

Ich beklage schlechte Umstände.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich suche Streit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich flüchte vor der Realität.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich beschäftige mich mit Glücksspielen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich lüge und tue so, als ob.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Suizidgedanken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich muss plötzlich weinen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich führe negative Selbstgespräche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich vergleiche mich ständig mit anderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich suche viel nach Ausreden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich gehe endlos der Tagträumerei nach.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich hasse mich selbst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin ungeduldig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich erschöpft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich scheine der einzige zu sein, der weiß, wo es langgeht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich missverstanden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich von Feinden umzingelt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin wie gelähmt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe permanent ein schlechtes Gewissen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich am Boden zerstört.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich handle wie unter Zwang.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich gelange in keinem Bereich meines Lebens ans Ziel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich desorientiert und ausgebrannt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich verdiene mein Schicksal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich neige dazu, mich abzukapseln, abzuschotten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin verbittert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zwiespältig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich gekränkt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin wankelmütig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich als Opfer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich interessiere mich für kaum etwas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann mich nur schwer konzentrieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich schaffe es nicht pünktlich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

© Dr. Norbert Copray, Fairness-Stiftung

Auswertung

Bis 120 Punkte

Sie sind derzeit relativ wenig durch Angst belastet, daher besteht bei Ihnen im Augenblick nur wenig Handlungsbedarf. Aus anfänglich grundloser Angst, die nicht behandelt wird, können Angsterkrankungen entstehen. Reale Angst dagegen ist, im Gegensatz zu grundloser Angst, ein wichtiges Gefühl, das Sie auch nicht eindämmen sollten, denn es bildet einen wichtigen Schutzfaktor in wirklich gefährlichen Situationen. In jedem Fall sollten Sie vorbeugend, bewusst und wirkungsvoll Angst auslösendem Stress entgegenwirken. Indikatoren dafür sind Zigarettenkonsum, häufiger Alkoholenuss oder starkes Kaffeetinken sowie wenig Bewegung und schlechte Ernährung. Falls Sie bei einzelnen Angstindikatoren einen hohen Gesamtwert erzielt bzw. eine hohe Belastungsstörung vermerkt haben, lohnt es sich, auf diesen Punkt hin eine Angstbewältigungsstrategie zu entwickeln. Zu einzelnen Techniken finden Sie dazu im Buchmarkt zahlreiche Anregungen.

121 – 240 Punkte

Sie verlassen mit Ihrer Gesamtpunktzahl in der Tendenz den grünen Bereich. Daher sollten Sie dringend einzelne Angstindikatoren angehen, die mit hohen Punktzahlen auffallen. Oder Sie haben häufig Gesamtwerte von 4, 6 oder gar 9 Punkten, dann ist es ratsam, speziell zu Ihrem Angstprofil ein Programm zu erarbeiten, das Ihre Kompetenz im Umgang mit Angst stärkt. Prüfen Sie, was genau Ihnen Angst macht oder durch was Sie sich bedroht fühlen. Geben Sie dem eine Überschrift. Gibt es einen oder mehrere Konflikte, die Sie mit Ihrer Angst in Verbindung bringen? Fühlen Sie sich allein oder haben Sie Freunde, denen Sie sich mit Ihren Angstgefühlen anvertrauen können? Sprechen Sie mit einer vertrauensvollen Person über Ihre Empfindungen, anstatt Kontakte aus Scham, Unsicherheit oder Unwissenheit zu meiden. Überwinden Sie Gefühle der Ohnmacht und der Hilflosigkeit, indem Sie sich mitteilen und offensiv mit Ihren Ängsten umgehen. Dies gilt auch und insbesondere für den Fall, wenn Sie rauchen, häufig Alkohol oder Kaffee trinken, sich wenig bewegen und sich viel durch Fast-Food oder kalorienreiche Kost ernähren. Dabei können Sie präventiv Angebote öffentlicher oder privater Institute einbauen, die Entspannungsmethoden, Ausgleichssport oder Ernährungsfragen behandeln. Ratgeberliteratur enthält häufig eine Fülle gleichlautender, aber auch bewährter Hinweise zur Angstbewältigung. Nahezu alle Krankenkassen halten kostenlose Prospekte zum Thema Stress bereit, der oft ein Vorbote und Begleiter von Angst ist. Je mehr Sie über Angst und Ihre Angstfaktoren wissen, desto eher können Sie eine kluge Gegenstrategie entwickeln. Ggf. konsultieren Sie einen Coach bzw. Gesundheitscoach, um Faktoren am Arbeitsplatz selbst und Angst verstärkende Faktoren im eigenen Führungs- und Arbeitsverhalten zu verändern.

