kann mich normalerweise entspannen, wenn ich will	0	1	2	3	4	5
18. Ich bin mir nicht immer sicher, wie ich in Stresssituationen reagieren werde	0	1	2	3	4	5
19. Wenn ich mir Mühe gebe, kann ich für gewöhnlich die Leute dazu bringen, mich zu mögen	0	1	2	3	4	5

Angstkontrollfragebogen (ACQ)

German Translation

Name:	Datum:
--------------	---------------

	Völlige Ablehnung 0	Mittlere Ablehnung 1	Leichte Ablehnung 2	Leichte Zustimmung 3	Mittlere Zustimmung 4	Völlige Zustimmung 5
20. Die meisten Ereignisse, die mich beängstigen, liegen außerhalb meiner Kontrolle	0	1	2	3	4	5
21. Ich weiß immer genau, wie ich in schwierigen Situationen reagiere	0	1	2	3	4	5
22. Ich bin unbesorgt, wenn ich in einer schwierigen Situation Angst bekomme, weil ich meiner Fähigkeit, mit meinen Symptomen fertig zu werden, vertraue	0	1	2	3	4	5
23. Was die Leute von mir denken, liegt größtenteils außerhalb meiner Kontrolle.	0	1	2	3	4	5
24. Es fällt mir meistens schwer, mit schwierigen Problemen fertig zu werden.	0	1	2	3	4	5
25. Wenn ich höre, dass jemand an einer ernsthaften Erkrankung leidet, befürchte ich, als nächster betroffen zu sein	0	1	2	3	4	5
26. Wenn ich Angst habe, fällt es mir schwer, mich auf irgendetwas anderes als auf meine Angst zu konzentrieren	0	1	2	3	4	5
27. Ich kann mit unerwartet auftretender Angst genauso gut umgehen, wie mit Angst, von der ich erwarte, dass sie auftritt.	0	1	2	3	4	5
28. Ich denke manchmal „Warum sollte ich mich bemühen, mit meiner Angst umzugehen, wenn nichts was ich tue einen Einfluss darauf zu haben scheint, wie häufig oder intensiv ich sie erlebe?“	0	1	2	3	4	5
29. Ich kann oft gut mit „schwierigen“ Leuten umgehen	0	1	2	3	4	5
30. Ich versuche, Konflikte zu vermeiden, da ich sie nicht erfolgreich lösen kann	0	1	2	3	4	5