

YAM-5

I

Was müssen Sie tun?

Auf den folgenden Seiten findest du Sätze, die alle mit Angst zu tun haben. Lesen Sie jeden Satz und kreuzen Sie an, ob er nie, manchmal, oft oder immer auf Sie zutrifft. Überspringen Sie keine Fragen.

Bitte füllen Sie dies zuerst aus:

Wie alt sind Sie? Ich bin Jahre alt

Bist du ein Mann oder ein Mädchen? Ich möchte nicht antworten..... nicht binär.... Andere....

Gehen Sie auf die folgende Seite [↗](#)

Ich habe Angst, ohne meine Eltern irgendwohin zu gehen.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
In der Schule sage ich dem Lehrer nichts.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst davor, neue Leute zu treffen.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich gerate plötzlich in Panik.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich mache mir über viele Dinge Sorgen.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst, wenn meine Eltern das Haus ohne mich..	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst zu essen oder zu trinken, wenn andere mich ansehen.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Anfälle von Angst oder Panik.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich denke an viele Dinge, die schief gehen könnten.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst, dass meine Eltern weggehen und und nie mehr zurückkommen.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Wenn ich eine neue Person treffe, sage ich nichts.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst, dass andere mich weinen sehen (mein Gesicht wird rot).	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Plötzlich bekomme ich solche Angst, dass mein Herz schnell zu schlagen beginnt.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Es fällt mir schwer, mir keine Sorgen mehr zu machen.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst, dass etwas Schlimmes passieren könnte und ich meine Eltern nie wieder sehe.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst, dass ich etwas tue, wofür ich mich schäme schäme.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Wenn ich in Panik gerate, habe ich Angst, dass ich sterben könnte.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich bin sehr besorgt, in der Schule zu versagen.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe schreckliche Träume über meine Eltern zu verlieren oder zu verlieren.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
In der Schule spreche ich nicht mit den Kindern in meiner Klasse.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer

Ich habe sehr beängstigende Anfälle, bei denen mein ganzer Körper zittert.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich mache mir Sorgen über all die schlimmen Dinge, die in der Welt passieren.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe große Angst, dass die Kinder mich nicht mögen.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich fühle mich nicht wohl, wenn ich ohne meine Eltern irgendwohin gehe.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Wenn jemand zu Besuch kommt, den ich nicht kenne den ich nicht kenne, sage ich nichts.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst vor einem weiteren Anfall von Angst oder Panik.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich fühle mich nicht wohl, weil ich so besorgt bin.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst, dass ich etwas Dummes sagen oder tun werde, wenn andere dabei sind.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer

YAM-5



Was müssen Sie tun?

Auf den folgenden Seiten findest du Sätze, die alle mit Angst zu tun haben. Lesen Sie jeden Satz und kreuzen Sie an, ob er nie, manchmal, oft oder immer auf Sie zutrifft. Überspringen Sie keine Fragen.

Bitte füllen Sie dies zuerst aus:

Wie alt sind Sie? Ich bin Jahre alt

**Bist du ein Mann oder ein Mädchen? Ich möchte nicht antworten.....
nicht binär.... andere....**

Ich habe Angst vor Wespen.

nie manchmal oft immer

Ich habe Angst vor lauten Geräuschen.

nie manchmal oft immer

Ich habe Angst vor Hunden.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst vor der Dunkelheit.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst, mit dem Flugzeug zu reisen.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Höhenangst.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst, eine große Plattform zu überqueren.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst vor Menschen, die verkleidet sind.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst vor Spinnen.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst vor Donner.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst vor einer Injektion (Spritze).	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst, in tiefem Wasser zu schwimmen.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst vor Schlangen.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst, dass mir schlecht wird und ich mich übergeben muss.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst vor einem kleinen medizinischen Eingriff (Operation).	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst vor großen Orten, an denen sich viele Menschen aufhalten (zum Beispiel in einem Einkaufszentrum).	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst, mit dem Bus oder Zug zu fahren.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst vor Katzen	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst vor Blut.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst, mich zu verschlucken, wenn ich etwas esse oder trinke.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst, in einen Aufzug zu steigen.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer
Ich habe Angst, durch einen langen Tunnel zu gehen.	<input type="radio"/> nie <input type="radio"/> manchmal <input type="radio"/> oft <input type="radio"/> immer

Please refer to: Simon, E., Bos, A. E., Verboon, P., Smeekens, S., & Muris, P. (2017). Psychometric properties of the Youth Anxiety Measure for DSM-5 (YAM-5) in a community sample. *Personality and Individual Differences*, 116, 258-264.