

Selbsterforschungsfragebogen

1. Fülle den Bogen ohne langes Überlegen aus.
2. Du kannst den Fragebogen auch von deinem/er Freund/in oder deinem/er Partner/in ausfüllen lassen. Oft helfen die Einschätzungen des anderen einem.
3. Bei welchen Ängsten fühlst du dich am stärksten angesprochen? Worauf führt das zurück?
4. Wie wirken sich deine Ängste in der Schule/auf der Arbeit/im Studium aus? Beeinhalten deine Ängste Nachteile für dein Vorwärtkommen im Leben?
5. Wie wirken sich deine Ängste in Freundschaft oder Partnerschaft aus?
6. Willst du etwas unternehmen, um deine Ängste zu verringern?

Ich habe Angst...	Stimmt nicht	Stimmt etwas	Stimmt voll
Vor autoritären Personen			
Vereinnahmt zu werden			
Vor Menschen, die sicher und selbstbewusst auftreten			
In der Mitte der Kirchenbank zu sitzen			
Dass man mich auslacht			
Dass man mich verlässt			
Dass man gegen mich intrigiert			
Vor Gott, weil ich ihn als strengen Richter erlebe			
Dass ich rot werde			
Dass ich kritisiert werde			
Dass ich sexuell versage			
Dass ich nicht ernst genommen werde			
Vor vielen Menschen, ich meide Partys			
Vor zu viel Nähe			
Vor zu viel Distanz			
Ausgenutzt zu werden			
Einen Fehler zu machen			
Entblößt zu werden			
Durchschaut zu werden			
Vor Verantwortung			
Vor Alleinverantwortung			
Verantwortung teilen zu müssen			
Vor einer Gruppe sprechen zu müssen			
Risiken einzugehen			
Vor Teamarbeit			
Ausgebootet zu werden			
Ins Flugzeug, auf ein Schiff, in den Fahrstuhl			
Vor Entscheidungen			
Vor Alleinentscheidungen			
Vor Bevormundung			
Ehrlich meine Meinung zu sagen			
Anderen nach dem Munde zu reden			
Vor meiner Direktheit			
Vor der Direktheit anderer			