

COPING WITH ANXIETY QUESTIONNAIRE CAQ

In diesem Fragebogen geht es darum, zu erfahren, wie Sie mit Episoden intensiver Angst umgehen und was Sie beim Auftreten von Panikattacken denken oder tun. Bitte geben Sie an, wie häufig Sie jede der unten angeführten Bewältigungsstrategien anwenden. Für die Beurteilung der Aussagen stehen Ihnen folgende fünf Antwortmöglichkeiten zur Verfügung: (1) nie, (2) selten, (3) manchmal, (4) oft, (5) immer. Kreuzen Sie bitte für jede Aussage nur eine Antwortmöglichkeit (Ziffer) an. Entscheiden Sie sich bitte jeweils für jene Antwort, die am besten auf Sie zutrifft.

	nie	selten	manch- mal	oft	immer
1. Ich sage mir, dass ich die Situation bewältigen kann.	①	②	③	④	⑤
2. Ich sehe mich nach Wegen um, damit ich der Situation entkommen kann.	①	②	③	④	⑤
3. Ich konzentriere mich auf das, was um mich herum geschieht.	①	②	③	④	⑤
4. Ich überprüfe meinen Körper auf Warnsignale einer Panik.	①	②	③	④	⑤
5. Ich versuche abzuschalten und alles zu ignorieren.	①	②	③	④	⑤
6. Ich erinnere mich, dass ich keinen Schaden nehmen werde.	①	②	③	④	⑤
7. Ich lasse meine Augen umherschweifen und schaue, wo ich bin und was passiert.	①	②	③	④	⑤
8. Ich versuche, mich an Ratschläge zu erinnern, wie Panik zu bewältigen ist.	①	②	③	④	⑤
9. Ich bemerke körperliche Empfindungen und Symptome (Kribbeln, Benommenheit etc.).	①	②	③	④	⑤
10. Ich versuche, mich zu entspannen und meine Angst zu kontrollieren.	①	②	③	④	⑤
11. Ich finde etwas, worauf ich meinen Blick richte, um meine Gedanken von Dingen abzuwenden.	①	②	③	④	⑤
12. Ich achte genau darauf, wie mein Körper reagiert.	①	②	③	④	⑤
13. Ich tue so, als ob ich woanders wäre.	①	②	③	④	⑤
14. Ich gehe so langsam und so locker wie ich kann.	①	②	③	④	⑤
15. Ich verlasse die Situation so schnell ich kann.	①	②	③	④	⑤
16. Ich gehe Dinge schrittweise an und wende mich etwas Schwierigerem zu, wenn ich mich imstande fühle, es zu bewältigen.	①	②	③	④	⑤
17. Ich versuche, nicht darüber nachzudenken, wie ich mich fühle.	①	②	③	④	⑤

	nie	selten	manch- mal	oft	immer
18. Ich versuche, einen klaren Kopf zu bewahren und logisch zu denken.	①	②	③	④	⑤
19. Ich fixiere meine Augen auf etwas und konzentriere mich darauf.	①	②	③	④	⑤
20. Ich beschäftige mich gedanklich mit Dingen, die mich ablenken.	①	②	③	④	⑤
21. Ich versuche, alles aus meinen Gedanken auszublenden.	①	②	③	④	⑤
22. Ich richte meinen Blick nach unten und vermeide es, mich umzusehen.	①	②	③	④	⑤
23. Ich versuche, jegliche Angstsymptome zu ignorieren, die ich erleben könnte.	①	②	③	④	⑤
24. Ich stelle mir vor, mich von allem, was auch immer mich ängstlich macht, wegzubewegen.	①	②	③	④	⑤
25. Ich stelle mir eine Zeit/Situation vor, in der ich mich ruhig und entspannt fühle.	①	②	③	④	⑤