

## Prüfen sie ihre Angstbereitschaft mit diesem kleinen Test:

- Sehen Sie Gefahren in Situationen, an die andere Menschen nicht denken würden?

ja / nein

- Gibt es Situationen, die Sie stark aufregen, sodass es für andere Personen übertrieben erscheint?

ja / nein

- Meiden Sie Situationen, die Ihnen eigentlich gut täten?

ja / nein

- Flüchten Sie aus Situationen, die Ihnen unangenehm erscheinen?

ja / nein

- Sind Sie häufig misstrauisch?

ja / nein

- Empfinden Sie in bestimmten Momenten übertrieben ängstlich?

ja / nein

- Sind Sie tagsüber vermehrt müde oder erschöpft?

ja / nein

- Haben Sie gerne die Kontrolle?

ja / nein

- Reagiert Ihr Körper bei Stress besonders, z.B. mit Herzrasen, Magen-Darmstörungen, Schweiß, dringendem Wasserlassen?

ja / nein

- Beschäftigen Sie sich häufig mit Gedanken über das was passieren könnte?

ja / nein

- Sind Sie mit sich selbst zufrieden?

ja / nein

- Fühlen Sie sich sicher?

ja / nein

- Waren Ihre Mutter oder Ihr Vater manchmal sehr ängstlich?

ja / nein

- Gab es in der Vergangenheit ein besonders einprägsames Angsterlebnis?

ja / nein

- Können Sie das Gefühl hilflos in einer Krise zu stecken?

