

6. Wie beeinflussen deine Ängste dein tägliches Leben? (z. B. Arbeitsfähigkeit, soziale Aktivitäten, Beziehungen)

7. Gibt es vergangene Erfahrungen oder Traumata, die zu deinen Ängsten beitragen könnten?

8. Hast du festgestellt, ob es bestimmte Muster oder Auslöser für deine Ängste gibt? (z. B. bestimmte Orte, Personen, Erinnerungen)

9. Wie gehst du normalerweise mit deinen Ängsten um? (z. B. Ablenkung, Beruhigungstechniken, Vermeidungsverhalten)

10. Welche Auswirkungen haben deine Ängste auf dein allgemeines Wohlbefinden und deine Lebensqualität?

Nimm dir Zeit, um ehrlich auf die Fragen zu antworten und reflektiere über deine eigenen Erfahrungen. Dieser Fragebogen dient dazu, dir eine erste Einsicht in deine Ängste zu geben.

Gerne kannst du mit einem unserer Psycholog*innen darüber sprechen.