

SOZIALPHOBIE-SKALA (SOCIAL PHOBIA RATING SCALE = SPRS)

1. Wie beunruhigend war Ihre soziale Angst für Sie während der vergangenen Woche?

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Gar nicht				Mäßig				Extrem stark – mir ging es noch nie so schlecht

2. In welchem Ausmaß haben Sie während der vergangenen Woche gesellschaftliche Situationen wegen Ihrer Ängstlichkeit gemieden?

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Gar nicht				Häufig				Ständig

3. Wie gehemmt fühlten Sie sich während der vergangenen Woche in schwierigen gesellschaftlichen/sozialen Situationen?

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Gar nicht				Mäßig				Extrem stark – gehemmt, stärker als je zuvor

4. Menschen entwickeln für ihre soziale Ängstlichkeit unterschiedliche Bewältigungsstrategien. Setzen Sie eine Zahl aus der unten stehenden Skala neben jeden Punkt, um zu bewerten, wie häufig Sie die folgenden Strategien anwenden, wenn sie sich vor gesellschaftlichen/sozialen Situationen fürchten.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Gar nicht				Häufig				Ständig

<i>Wenig sagen</i>	<i>Meine Gedanken kontrollieren</i>	<i>Meine Arme ruhig halten</i>
<i>Langsam atmen</i>	<i>Versuchen, mich zu entspannen</i>	<i>Auf meine Stimme achten</i>
<i>Gegenstände festhalten</i>	<i>Mich hinsetzen</i>	<i>Den Blickkontakt vermeiden</i>
<i>Mich langsam bewegen</i>	<i>Mein Gesicht bedecken</i>	<i>Schnell sprechen</i>
<i>Ablenkungsmanöver einsetzen</i>	<i>Bestimmte Kleidung tragen</i>	<i>Mich auf meine Hände konzentrieren</i>

5. Unten sind einige Gedanken aufgelistet, die Menschen haben, wenn sie sich in einer sozialen Situation ängstlich fühlen. Bewerten Sie, wie stark Sie an jeden Gedanken glauben, wenn Sie sich in einer gesellschaftlichen Situation ängstlich fühlen, indem Sie eine Zahl aus der unten stehenden Skala neben jeden Punkt setzen.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Bin nicht
vom Gedanken
überzeugt

Bin völlig
vom Gedanken
überzeugt

<i>Ich sehe scheußlich aus.</i>	<i>Sie werden mir anmerken, dass ich ängstlich bin.</i>
<i>Alle starren mich an.</i>	<i>Ich werde Sachen fallenlassen und verschütten.</i>
<i>Ich verliere die Kontrolle.</i>	<i>Ich bin langweilig.</i>
<i>Ich werde unfähig sein zu sprechen.</i>	<i>Mein Verhalten ist nicht angemessen.</i>
<i>Ich werde plappern oder komisch reden.</i>	<i>Sie werden mich für blöd halten.</i>
<i>Ich sehe merkwürdig aus.</i>	<i>Sie mögen mich nicht.</i>
<i>Sie werden mich nicht respektieren.</i>	<i>Ich werde lächerlich aussehen.</i>

Andere Gedanken, die oben nicht aufgeführt sind:

1. _____
2. _____
3. _____