

Test: In hoeverre voel je angst?

68 vragen

Print dit document (9 pagina's) uit en omcirkel of arceer datgene wat op jou van toepassing is:

- | | | | | |
|---|-------|------------|------|-------------------------|
| 1. Hoe vaak voel je je bang? | soms | regelmatig | vaak | altijd |
| 2. Wat zijn jouw angstgedachten? Is dat | | | | |
| - <i>Ik kan het niet alleen.</i> | | | | wel/niet van toepassing |
| - <i>Ik red het niet.</i> | | | | wel/niet van toepassing |
| - <i>Ik word in de steek gelaten.</i> | | | | wel/niet van toepassing |
| - <i>Ik kom in de goot terecht.</i> | | | | wel/niet van toepassing |
| - <i>Ik kom te laat.</i> | | | | wel/niet van toepassing |
| - <i>Ze vinden me dom.</i> | | | | wel/niet van toepassing |
| - <i>Ik kan het niet vinden.</i> | | | | wel/niet van toepassing |
| - <i>Ik ga dood.</i> | | | | wel/niet van toepassing |
| - <i>Ze zien mij als zwak.</i> | | | | wel/niet van toepassing |
| - <i>Ik klap dicht.</i> | | | | wel/niet van toepassing |
| - <i>Ik weet niets te zeggen.</i> | | | | wel/niet van toepassing |
| - <i>Ik doe het fout.</i> | | | | wel/niet van toepassing |
| - <i>Ik sta voor gek.</i> | | | | wel/niet van toepassing |
| - <i>Ik veroorzaak overlast.</i> | | | | wel/niet van toepassing |
| - <i>Ik kan niets.</i> | | | | wel/niet van toepassing |
| - <i>Het lukt toch niet.</i> | | | | wel/niet van toepassing |
| - <i>Ik blijf alleen achter/over.</i> | | | | wel/niet van toepassing |
| - <i>Ik ben niet goed genoeg.</i> | | | | wel/niet van toepassing |
| - <i>Alles is dan weg.</i> | | | | wel/niet van toepassing |
| - <i>Ik kom financieel niet rond.</i> | | | | wel/niet van toepassing |
| - <i>Ik durf niet weg te gaan.</i> | | | | wel/niet van toepassing |
| - <i>Ik kan nergens heen.</i> | | | | wel/niet van toepassing |
| - <i>Het benauwt/verstikt me.</i> | | | | wel/niet van toepassing |
| - Of iets anders? | | | | |
| 3. In hoeverre voel je fysieke/lichamelijke reacties als je angst voelt? Bijvoorbeeld dat je hart vlug gaat kloppen, of dat je gaat zweten, of dat je stressvlekken in je gezicht of hals krijgt, e.d.. | nooit | regelmatig | vaak | altijd |
| 4. Ben je in staat om met tegenslagen om te gaan? | | ja | nee | |
| 5. Ben je in staat om hulp te vragen aan vrienden? | | ja | nee | |
| 6. Hoe vaak vraag je hulp aan vrienden? | nooit | regelmatig | vaak | altijd |

7. Ben je in staat om aangeboden hulp te ontvangen?		ja	nee		
8. Zie je eerder een glas half vol of eerder een glas half leeg?			halfvol	halfleeg	
9. Acht je jezelf in staat om verlies te accepteren?		ja	nee		
10. In hoeverre heb je paniekaanvallen?		nooit	soms	regelmatig	vaak
11. In hoeverre heb je last van stress?		nooit	soms	regelmatig	vaak
12. Heb je de indruk dat jouw angst of paniek-aanvallen erger worden in de loop van de tijd?		ja	nee		
13. Ben je in staat om de trigger, die jouw angst in het heden triggert, te achterhalen? Met andere woorden: weet je van jou zelf wat bij jou de triggers in het heden zijn die jouw angst in het heden veroorzaken?		ja	nee		
14. In hoeverre voel je je in het heden wel eens afgewezen?		nooit	soms	regelmatig	vaak
15. Voel je je in het heden wel eens niet serieus genomen?		nooit	soms	regelmatig	vaak
16. Ervaar je in het heden wel eens dat je je controle of grip op een situatie kwijt bent?		ja	nee		
17. Vind je het eng om jezelf voor te stellen tijdens een voorstelronde?		nooit	soms	regelmatig	vaak
18. Vermijd je feestjes?		nooit	soms	regelmatig	vaak
19. Vermijd je recepties?		nooit	soms	regelmatig	vaak
20. Vermijd je ouderavonden?	nvt	nooit	soms	regelmatig	vaak
21. Vermijd je het doen van sollicitatiegesprekken?	nvt	nooit	soms	regelmatig	vaak
22. Vind je het eng om beoordeeld te worden?		ja	nee		
23. Vind je het vervelend om in het middelpunt van de belangstelling te staan?		ja	nee		
24. Zou je het leuk vinden als ze voor jou een surpriseparty organiseren?		nee!	ja	super!	
25. In hoeverre heb je het gevoel dat mensen jou bijvoorbeeld stom of lelijk vinden?		ja	nee		
26. In hoeverre heb je een specifieke angst voor een bepaald voorwerp of voor een bepaalde omgeving?		ja	nee		
27. Heb je last van dwanggedachten?		ja	nee		

