DEINE ANTWORTEN VERSTEHEN

Angst

Dieser Bericht verwendet ausschließlich erfundene Antworten. Er zeigt den Aufbau der Auswertung, nicht das Ergebnis einer realen Person.

27 / 27

BEANTWORTETE FRAGEN

GAD-7

VERWENDETE METHODE

7 / 21

Leichte berichtete Angstsymptome

Der GAD-7 bezieht sich auf die letzten zwei Wochen. Die Punkte beschreiben die Häufigkeit berichteter Beschwerden, nicht die Wahrscheinlichkeit einer Angststörung.

GAD-7: Abklärungsschwelle nicht erreicht

Das Originalmanual empfiehlt ab 10 Punkten eine weiterführende fachliche Abklärung. Ein niedrigerer Wert schließt eine Angststörung nicht aus. Auch körperliche Ursachen oder andere Belastungen können eine Rolle spielen. Bei Belastung ist Unterstützung unabhängig vom Wert sinnvoll.

Die 7 Originalfragen des GAD-7 beschreiben Angstsymptome in den letzten zwei Wochen. Die 20 eigenen Ergänzungsfragen beziehen sich auf die letzten vier Wochen und werden getrennt ausgewertet. Sie verändern den GAD-7-Wert nicht. Der Wert ist keine Diagnose und keine Erkrankungswahrscheinlichkeit. Er unterscheidet nicht zuverlässig zwischen Angststörungen oder körperlichen Ursachen. Neue oder ungeklärte körperliche Beschwerden dürfen nicht allein als Angst eingeordnet werden.

Auf den nächsten Seiten: Zahlen verstehen, konkrete Antworten einordnen und persönliche Notizen für ein Gespräch festhalten.

01 / DEIN BERICHT

So entsteht dein Screeningwert

Jede der sieben Originalantworten erhält 0 bis 3 Punkte. Die Summe liegt zwischen 0 und 21. Alle sieben Antworten müssen vorliegen; eine ausgelassene Antwort wird nicht durch null ersetzt.

Deine Rechnung

1 + 1 + 2 + 1 + 0 + 1 + 1 = 7

0-4	**Minimale berichtete Angstsymptome**	GAD-7-Punktebereich, keine Diagnosekategorie.
5-9	**Leichte berichtete Angstsymptome**	GAD-7-Punktebereich, keine Diagnosekategorie.
10-14	**Mittlere berichtete Angstsymptome**	GAD-7-Punktebereich, keine Diagnosekategorie.
15-21	**Starke berichtete Angstsymptome**	GAD-7-Punktebereich, keine Diagnosekategorie.

Für den Abklärungshinweis verwenden wir die Schwelle von 10 aus dem Originalmanual. Andere Untersuchungen nutzen andere Schwellen, beispielsweise 8. Die Eignung hängt vom Einsatzbereich ab. Wir berechnen daraus keine persönliche Erkrankungswahrscheinlichkeit.

Zusatzfragen werden nicht zum Screeningwert addiert. Wir weisen keine Erkrankungswahrscheinlichkeit und keinen Bevölkerungsrang aus.

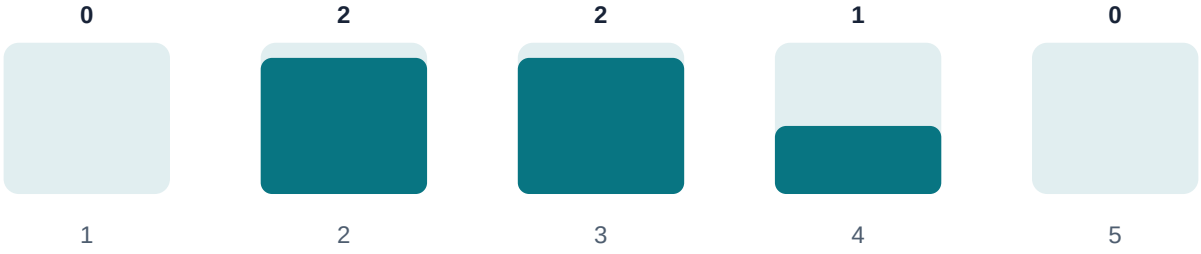
02 / DEIN BERICHT

Deine eigenen Angaben im Überblick

Diese Grafik zählt Antwortpositionen, keine Symptome oder Diagnosen.

