

# Einschätzskala zur sozialen Phobie

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

1. Wie sehr hat Sie ihre soziale Phobie in der letzten Woche belastet?

1 2 3 4 5 6 7 8 9  
überhaupt nicht mittel extrem stark

Wie oft haben Sie in der letzten Woche soziale Situationen wegen ihren Ängsten vermieden?

1 2 3 4 5 6 7 8 9  
überhaupt nicht Die Hälfte der Zeit Die ganze Zeit

2. Wie selbstbewußt haben Sie sich in der vergangenen Woche in schwierigen sozialen Situationen gefühlt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9  
überhaupt nicht mittel extrem selbstbewußt

3. Menschen bewältigen ihre sozialen Ängste auf verschiedene Weise. Kreuzen Sie eine Zahl auf der nachfolgenden Skala an, wie oft Sie das Folgende tun, wenn Sie sozial ängstlich sind.

1 2 3 4 5 6 7 8 9  
nicht sehr Hälfte der Zeit immer

<p>Spreche wenig _____</p> <p>Nehme einen leichten Atemzug _____</p> <p>Halte Dinge fest umschlossen _____</p> <p>Bewege mich langsam _____</p> <p>Lenke mich ab _____</p> <p>Kontrolliere meine Gedanken _____</p> <p>Versuche mich zu beruhigen _____</p> <p>Setze mich _____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Verdecke mein Gesicht _____</p> <p>Trage Sicherheit bietende Kleidung _____</p> <p>Sitze still _____</p> <p>Vermeide Augenkontakt _____</p> <p>Achte auf meine Stimme _____</p> <p>Spreche schnell _____</p> <p>Achte auf meine Hände _____</p> <p>Halte meine Arme ruhig _____</p>
---	---	--

4. Nachstehend finden Sie eine Reihe von Gedanken, die Menschen haben, wenn Sie sozial ängstlich sind. Geben Sie auf der folgenden Skala an, wie stark Sie von jedem Gedanken überzeugt sind, wenn Sie sozial ängstlich sind.

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100  
Ich glaube überhaupt nicht an den Gedanken Bin überzeugt, daß der Gedanke 100%ig stimmt

<p>Ich sehe schlecht aus _____</p> <p>Jeder schaut mich an _____</p> <p>Ich verliere die Kontrolle _____</p> <p>Ich bin unfähig zu sprechen _____</p> <p>Ich stammle, rede wirres Zeug _____</p> <p>Ich sehe unnormal aus _____</p> <p>Man respektiert mich nicht _____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Man weiss, dass ich ängstlich bin _____</p> <p>Ich bin langweilig _____</p> <p>Ich bin anormal _____</p> <p>Ich stolpere oder falle _____</p> <p>Man denkt von mir ich bin dumm _____</p> <p>Man mag mich nicht _____</p> <p>Ich sehe dumm aus _____</p>
---	--	---

Andere Gedanken, die nicht aufgeführt sind: \_\_\_\_\_ Einschätzung von 0 bis 100: \_\_\_\_\_

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_