

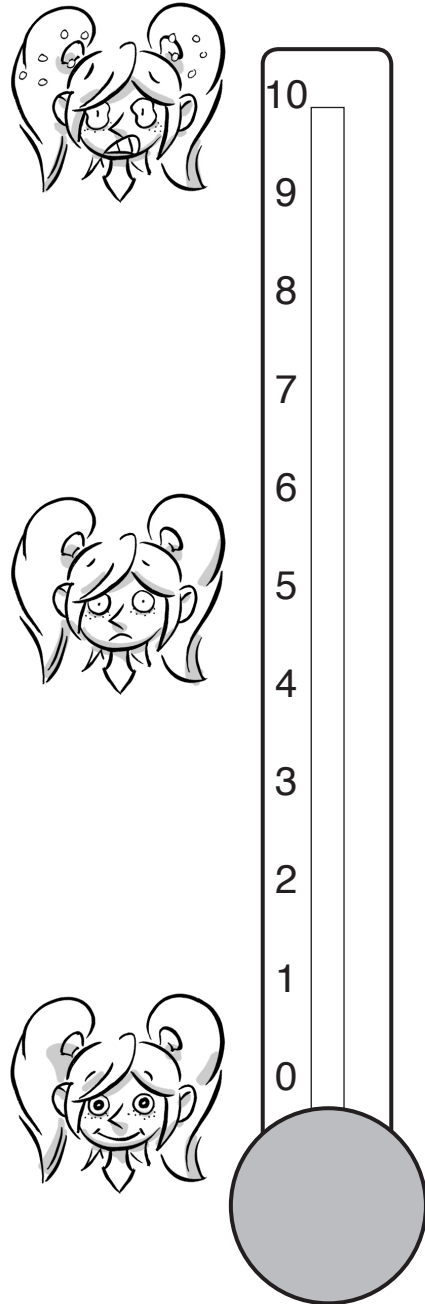
M01 Checkliste zur Exploration der Angst in sozialen Situationen (ECL-Soziale Angst)¹

Patient(in):	Alter:	Beurteilung basiert auf Exploration der/des:	
		Kindes	
Untersucher(in):	Datum:	Eltern/Hauptbezugspersonen	
		Lehrer	
		Andere	

A. Kontakte	nicht schwierig	etwas schwierig	schwierig	sehr schwierig	nicht beurteilbar
1. Einen Klassenkameraden anrufen und ihn etwas fragen, z.B. nach den Hausaufgaben ...	0	1	2	3	9
2. In der Pause mit einem anderen Kind aus der Klasse spielen oder etwas machen ...	0	1	2	3	9
3. Eltern von Freunden oder Klassenkameraden ansprechen und etwas fragen oder etwas ausrichten ...	0	1	2	3	9
4. Auf dem Spiel- oder Sportplatz ein fremdes Kind in seinem Alter ansprechen und fragen, ob es mitmachen darf ...	0	1	2	3	9
5. In einem Geschäft etwas fragen, z.B. nach dem Preis oder in einem Restaurant etwas selbst bestellen ...	0	1	2	3	9
6. Zu Hause ans Telefon gehen, wenn es klingelt ...	0	1	2	3	9
7. Eine Gruppe von bekannten Kindern, die zusammen spielen, fragen, ob man mitmachen darf ...	0	1	2	3	9
8. In einer Gruppe von bekannten Kindern etwas sagen oder etwas vormachen, z.B. beim Sport ...	0	1	2	3	9
9. Vor der Klasse aufzeigen und etwas sagen ...	0	1	2	3	9
10. Eine Gruppe von fremden Kindern auf dem Spielplatz oder Fußballplatz fragen, ob man mitmachen darf ...	0	1	2	3	9
11. Auf einer Ferienfreizeit oder im Urlaub fremde Kinder kennenlernen ...	0	1	2	3	9
12. Zu einem Kindergeburtstag gehen, bei dem viele fremde Kinder sind ...	0	1	2	3	9
Summe deutlicher Symptome (Spalte 2 und 3):					