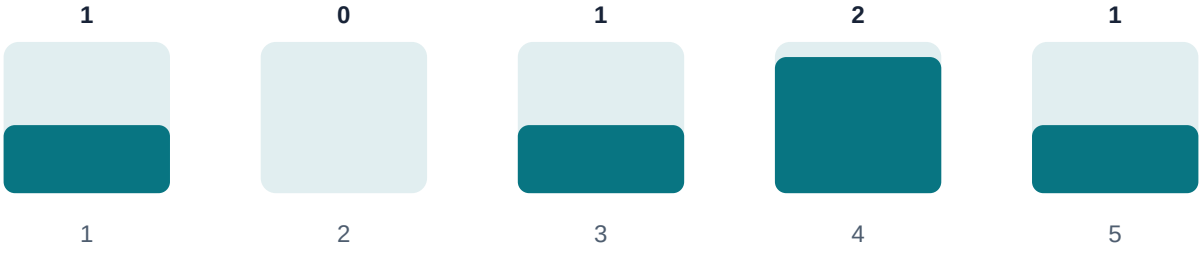
Kreisende Sorgen

Eher oder ganz zugestimmt: 1 / 5 beantworteten Aussagen. Ausgelassen: 0.



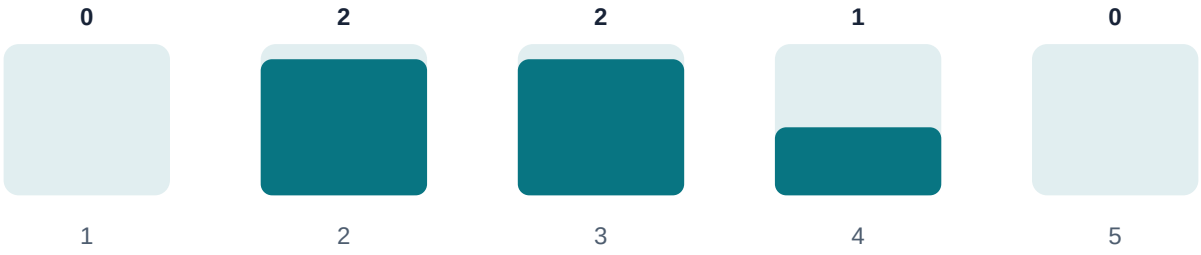
Erlebte Anspannung

Eher oder ganz zugestimmt: 3 / 5 beantworteten Aussagen. Ausgelassen: 0.



Sicherheit suchen

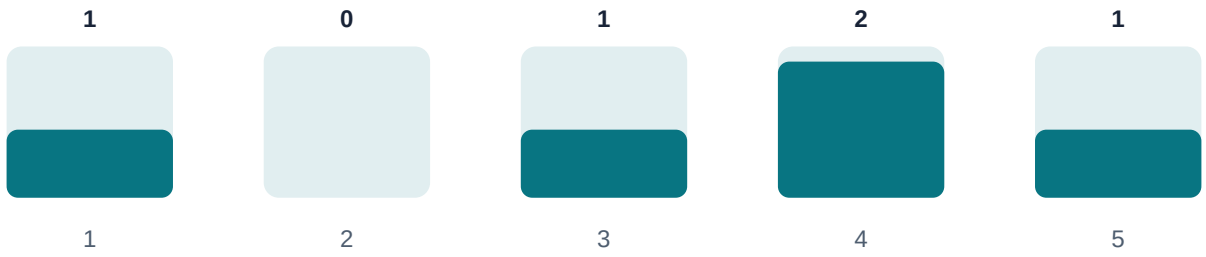
Eher oder ganz zugestimmt: 1 / 5 beantworteten Aussagen. Ausgelassen: 0.