241-360 Punkte

Sie befinden sich bereits in einem Stadium, in dem Sie durch starke Angst belastet sind. Das sollten Sie nicht auf die leichte Schulter nehmen, denn auch wenn reale Angst lebenswichtig ist, können aus unbehandelten Angstepisoden Angsterkrankungen entstehen, die sich dann als belastende Störungen in der Alltagsbewältigung bemerkbar machen. Daraus folgt eine Dauerbelastung von Körper und Seele, die Ihre Immunität, Ihre Leistungsfähigkeit und Angstbewältigungskompetenz weiter herabsetzt. Vielleicht rauchen Sie viel, trinken viel Kaffee oder gar Alkohol, nehmen Medikamente ein oder leiden auch schon unter Schlaflosigkeit. Dann befinden Sie sich bereits auf einem teilweise selbstverursachten Weg in den Totalstress. Dann heißt es für Sie: Sofort STOP! Hinzu kommt, dass Sie, wenn Sie so belastet sind, möglicherweise auch Ihr Umfeld mitbelasten, ohne es vielleicht zu merken oder zu wollen.

Drucken Sie sich Ihr Angstprofil aus und gehen Sie damit zu einem guten, sachverständigen Facharzt für Psychotherapie. Besprechen Sie eine Strategie zur Angstreduktion und zur Steigerung von Angstbewältigungskompetenz. Nehmen Sie Ihre Selbstsicherheit und Ihr Selbstwertgefühl stärker in den Blick: Vielleicht neigen Sie dazu, Konflikte in Beziehungen nicht richtig zu klären oder Sie wissen nicht, wie Sie sich selbst und Ihre Interessen besser durchsetzen können oder anderen gegenüber Nein sagen und Grenzen ziehen. Oder Sie lassen sich durch den Umgang mit Ihrer Ursprungsfamilie emotional außer Kraft setzen. Nutzen Sie Angebote öffentlicher oder privater Institute, die Entspannungsmethoden, Ausgleichssport, Ernährungsfragen oder Stressbewältigung behandeln. Ratgeberliteratur enthält häufig eine Fülle gleichlautender, aber auch bewährter Hinweise zur Angstbewältigung. Krankenkassen halten oft kostenlose Ratgeber und auch Kurse zur Bewältigung von negativem Stress (ein Vorbote und häufiger Begleiter von Angst) bereit. Ggf. konsultieren Sie einen Coach bzw. Gesundheitscoach, um Faktoren am Arbeitsplatz selbst und angstverstärkende Faktoren im eigenen Führungs- und Arbeitsverhalten zu verändern.