B. Konflikte	nicht schwierig	etwas schwierig	schwierig	sehr schwierig	nicht beurteilbar
13. Einem Mitschüler gegenüber eine Bitte oder Gefallen ablehnen, z.B. etwas nicht verleihen, nicht die Hausaufgaben abschreiben lassen ...	0	1	2	3	9
14. Sich gegenüber einem Kind aus der Klasse wehren, wenn es geärgert wird ...	0	1	2	3	9
15. Sich einem bekannten Kind gegenüber durchsetzen, (z.B. sagen „Jetzt bin ich mal dran, Du hast schon zwei mal spielen dürfen“)...	0	1	2	3	9
16. Sich einem fremden Kind im gleichen Alter gegenüber durchsetzen, z.B. ein fremdes Kind, das sich in einer Warteschlange vordrängelt, zurückweisen ...	0	1	2	3	9
17. Ein fremdes Kind im gleichen Alter um etwas bitten, z.B. ein Kind mit einem Eis fragen, wo es das gibt ...	0	1	2	3	9
18. Einem fremden Kind im gleichen Alter eine Bitte oder einen Gefallen ablehnen, z.B. im Schwimmbad oder auf dem Sportplatz nicht seinen Ball ausleihen, weil es selbst damit spielen will ...	0	1	2	3	9
19. In einer Gruppe von bekannten Kindern eigene Wünsche äußern, z.B. ein anderes Spiel vorschlagen ...	0	1	2	3	9
20. In einer Gruppe von mehreren bekannten Kindern sagen, dass es etwas nicht will ...	0	1	2	3	9
21. In einer Gruppe von mehreren bekannten Kindern den anderen widersprechen, z.B. sagen, dass das Gesagte nicht stimmt ...	0	1	2	3	9
Andere Situationen:	0	1	2	3	9
Summe deutlicher Symptome (Spalte 2 und 3):					

¹ aus Büch und Döpfner: Soziale Ängste, THAZ Band 2 © 2012 Hogrefe, Göttingen.



Datum: von _____ bis _____



Sei dein eigener Detektiv und beobachte dich diese Woche selbst!

Welche Situationen sind schwierig? Wann kannst du die drei Arten der Angst bei dir beobachten? Trage die Situationen in die Liste ein.

Was ist geschehen? (Situation)	Was ging in meinem Körper vor?	Was habe ich gedacht?	Wie habe ich mich verhalten? (Vermeidungsverhalten)	Wie hoch war meine Angst? (0-10)

³ aus Büch und Döpfner: Soziale Ängste, THAZ Band 2 © 2012 Hogrefe, Göttingen; Illustrationen: Klaus Gehrman, Freiburg

M04**Leistungsangst-Gedanken⁴**

Im Folgenden findest du eine Liste von Gedanken, die Kindern und Jugendlichen in Leistungssituationen gelegentlich durch den Kopf gehen. Überlege dir für jeden Gedanken, wie oft **du** einen solchen Gedanken in Situationen wie zum Beispiel Klassenarbeiten, Tests, Referaten hast und kreuze entsprechend an.

	0 nie	1 selten	2 manch- mal	3 oft	4 immer
1. Ich bin nicht gut in diesem Fach.					
2. Ich bin nervös, kann nichts dagegen tun.					
3. Das sind schwierige Aufgaben.					
4. Ich verstehe die Aufgabe nicht.					
5. Ich kann mich nicht konzentrieren.					
6. Ich wünschte, es wäre schon vorbei.					
7. Nicht genug Zeit, um fertig zu werden.					
8. Was ist, wenn ich schlecht abschneide?					
9. Die anderen machen es besser als ich.					
10. Ich bleibe bei einer Aufgabe hängen.					
11. Ich werde bestimmt wieder viele Fehler machen.					
12. Ich kann es einfach nicht, ich gebe am besten auf.					
13. Ich habe nicht genug gelernt.					
14. Ich werde mich blamieren.					
15. Die anderen lachen mich aus.					

⁴ aus: Suhr-Dachs & Döpfner: Leistungsängste, THAZ Band 1, © 2015 Hogrefe Verlag, Göttingen

Woche vom _____ bis zum _____ Name: _____

Datum	Übungssituation	Angst vor der Übung (0-10)	Angst während der Übung (0-10)	Angst nach der Übung (0-10)	Wie ist es gelaufen? (Was war gut? Was kann ich verbessern? Regeln sozial kompetenten Verhaltens eingehalten? Habe ich Angstgedanken entdeckt?)

⁵ aus Büch und Döpfner: Soziale Ängste, THAZ Band 2 © 2012 Hogrefe, Göttingen.