Deine eigenen Angaben im Überblick / FORTSETZUNG

Platz im Alltag

Eher oder ganz zugestimmt: 3 / 5 beantworteten Aussagen. Ausgelassen: 0.



Die Stufen 1 bis 5 entsprechen der Reihenfolge der Antworten von „Trifft nicht zu“ bis „Trifft zu“. Höher bedeutet mehr Zustimmung zu den jeweiligen Aussagen, nicht mehr oder weniger Gesundheit. Positive und belastende Erfahrungen werden nicht zu einem Krankheitswert verrechnet.

03 / DEIN BERICHT

Von Antworten zu konkreten Situationen

Drei Beispiele aus den ersten beantworteten Themenbereichen. Pro Bereich zeigen wir eine Aussage mit der jeweils höchsten Zustimmung - auch wenn diese insgesamt gering ist. Das ist keine Rangfolge deiner wichtigsten Probleme. Alle Antworten stehen im Anhang.

Kreisende Sorgen

Meine Gedanken springen von einem möglichen Problem zum nächsten.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Beispiel: Wann passt das, wann ist es anders?

Erlebte Anspannung

Nach einer erledigten Anforderung brauche ich Zeit, bis mein Gefühl von Alarm nachlässt.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Beispiel: Wann passt das, wann ist es anders?

Sicherheit suchen

Vor gewöhnlichen Entscheidungen sammle ich weiter Informationen, obwohl sich wenig Neues ergibt.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Beispiel: Wann passt das, wann ist es anders?

04 / DEIN BERICHT

Dein nächster Schritt

1

Eine Situation beschreiben

Wähle eine Antwort, die dich beschäftigt. Notiere, wann du diese Erfahrung machst und was dabei hilfreich oder schwierig ist.

2

Den Kontext ergänzen

Seit wann besteht das? In welchen Lebensbereichen tritt es auf? Was könnte sonst eine Rolle spielen? Der Fragebogen beantwortet diese Fragen nicht abschließend.

3

Unterstützung passend wählen

Bei Belastung oder offenen Fragen kannst du unabhängig vom Wert fachliche Unterstützung suchen. Nimm deine Beispiele und Fragen zum Gespräch mit.

Hilfsangebote und Gesprächsbogen

Das möchte ich beim nächsten Gespräch ansprechen:

05 / DEIN BERICHT

Methode, Quellen und Grenzen

Die 7 Originalfragen des GAD-7 beschreiben Angstsymptome in den letzten zwei Wochen. Die 20 eigenen Ergänzungsfragen beziehen sich auf die letzten vier Wochen und werden getrennt ausgewertet. Sie verändern den GAD-7-Wert nicht. Der Wert ist keine Diagnose und keine Erkrankungswahrscheinlichkeit. Er unterscheidet nicht zuverlässig zwischen Angststörungen oder körperlichen Ursachen. Neue oder ungeklärte körperliche Beschwerden dürfen nicht allein als Angst eingeordnet werden.

Deine Antworten sind eine Selbstauskunft. Der Bericht wird automatisch erstellt, nicht ärztlich geprüft. Eine Diagnose erfordert eine fachliche Untersuchung. Der Bericht ersetzt keine Behandlung, bewertet keine berufliche Eignung und ist kein Notfallinstrument.

GAD-7: Spitzer, Kroenke, Williams & Löwe (2006). Deutsche Version: © Prof. Dr. Bernd Löwe, 2015, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Developed with an educational grant from Pfizer Inc.

Quelle des Originalverfahrens

Die eigenen Ergänzungsfragen sind nicht klinisch validiert oder repräsentativ normiert. Antwortanzahlen beziehen sich nur auf die aufgeführten Aussagen. Lücken werden gezeigt und nicht als niedrige Ausprägung gewertet.