28. Verricht je dwanghandelingen?	ja	nee
Als je dwanghandelingen verricht, in hoeverre ben je dan bang dat je iets over jezelf afroept als je die handelingen niet doet?	ja	nee
29. Heb je of (ooit) een posttraumatische stressstoornis gehad?	ja	nee
30. Zijn er dingen in je dagelijkse leven die je vermijdt?	ja	nee
31. Geef aan als je een van de volgende 62 angsten ervaart:		
- Angst om alleen te zijn/er alleen voor te komen te staan/alleen (over) te blijven	ja	nee
- Angst voor afwijzing	ja	nee
- Belangst	ja	nee
- Bindingsangst	ja	nee
- Angst om een bepaald boek of om een bepaald soort boeken te lezen	ja	nee
- Computerangst	ja	nee
- Angst voor controleverlies	ja	nee
- Angst om dood te gaan	ja	nee
- Angst om door de mand te vallen	ja	nee
- Angst voor eenzaamheid	ja	nee
- Examenvrees	ja	nee
- Faalangst	ja	nee
- Angst om een bepaalde film of om een bepaald soort films te bekijken	ja	nee
- Financiële angst	ja	nee
- Angst om flauw te vallen	ja	nee
- Angst om niet geloofd te worden	ja	nee
- Angst voor gezichtsverlies	ja	nee
- Angst dat het gezin uit elkaar zal vallen	ja	nee
- Angst in de goot terecht te komen	ja	nee
- Hoogtevrees	ja	nee
- Angst om houvast kwijt te raken	ja	nee
- Angst om de huisarts te bezoeken	ja	nee

- Angst voor intimiteit	ja	nee
- Angst je kind of kleinkind nooit meer te zien	ja	nee
- Angst voor kleine ruimtes (claustrofobie)	ja	nee
- Angst om jezelf kwetsbaar op te stellen	ja	nee
- Angst om ergens te laat te komen	ja	nee
- Liftangst of skiliftangst	ja	nee
- Angst om door de mand te vallen	ja	nee
- Angst voor injectienaalden	ja	nee
- Angst voor het onbekende of onvoorspelbare	ja	nee
- Angst voor onweer	ja	nee
- Pleinvrees	ja	nee
- Podiumangst	ja	nee
- Angst voor het rijden langs ravijnen	ja	nee
- Angst voor een relatiebreuk	ja	nee
- Rijangst	ja	nee
- Angst voor een scheiding tussen je ouders	ja	nee
- Angst dat je zelf gescheiden wordt van je ouders	ja	nee
- Angst de schuld te krijgen van iets?	ja	nee
- Angst niet serieus genomen te worden	ja	nee
- Smetvrees	ja	nee
- Angst voor spinnen	ja	nee
- Angst voor andere insecten of specifieke dieren of specifieke diersoorten	ja	nee
- Spreekangst	ja	nee
- Angst om in de steek gelaten te worden	ja	nee
- Angst voor de tandarts	ja	nee
- Angst voor de toekomst	ja	nee
- Tunnelangst	ja	nee
- Angst om thuis mensen uit te nodigen	ja	nee
- Angst voor verkrachting	ja	nee
- Verlatingsangst	ja	nee
- Vleesangst	ja	nee
- Vliegangst	ja	nee
- Angst voor vluchtelingen of vreemdelingen	ja	nee
- Angst om ergens te vroeg aan te komen	ja	nee
- Wantrouwen	ja	nee
- Watervrees	ja	nee

