

# Ängste

Alle Menschen haben Ängste. Ängste sind an sich nicht negativ. Sie hindern uns, unüberlegte und gefährliche Dinge zu tun. Ohne Höhenangst würden wir auf Brückengeländern balancieren, ohne Angst vor Nähe wären wir sehr verletzbar und ohne Angst vor Misserfolg würden wir uns viel weniger seriös auf Prüfungen vorbereiten. Mit zunehmendem Alter verändern sich auch die Ängste. Ängste sollen und dürfen schützen, aber sie sollen nicht daran hindern, persönliche Ziele und Wohlbefinden im Alltag zu erreichen. Insbesondere im Alter!

1= trifft überhaupt nicht zu; 5= trifft voll zu

|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Beispiel |
|--|---|---|---|---|---|----------|
| Ich habe Angst vor Autonomieverlust.                                 |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst davor, nicht geliebt zu werden.                       |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst davor, nicht zu genügen.                              |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst vor Anforderungen.                                    |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst vor Altersarmut.                                      |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst vor Belastungen.                                      |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst vor körperlichen Einschränkungen.                     |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst vor dem „Altsein“.                                    |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst vor dem „Nicht-mehr-dazu-gehören“.                    |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst vor dem Abbau der intellektuellen Leistungsfähigkeit. |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst davor, Hilfe beanspruchen zu müssen.                  |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst vor Einengung.  |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst vor Einsamkeit.                                       |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst vor Persönlichkeitsveränderungen.                     |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst vor neuen Grenzen.                                    |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst vor Konflikten.                                       |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst vor Verlust meiner Würde.                             |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst vor Kritik.   |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst vor Macht.  |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst vor Misserfolgen.                                     |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst vor Routine.  |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst vor Krankheiten.                                      |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst vor Stress.   |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst vor Verantwortung.                                    |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst vor Verpflichtungen.                                  |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst vor Verzicht.   |   |   |   |   |   |          |
| Ich habe Angst, Selbstvertrauen zu verlieren.                        |   |   |   |   |   |          |