06 / DEIN BERICHT

Deine Antworten im Wortlaut

1	**Nervosität, Ängstlichkeit oder Anspannung**	Originalscreening · An einzelnen Tagen
2	**Nicht in der Lage sein, Sorgen zu stoppen oder zu kontrollieren**	Originalscreening · An einzelnen Tagen
3	**Übermäßige Sorgen bezüglich verschiedener Angelegenheiten**	Originalscreening · An mehr als der Hälfte der Tage
4	**Schwierigkeiten zu entspannen**	Originalscreening · An einzelnen Tagen
5	**Rastlosigkeit, so dass Stillsitzen schwer fällt**	Originalscreening · Überhaupt nicht
6	**Schnelle Verärgerung oder Gereiztheit**	Originalscreening · An einzelnen Tagen
7	**Gefühl der Angst, so als würde etwas Schlimmes passieren**	Originalscreening · An einzelnen Tagen
8	**Eine mögliche Schwierigkeit beschäftigt mich auch dann weiter, wenn ich gerade nichts daran ändern kann.**	Kreisende Sorgen · Teils / teils
9	**Meine Gedanken springen von einem möglichen Problem zum nächsten.**	Kreisende Sorgen · Trifft eher zu
10	**Ich spiele gedanklich ungünstige Entwicklungen durch, obwohl noch offen ist, ob sie eintreten.**	Kreisende Sorgen · Trifft eher nicht zu
11	**Sorgen unterbrechen meine Aufmerksamkeit bei Tätigkeiten, die mir eigentlich wichtig sind.**	Kreisende Sorgen · Teils / teils
12	**Wenn ein Problem für den Moment geklärt ist, kann ich meine Gedanken meistens anderen Dingen zuwenden.**	Kreisende Sorgen · Trifft eher nicht zu
13	**Auch in ruhigen Alltagssituationen fühle ich mich innerlich auf Bereitschaft.**	Erlebte Anspannung · Trifft eher zu
14	**Bei längeren Sorgenphasen bemerke ich, dass ich meinen Körper angespannt halte.**	Erlebte Anspannung · Teils / teils

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15 **Nach einer erledigten Anforderung brauche ich Zeit, bis mein Gefühl von Alarm nachlässt.**
Erlebte Anspannung · Trifft zu

16 **Innere Unruhe erschwert es mir, bei einer ruhigen Tätigkeit zu bleiben.**
Erlebte Anspannung · Trifft eher zu

17 **In vertrauten, sicheren Alltagssituationen fühle ich mich meistens gelöst.**
Erlebte Anspannung · Trifft nicht zu

18 **Ich suche erneut nach Bestätigung, obwohl ich zu einer Alltagssorge schon eine Antwort erhalten habe.**
Sicherheit suchen · Teils / teils

19 **Vor gewöhnlichen Entscheidungen sammle ich weiter Informationen, obwohl sich wenig Neues ergibt.**
Sicherheit suchen · Trifft eher zu

20 **Eine kleine verbleibende Unsicherheit hält mich davon ab, eine Sache gedanklich abzuschließen.**
Sicherheit suchen · Trifft eher nicht zu

21 **Ich frage andere wiederholt, ob ich eine alltägliche Situation richtig eingeschätzt habe.**
Sicherheit suchen · Teils / teils

22 **Bei gewöhnlichen Entscheidungen kann ich meistens mit einer begrenzten Unsicherheit weitergehen.**
Sicherheit suchen · Trifft eher nicht zu

23 **Ich verschiebe alltägliche Vorhaben, weil die Gedanken an mögliche Schwierigkeiten viel Raum einnehmen.**
Platz im Alltag · Trifft eher zu

24 **Nach längeren Sorgenphasen fehlt mir Energie für Dinge, die ich gern tue.**
Platz im Alltag · Teils / teils

25 **Während gemeinsamer Zeit bin ich gedanklich oft bei möglichen Problemen statt bei der Begegnung.**
Platz im Alltag · Trifft zu

26 **Ich wähle alltägliche Aktivitäten danach aus, wie wenig Unsicherheit sie bei mir auslösen.**
Platz im Alltag · Trifft eher zu

27 **Trotz gelegentlicher Sorgen kann ich wichtige Alltagsaktivitäten meistens wie gewünscht wahrnehmen.**
Platz im Alltag · Trifft nicht zu