



Forschungs- und
Behandlungszentrum für
psychische Gesundheit

Open Access

Bochumer Angstvermeidung als
Emotionsregulation - Fragebogen für Kinder
und Jugendliche (BAER—C)

Deutsche Version

Michael W. Lippert,
Katharina Sommer,
Tabea Flasinski,
Jan Schomberg,
Verena Pflug,
Silvia Schneider

Dieses Material steht unter der Creative-Commons-Lizenz
Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International.
Um eine Kopie dieser Lizenz zu sehen, besuchen Sie
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.
Copyright © 2023 Lippert et al.

Michael W. Lippert, M.Sc.
Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit
Ruhr-Universität Bochum
Massenbergstraße 9-13, 44787 Bochum, Deutschland

Katharina Sommer, M.Sc.
Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit
Ruhr-Universität Bochum
Massenbergstraße 9-13, 44787 Bochum, Deutschland

Tabea Flasinski, M.Sc.
Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit
Ruhr-Universität Bochum
Massenbergstraße 9-13, 44787 Bochum, Deutschland

Jan Schomberg, M.Sc.
Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit
Ruhr-Universität Bochum
Massenbergstraße 9-13, 44787 Bochum, Deutschland

Dr. Verena Pflug
Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit
Ruhr-Universität Bochum
Massenbergstraße 9-13, 44787 Bochum, Deutschland

Prof. Dr. Silvia Schneider
Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit
Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit (DZPG)
Ruhr-Universität Bochum
Massenbergstraße 9-13, 44787 Bochum, Deutschland

Jedes Kind hat mal Angst, das ist ganz normal. Auf den nächsten Seiten findest du verschiedene Aussagen, was man machen kann, wenn man Angst hat. Dabei geht jedes Kind anders mit seiner Angst um. Uns interessiert, wie **DU** mit Angst umgehst. Schau dir bitte nacheinander die Aussagen im Fragebogen an. Kreuze bei jeder Aussage an, wie gut sie dazu passt, was du machst, wenn du dich ängstlich fühlst.

	Wenn ich ängstlich bin...		Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilw eise zu	Trifft eher zu	Trifft voll zu
1	...versuche ich, das zu vermeiden, was mir Angst macht.		0	1	2	3	4
2	... versuche ich, mich aus der Situation zurückzuziehen.		0	1	2	3	4
3	... versuche ich, positiver über die Situation zu denken.		0	1	2	3	4
4	...versuche ich, immer wieder nachzufragen, ob alles in Ordnung ist.		0	1	2	3	4
5	... versuche ich, das aus meinem Kopf zu schieben, was mir Angst macht.		0	1	2	3	4
6	... versuche ich, das, was mir Angst macht, zu vergessen.		0	1	2	3	4
7	... versuche ich, dem, was mir Angst macht, aus dem Weg zu gehen.		0	1	2	3	4
8	...versuche ich, nicht allein zu sein.		0	1	2	3	4
9	...versuche ich, die Situation in Zukunft zu vermeiden.		0	1	2	3	4
10	... versuche ich, das Beste aus der Situation zu machen.		0	1	2	3	4
11	... versuche ich, mir zu sagen, dass es gar nicht so schlimm ist.		0	1	2	3	4
12	...versuche ich, Jemanden zu fragen, ob alles in Ordnung ist.		0	1	2	3	4
13	...versuche ich, dass jemand bei mir ist.		0	1	2	3	4
14	...versuche ich, mir zu sagen, dass ich es schaffe.		0	1	2	3	4
15	... versuche ich, der Situation in Zukunft aus dem Weg zu gehen.		0	1	2	3	4
16	... versuche ich, der Situation etwas Gutes abzugewinnen.		0	1	2	3	4
17	...versuche ich, dass eine andere Person bei mir ist.		0	1	2	3	4
18	... versuche ich, das, was mir Angst macht, zu ignorieren.		0	1	2	3	4
19	...versuche ich alles um dem, was mir Angst macht, nicht zu begegnen.		0	1	2	3	4
20	... versuche ich, Erklärungen für die Situation zu finden, die mir weniger Angst machen.		0	1	2	3	4
21	... versuche ich, nicht an das zu denken, was mir Angst macht.		0	1	2	3	4

Ich mache auch noch andere Dinge, wenn ich ängstlich bin, und zwar:

Die Originalpublikation finden Sie hier:

Lippert MW, Sommer K, Flasiński T, Schomberg J, Pflug V, Christiansen H, et al. (2023) Bochum Assessment of Avoidance-based Emotion Regulation for Children (BAER-C): Development and evaluation of a new instrument measuring anticipatory avoidance-based emotion regulation in anxiety eliciting situations. PLoS ONE 18(1): e0279658. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279658>.