

## ASI-4

Nr.: ..... Geschlecht: .....

Alter: .....Jahre

Tätigkeit: .....

Datum: .....

**Instruktion:** Im Folgenden finden Sie 24 Aussagen, die auf Sie persönlich mehr oder weniger zutreffen können. Bitte kreuzen Sie die Zahl an, die den Grad Ihrer Zustimmung zu einer Aussage am besten ausdrückt. Sollte eine Aussage Inhalte thematisieren, die Sie nicht erlebt haben, (z. B. "Es macht mir Angst, wenn ich mich zittrig fühle" wenn Sie sich noch nie zittrig gefühlt haben), antworten Sie bitte gemäß der Erwartung, wie Sie sich bei einer solchen Erfahrung fühlen würden. Andernfalls beantworten Sie die Aussage auf der Grundlage Ihrer eigenen Erfahrung. Bitte achten Sie darauf, bei jeder Aussage nur ein Kreuz zu machen und alle Aussagen zu beantworten

	stimme gar nicht zu	stimme wenig zu	stimme teils teils zu	stimme ziemlich zu	stimme völlig zu
1. Es ist mir wichtig, nicht nervös zu erscheinen.	0	1	2	3	4
2. Wenn ich starkes Herzklopfen verspüre, befürchte ich, dass ich einen Herzinfarkt bekomme.	0	1	2	3	4
3. Wenn ich nicht genug Luft bekomme, fürchte ich zu ersticken.	0	1	2	3	4
4. Wenn ich Schwierigkeiten habe, klar zu denken, befürchte ich, dass etwas mit mir nicht stimmt.	0	1	2	3	4
5. Es macht mir Angst, wenn ich mich zittrig fühle.	0	1	2	3	4
6. Wenn sich meine Gedanken beschleunigen, fürchte ich, dass ich verrückt werde.	0	1	2	3	4
7. Wenn mein Kopf pocht, befürchte ich, dass ich einen Schlaganfall haben könnte.	0	1	2	3	4
8. Es macht mir Angst, wenn ich außer Atem gerate.	0	1	2	3	4
9. Wenn ich in Anwesenheit anderer anfangen zu schwitzen, fürchte ich, dass sie negativ über mich denken.	0	1	2	3	4
10. Wenn ich Schmerzen in meiner Brust habe, befürchte ich, einen Herzinfarkt zu bekommen.	0	1	2	3	4
11. Es macht mir Angst, wenn ich mich nicht auf eine Aufgabe konzentrieren kann.	0	1	2	3	4
12. Wenn ich ein Beklemmungsgefühl in der Brust habe, befürchte ich, dass ich nicht mehr richtig atmen kann.	0	1	2	3	4

	stimme gar nicht zu	stimme wenig zu	stimme teils teils zu	stimme ziemlich zu	stimme völlig zu
13. Es macht mir Sorgen, dass andere Personen meine Angst bemerken könnten.	0	1	2	3	4
14. Wenn ich das Gefühl habe neben mir zu stehen, befürchte ich, dass ich seelisch krank bin.	0	1	2	3	4
15. Es macht mir Angst, wenn ich starkes Herzklopfen verspüre.	0	1	2	3	4
16. Wenn meine Atmung unregelmäßig wird, befürchte ich, dass etwas Schlimmes passieren wird.	0	1	2	3	4
17. Es macht mir Angst, wenn ich vor anderen Menschen erröte.	0	1	2	3	4
18. Wenn ich bemerke, dass mein Herz für einen Moment aussetzt, befürchte ich, dass etwas mit mir nicht stimmt.	0	1	2	3	4
19. Wenn ich mich nicht auf eine Aufgabe konzentrieren kann, befürchte ich, verrückt zu werden.	0	1	2	3	4
20. Erstickungsgefühle machen mir Angst.	0	1	2	3	4
21. Wenn ich in Gegenwart anderer zittere, fürchte ich, was diese Personen von mir denken.	0	1	2	3	4
22. Wenn sich mein Gesicht taub anfühlt, befürchte ich, dass ich einen Schlaganfall habe.	0	1	2	3	4
23. Wenn ich einen "Blackout" habe, befürchte ich, dass mit mir etwas ganz und gar nicht stimmt.	0	1	2	3	4
24. Wenn sich meine Kehle eng anfühlt, habe ich Angst, dass ich ersticken könnte.	0	1	2	3	4