361-480 Punkte

Ihre Angstbelastung nähert sich dem roten Bereich. Das sollten Sie nicht auf die leichte Schulter nehmen, denn auch wenn reale Angst lebenswichtig ist, können aus unbehandelten Angstepisoden Angsterkrankungen entstehen, die sich dann als belastende Störungen in der Alltagsbewältigung bemerkbar machen. Daraus folgt eine Dauerbelastung von Körper und Seele, die Ihre Immunität, Ihre Leistungsfähigkeit und Angstbewältigungskompetenz weiter herabsetzt. Vielleicht rauchen Sie viel, trinken viel Kaffee oder gar Alkohol, nehmen Medikamente ein oder leiden auch schon unter Schlaflosigkeit. Dann befinden Sie sich bereits auf einem teilweise selbstverursachten Weg in den Totalstress. Dann heißt es für Sie: Sofort STOP! Hinzu kommt, dass Sie, wenn Sie so belastet sind, möglicherweise auch Ihr Umfeld mitbelasten, ohne es vielleicht zu merken oder zu wollen. Drucken Sie sich Ihr Stressprofil aus und gehen Sie damit zu einem guten, sachverständigen Facharzt für Psychotherapie. Besprechen Sie eine Strategie zur Angstreduktion und zur Steigerung von Angstbewältigungskompetenz. Immerhin gibt es auch die sogenannte „Angst vor der Angst“, die immer dann eintritt, wenn Sie bereits Angst- oder Panikattacken erlitten haben und anhaltend besorgt sind, dass sie erneut eintreten können. Die Einschätzung, ob Sie an einer Panikstörung leiden oder nicht, erfordert ebenfalls unter anderem eine ärztliche bzw. psychologische Abklärung. Nutzen Sie Angebote öffentlicher oder privater Institute, die Entspannungsmethoden, Ausgleichssport, Ernährungsfragen oder Stressbewältigung behandeln. Bleiben Sie mit Ihrer Angst nicht allein, isolieren Sie sich nicht. Vermeiden Sie gerade nicht in fortschreitendem Maße Situationen, vor denen Sie Angst haben. Ein solches Verhalten zieht Sie nur immer mehr nach unten und verhindert letztlich, dass Sie erkennen, wie gefährlich eine Situation wirklich ist. Außerdem kann es zu einer Generalisierung der Angst kommen, das heißt, Ihre Ängste weiten sich auch auf andere Situationen aus. Entscheidend ist, dass Sie sich Hilfe und Unterstützung, auch durch Angehörige und Partner holen und aktiv lernen, mit Ihrer Angst umzugehen. Ratgeberliteratur enthält häufig eine Fülle gleichlautender, aber auch bewährter Hinweise zur Angstbewältigung. Krankenkassen halten oft kostenlose Ratgeber und auch Kurse zur Stressbewältigung (negativer Stress ist ein Vorbote und häufiger Begleiter von Angst) bereit. Ggf. konsultieren Sie einen Coach bzw. Gesundheitscoach, um Faktoren am Arbeitsplatz selbst und angstverstärkende Faktoren im eigenen Führungs- und Arbeitsverhalten zu verändern. Überlegen Sie auch, warum Sie sich Stresssituationen aussetzen und ob Sie an den Gründen, durch die Sie etwas mit sich machen lassen, etwas ändern können. Suchen Sie sich notfalls eine neue Tätigkeit.

481-700 Punkte

Ihre Angstbelastung ist extrem. Je länger die Situation andauert – und sie scheint schon eine ganze Zeit anzudauern desto weniger können Sie in die Entspannung gehen. Möglicherweise leiden Sie bereits unter Ruhelosigkeit, leichter Ermüdbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit und Muskelverspannungen. Daraus folgt eine Dauerbelastung für Körper und Seele, die Ihre Immunität, Ihre Leistungsfähigkeit und Angstbewältigungskompetenz weiter herabsetzt. Vielleicht rauchen Sie viel, trinken viel Kaffee oder gar Alkohol, nehmen Medikamente ein oder leiden unter Schlaflosigkeit. Dann befinden Sie sich bereits auf einem teilweise selbstverursachten Weg in den Totalstress. Dann heißt es für Sie: Sofort STOP! Hinzu kommt, dass Sie, wenn Sie so belastet sind, möglicherweise auch Ihr Umfeld mitbelasten, ohne es vielleicht zu merken oder zu wollen. Möglicherweise kämpfen Sie auch mit einer sogenannten posttraumatischen Belastungsstörung: Ein Ereignis, das Sie oder

andere einmal sehr bedroht oder verletzt hat, hat in Ihnen intensive Angst, Hilflosigkeit und Entsetzen hervorgerufen. Dieses Erlebnis kehrt immer wieder in Form von belastenden Erinnerungen mit entsetzlichen Wahrnehmungen, Gedanken, Vorstellungen, Träumen und den jeweiligen Gefühlszuständen, als ob das Trauma erneut auflebt. Beugen Sie einer weiteren Verstärkung Ihres Belastungszustandes vor.