- Angst om langs water (bijvoorbeeld kanaal, sloot, rivier, e.d.) te rijden	ja	nee		
- Angst voor ziektes in het algemeen (hypochonder)	ja	nee		
- Angst voor een bepaalde ziekte (bv kanker of hart- en vaatziekten e.d.)	ja	nee		
- Angst om te zwemmen als je weet dat je niet met je voeten bij de bodem kunt komen.	ja	nee		
32. In hoeverre verlam je (freeze) als iets jou beangstigt?	nooit	soms	regelmatig	vaak
33. In hoeverre vertoon je vluchtgedrag (flight) als iets jou beangstigt?	nooit	soms	regelmatig	vaak
34. In hoeverre vertoon je van te voren vermijdingsgedrag als iets jou beangstigt?	nooit	soms	regelmatig	vaak
35. In hoeverre vertoon je verbaal of fysiek agressief gedrag (fight) als iets anders gaat dan je dacht? Dat kan ook in de vorm van boosheid, ergernissen of frustraties zijn.	nooit	soms	regelmatig	vaak
36. Heb je je in je jeugd wel eens eenzaam gevoeld?	ja	nee		
37. Heb je je in je jeugd wel eens in de steek gelaten gevoeld?	ja	nee		
38. Waren er vroeger wel eens ruzies thuis?	ja	nee		
39. In hoeverre heb je je als kind wel eens genegeerd gevoeld?	ja	nee		
40. Voelde je in je jeugd serieus genomen door je ouders?	ja	nee		
41. Voelde je je in je jeugd gehoord door je ouders?	ja	nee		
42. In hoeverre kon je als kind met jouw emoties als angst, boosheid en verdriet terecht bij je ouders?	nooit	soms	regelmatig	vaak
43. In hoeverre werd je, als je als kind bang was, opgevangen en getroost door je ouders?	nooit	soms	regelmatig	vaak
44. Als een van je ouders vroeger boos op jou was, in hoeverre werd dan uitgelegd waarom je vader of je moeder boos op jou was?	nooit	soms	regelmatig	vaak
45. Was je als kind opstandig?	ja	nee		
46. Heb je je als kind weggecijferd?	ja	nee		
47. Ben je als kind gaan pleasen?	ja	nee		
48. Heb je in je jeugd spanningen meegemaakt?	ja	nee		

- | | | | | |
|--|-------|------|------------|------|
| 49. Heb je in je jeugd veroordelende of verwijtende opmerkingen gekregen? Bijvoorbeeld dat je het niet kon, of dat je niet deugde, of dat het niet goed of niet goed genoeg was wat je deed? | ja | nee | | |
| 50. Heb je in je jeugd beangstigende momenten meegemaakt? | ja | nee | | |
| 51. In hoeverre heb je als kind je ouders om hulp gevraagd als je die nodig had? | nooit | soms | regelmatig | vaak |
| 52. In hoeverre kreeg je die hulp dan ook van je ouders? | nooit | soms | regelmatig | vaak |
| 53. In hoeverre was je in je jeugd bang voor de reactie van een van je ouders? | nooit | soms | regelmatig | vaak |
| 54. In hoeverre voelde je je prettig bij je vader? | nooit | soms | regelmatig | vaak |
| 55. In hoeverre voelde je je prettig bij je moeder? | nooit | soms | regelmatig | vaak |
| 56. Vind je het nu erg als je alleen thuis bent? | ja | nee | | |
| 57. Kun je je goed redden als je alleen bent of als je alleen zou zijn? | ja | nee | | |
| 58. In hoeverre was jouw moeder vroeger feitelijk aanwezig voor jou als kind? | nooit | soms | regelmatig | vaak |
| 59. In hoeverre was jouw vader vroeger feitelijk aanwezig voor jou als kind? | nooit | soms | regelmatig | vaak |
| 60. Als jouw moeder vroeger thuis was, was ze er dan ook emotioneel voor je? | nooit | soms | regelmatig | vaak |
| 61. Als jouw vader vroeger thuis was, was hij er dan ook emotioneel voor je? | nooit | soms | regelmatig | vaak |
| 62. Was er in jouw jeugd iemand waar je heel graag naar toe ging? Bijvoorbeeld een oma of opa, of een tante of oom, buurman of buurvrouw, of naar een bepaalde vriend(in)? Of iemand anders? | ja | nee | | |
| 63. In hoeverre was jouw moeder er voor jou als je haar nodig had? | nooit | soms | regelmatig | vaak |
| 64. In hoeverre was jouw vader er voor jou als je hem nodig had? | nooit | soms | regelmatig | vaak |

Ik heb bewust niet een uitslag bepaald, omdat die altijd subjectief is.

Welke aspecten wegen zwaarder? En waar ligt precies de grens? Wie bepaalt dat?

Je hebt nu inzicht in de omvang van angstgerelateerde aspecten die bij jou een rol spelen.

In hoeverre vind je zelf dat je gevoelens hebt van angst en/of paniek? ja nee

In hoeverre merk je bij jezelf een van de volgende symptomen?

	nooit	soms/regelmatig	vaak/altijd
Piekeren, malen, tobben			
Angst en Paniek			
Depressieve gevoelens, neerslachtigheid, dips, je down voelen, gedeprimeerdheid			
Eenzaamheid, leegte, gemis			
Niet goed slapen			
Stress, spanning			
Burn-out, overspannen, overwerkt zijn			
Vermoeidheid, futloosheid, je nergens toe kunnen zetten, gebrek aan energie			
Gebrek aan zelfvertrouwen, een negatief zelfbeeld, minderwaardigheidsgevoel			
Besluiteloosheid, niet kunnen kiezen, twijfel, spijt, keuzestress, doelloosheid, geen actie ondernemen			
Geen grenzen aan kunnen geven, pleasen, geen nee kunnen zeggen			
Schuldgevoel			
Schaamtegevoel			
Boosheid, frustratie, ergernis of agressie			
Emotionele pijn			
Niet kunnen genieten/niet de zin van het leven weten/niet gelukkig zijn/niet weten wie je bent/geen voldoening kennen			

VIDEOJAARPROGRAMMA

Ik heb een Video-jaarprogramma ontwikkeld over deze Top 15 symptomen waar mensen die willen loslaten, hinder van ondervinden.

