

Auswertung „Absicht“ und „Ausführung“ bei der Verhaltensänderung im Rahmen der Angstbehandlung – „Absicht“ – Beginn (AAVA)

08.09.2023

Keine eigene Absicht:

2,1

Änderungsabsicht – erste Gedanken:

2,0

Änderungsabsicht – konkreter Wille:

1,8

1 „Trifft gar nicht zu“, 2 „Trifft etwas zu“, 3 „Trifft genau zu“

Bitte in jeder Zeile die Antwort ankreuzen, die am besten passt.

Aussagengruppe 1: „Keine eigene Absicht“

Ich habe alles versucht, was Andere mir zur Bewältigung meiner Ängste oder Panikattacken empfohlen haben, doch nichts hilft.	Trifft genau zu
Meine Ängste oder Panikattacken sind ausschließlich ein medizinisches Problem und deswegen die Sache von Ärzten.	Trifft etwas zu
Trotz allem was die Ärzte sagen, bin ich davon überzeugt, dass es ein Medikament geben muss, mit dessen Hilfe ich meine Ängste oder Panikattacken loswerden kann.	Trifft genau zu
Das Beste für mich ist es, einen Arzt zu finden, der herausfindet, wie ich meine Ängste oder Panikattacken ein für alle Mal loswerde.	Trifft gar nicht zu
Ich frage mich, warum kann nicht irgendjemand etwas tun, um meine Ängste oder Panikattacken zu beseitigen.	Trifft gar nicht zu
All das Gerede darüber, wie man selbst mit Ängsten oder Panikattacken besser umgehen kann, ist reine Zeitverschwendung für mich.	Trifft genau zu
Ich vermute, dass meine Ängste oder Panikattacken ein langwieriges Problem sind. Aber es gibt nichts, was ich selbst wirklich verändern kann.	Trifft etwas zu

Aussagengruppe 2: „Änderungsabsicht – erste Gedanken“

Ab und an überlege ich mir, ob ich eventuell selbst etwas tun könnte, um mit meinen Ängsten oder Panikattacken besser umzugehen.	Trifft etwas zu
Ich frage mich insgeheim, ob es nicht auch meine Aufgabe ist, die Ängste oder Panikattacken unter Kontrolle zu bringen, anstatt mich auf die Ärzte zu verlassen.	Trifft etwas zu
Ich beginne zu vermuten, dass es keine ausschließlich medizinische Antwort auf mein Angstproblem gibt.	Trifft genau zu

Vielleicht gibt es noch andere Wege, mit Ängsten oder Panikattacken umzugehen, aber ich weiß nicht wie.	Trifft gar nicht zu
Gelegentlich frage ich mich, ob es neben der medizinischen Behandlung noch andere Wege gibt, mit Ängsten oder Panikattacken umzugehen.	Trifft etwas zu
Ich ahne, dass Ärzte mir nur bis zu einem gewissen Grad bei der Bewältigung meiner Ängste oder Panikattacken helfen können und alles Weitere dann bei mir liegt.	Trifft etwas zu
Aussagengruppe 3: „Änderungsabsicht – konkreter Wille“	
Ich habe in letzter Zeit erfahren, dass es keine ausschließlich medizinische Heilung meiner Ängste oder Panikattacken gibt. Deshalb möchte ich jetzt lernen, wie ich mit ihnen anders umgehen kann.	Trifft etwas zu
Selbst wenn die Symptome meiner Ängste oder Panikattacken nicht mehr gänzlich weggehen sollten, bin ich bereit, die Art, wie ich damit umgehe, zu ändern.	Trifft genau zu
Ich werde innerhalb des nächsten Monats damit beginnen, Einfluss auf meine Ängste oder Panikattacken zu nehmen, bevor sie mein Leben ruinieren.	Trifft etwas zu
Ich habe die ernsthafte Absicht, in naher Zukunft mit meinen Ängsten oder Panikattacken anders als bisher umzugehen.	Trifft etwas zu
Ich werde in nächster Zeit Hilfe in Anspruch nehmen, um herauszufinden, was ich selbst tun könnte, damit ich mich besser fühle.	Trifft gar nicht zu
Ich habe mich informiert, was ich selbst tun kann, um meine Ängste oder Panikattacken zu beeinflussen und werde in den nächsten Wochen damit anfangen.	Trifft gar nicht zu