Drucken Sie sich Ihr Angstprofil aus und gehen Sie damit zu einem guten, sachverständigen Facharzt für Psychotherapie. Besprechen Sie eine Strategie zur Angstreduktion und zur Steigerung von Angstbewältigungskompetenz. Nutzen Sie Angebote öffentlicher oder privater Institute, die Entspannungsmethoden, Ausgleichssport, Ernährungsfragen oder Stressbewältigung behandeln. Ratgeberliteratur enthält häufig eine Fülle gleichlautender, aber auch bewährter Hinweise zur Angstbewältigung. Krankenkassen halten oft kostenlose Ratgeber und auch Kurse zur Bewältigung von negativem Stress, einem häufigen Vorboten und Begleiter der Angst, bereit. Ggf. konsultieren Sie einen Coach bzw. Gesundheitscoach, um Faktoren am Arbeitsplatz selbst und angstverstärkende Faktoren im eigenen Führungs- und Arbeitsverhalten zu verändern. Überlegen Sie auch, warum Sie sich übermäßig Stresssituationen aussetzen und ob Sie an den Gründen, aufgrund derer Sie etwas mit sich machen lassen, etwas ändern können. Suchen Sie sich notfalls eine neue Tätigkeit.

Über 700 Punkte

Sie sind psychisch und vielleicht auch physisch in hohem Maße belastet. Vielleicht haben Sie bisher schon einiges gegen Ihre Angstgefühle und Panikstörungen getan. Falls nicht, so ist es höchste Zeit für Sie, dass Sie sich Hilfe und professionelle Unterstützung holen. Denken Sie an Ihre Verantwortung sich selbst und den mit Ihnen privat verbundenen Menschen gegenüber.

Je länger die Situation andauert – und sie scheint schon eine ganze Zeit anzudauern desto weniger können Sie in die Entspannung gehen und umso schwerer fällt es Ihnen, aktiv etwas gegen Ihre Angst zu unternehmen. Möglicherweise leiden Sie bereits unter Ruhelosigkeit, leichter Ermüdbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit und Muskelverspannungen. Daraus folgt eine Dauerbelastung für Körper und Seele, die Ihre Immunität, Ihre Leistungsfähigkeit und Angstbewältigungskompetenz weiter herabsetzt. Vielleicht rauchen Sie viel, trinken viel Kaffee oder gar Alkohol, nehmen Medikamente ein oder leiden unter Schlaflosigkeit. Dann befinden Sie sich vermutlich in einem teilweise selbstverursachten Totalstress. Jetzt heißt es für Sie: Sofort STOP! Hinzu kommt, dass Sie, wenn Sie so belastet sind, möglicherweise auch Ihr Umfeld mitbelasten, ohne es vielleicht zu merken oder zu wollen. Drucken Sie sich Ihr Angstprofil aus und gehen Sie damit zu einem guten, sachverständigen Facharzt für Psychotherapie. Besprechen Sie eine Strategie zur Angstreduktion und zur Steigerung von Angstbewältigungskompetenz. Nutzen Sie Angebote öffentlicher oder privater Institute, die Entspannungsmethoden, Ausgleichssport, Ernährungsfragen oder Angstbewältigung behandeln. Ratgeberliteratur enthält häufig eine Fülle gleichlautender, aber auch bewährter Hinweise zur Angstbewältigung. Krankenkassen halten oft kostenlose Ratgeber und auch Kurse zur Bewältigung von negativem Stress als einem Vorboten und häufigen Begleiter von Angst bereit. Ggf. konsultieren Sie einen Coach bzw. Gesundheitscoach, um Faktoren am Arbeitsplatz selbst und angstverstärkende Faktoren im eigenen Führungs- und Arbeitsverhalten zu verändern. Überlegen Sie auch, warum Sie sich übermäßig Stresssituationen aussetzen und ob Sie an den Gründen, aufgrund derer Sie etwas mit sich machen lassen, etwas ändern können. Suchen Sie sich notfalls eine neue Tätigkeit.