Je krijgt iedere maand de toegang tot de volgende videolink met oefeningen en handvatten hoe je het betreffende symptoom kunt kwijtraken. Je houdt minstens een jaar na jouw laatste videolink toegang tot alle videolinks.

Je vindt het nergens concreter.

Het is diepgaand en gemaakt op grond van analyse van 165 klantrapportages.



De eerste video, over Piekeren (duur 1 uur 21 minuten), kun je gratis en vrijblijvend bekijken via onderstaande link.

Na deze gratis sessie over piekeren weet je:

- Wat de 3 kenmerken van een piekeraar zijn;
- Waarom gepieker in de loop van de tijd toeneemt;
- Waarom de door de wetenschap aangedragen tips niet werken;
- Wat het cruciale ingrediënt van piekeren is, dat als je dat eruit haalt, je pas kunt stoppen met piekeren;
- Wat het verschil is tussen de oorzaak van jouw piekeren en de trigger van jouw piekeren;
- Hoe je jouw trigger kunt ontdekken;
- Hoe je van je piekeren afkomt.

Bekijk door het aanklikken van deze link hoe je van je piekeren, malen en getob afkomt:

<http://loslatennu.mijnecourse.nl/courses/gratis-proefles-piekeren-loslaten/?nm>

Met het Videojaarprogramma doe je veel nieuwe inzichten op over elk van de 15 symptomen.

Je ziet ook de verbanden tussen de verschillende symptomen.

Je krijgt specifieke opdrachten, waardoor je inzicht krijgt in hoe je het symptoom zelf in stand houdt.

En aan het einde van elke video krijg je concrete handvatten om je gedrag te veranderen:

- Het cruciale aspect dat nodig is om je **piekeren** te doorbreken;
 - 14 manieren om je vicieuze cirkel van **angst** en paniek te doorbreken;
 - 15 manieren om van **dips en depressieve gevoelens** af te komen;
 - 10 concrete handvatten om van je **eenzaamheid of leegte** af te komen;
 - 33 concrete tips om **beter te slapen**;
 - 13 manieren om van je **stress en spanning** af te komen;
 - 14 manieren om van **overwerkt of burn-out** af te komen;
 - 18 gedragsveranderingen om van **vermoeidheid en futloosheid** af te komen;
 - 7 manieren om **zelfvertrouwen** te ontwikkelen;
 - 8 manieren om van je **besluiteloosheid** af te komen;
- Enzovoorts....



Reacties van kijkers over het Videojaarprogramma zijn:

'Je video heeft me meer gedaan dan de psychiater, psycholoog en psychotherapeut in het verleden'

'De vraag komt steeds bij me op wat ik gedaan zou hebben als ik dit allemaal eerder had geweten'

'Je geeft de tools om het leven veel mooier te maken'

'Je geeft interessante, concrete en praktische tips om er vanaf te komen'

'Door je video's ben ik veel bewuster vanuit mijn gevoel gaan leven, beter mijn grenzen gaan bewaken en bewustere keuzes gaan maken'

'Niemand heeft het ooit zo gebundeld zoals jij doet!'

'De opdrachten zijn heel duidelijk om uit te voeren.'

'Ik heb het afgelopen jaar veel aan jouw boek, blog en videojaarprogramma gehad en ik heb er nog elke dag veel profijt van! Ik merk dat mijn leven totaal aan het veranderen is. De patronen van vroeger kan ik steeds beter loslaten en omzetten in nieuw aangeleerd gedrag!'

'De videoreportages werken zeer doeltreffend.'

'Ik vind de video's heel goed, ik heb er al heel veel uit geleerd en toegepast. Ik dank u hartelijk voor het uitbrengen van deze reeks van uitleg over problemen. Nu begrijp ik waar ze vandaan komen, hoe ze op te lossen. Mijn schuldgevoelens zijn reeds verdwenen, ook piekeren en de angst zijn weg.'

'De opdrachten van het videojaarprogramma zijn heel erg goed!'

En als je na een video nog vragen hebt, kun je die altijd aan mij stellen.

Meer informatie over het Videojaarprogramma of het [Videojaarprogramma direct bestellen kan hier](#).

Hartelijke groeten,
Ammy