

PATIENTENINFO

Selbsttest: Soziale Phobie – Angst vor Situationen und Reaktionen anderer

Überprüfen Sie mit diesem Selbsttest Ihre Reaktionen. Sie erhalten Hinweise über Ihr Verhalten und wie Sie körperlich und emotional in sozialen Situationen reagieren. Antworten Sie spontan.

- Ich habe Angst
 - im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen
 - mich falsch zu verhalten und in peinliche und demütigende Situationen zu kommen
 - vor kritischer Beurteilung und vor Ablehnung und negativer Bewertung anderer
 - vor dem Zusammentreffen mit anderen und stehe diese nur mit größter Anspannung durch
 - schon bei der Vorstellung, anderen Menschen zu begegnen
- Ich vermeide
 - immer öfter Kontakte zu anderen Menschen und bleibe lieber zu Hause
 - Zusammentreffen und Unterhaltungen mit fremden Personen
 - Unterhaltungen mit Bekannten, Kollegen, Nachbarn, Mitschülern, dem Chef, dem Lehrer, dem anderen Geschlecht etc.
 - den Kontakt zu mir vertrauten Menschen (Partner, Familie, Freundeskreis)
- In diesen Situationen habe ich Angst:
 - vor anderen Menschen zu sprechen
 - mich vorzustellen oder über mich zu sprechen
 - mich mit anderen, auch vertrauten Personen, zu unterhalten
 - Arbeitsergebnisse vorzutragen
 - eine Rede in kleiner oder großer Runde zu halten
 - einen Raum zu betreten und alle Blicke auf mich zu ziehen
 - eine Unterschrift zu leisten, wenn jemand zusieht
 - mit anderen eine Mahlzeit einzunehmen
 - an Festen, Fortbildungen, Veranstaltungen, Treffen oder anderen Zusammenkünften teilzunehmen
 - andere zu fragen, mir behilflich zu sein
 - während einer Zusammenkunft aufzustehen, um einem Bedürfnis nachzugehen (etwas zu trinken oder zu essen holen, auf Toilette gehen, die Räumlichkeit wechseln etc.)
- Ich leide während der Situation, aber auch schon vorher unter körperlichen Symptomen

<ul style="list-style-type: none"> ● Schweißausbrüche ● starkes Herzklopfen oder Herzrasen ● schnelle flache Atmung ● Mundtrockenheit ● starke innere Unruhe ● starke Muskelverspannung (Schulter-Nacken-Bereich) ● Schwindelgefühl ● Benommenheit 	<ul style="list-style-type: none"> ● Magen-Darm-Beschwerden ● Schlafstörungen ● Fressattacken ● Appetitlosigkeit ● Kloßgefühl im Hals ● vermehrter Harndrang ● Übelkeit oder Brechreiz ● Kribbeln oder Taubheitsgefühl ● Erröten
--	---
- Ich habe Angst in der Situation
 - zu ersticken
 - ohnmächtig zu werden
 - hilflos zu sein
 - neben mir zu stehen
 - die Kontrolle zu verlieren

Wenn Sie **drei oder mehreren** Aussagen zustimmen, kann für Sie die soziale Phobie bereits zu einer erheblichen Belastung im privaten oder beruflichen Alltag geworden sein. Für einen besseren Umgang in zwischenmenschlichen Situationen ist eine psychotherapeutische Unterstützung sinnvoll.