

Aussehens-Angst Inventar (AAI-G)

Bitte kreuzen Sie das Kästchen an, dass am besten beschreibt, wie Sie sich in der letzten Woche (einschließlich heute) bezüglich eines Merkmals Ihres Aussehens gefühlt haben.

	Nie 0	selten 1	Häufig 2	Sehr oft 3	Immer 4
1. Ich vergleiche Merkmale meines Aussehens mit anderen Personen.					
2. Ich überprüfe mein Aussehen (z.B. in Spiegeln, durch Berühren mit meinen Fingern oder indem ich Fotos von mir mache).					
3. Ich vermeide Situationen oder Menschen wegen meines Aussehens.					
4. Ich grübel über vergangene Ereignisse oder Gründe nach, die mein Aussehen erklären.					
5. Ich denke darüber nach, wie ich mein Aussehen verstecken oder verändern kann.					
6. Wie ich aussehe beschäftigt mich mehr als was um mich herum passiert.					
7. Ich meide spiegelnde Oberflächen, Fotos oder Videos von mir selbst.					
8. Ich rede mit anderen über mein Aussehen oder stelle ihnen Fragen darüber.					
9. Ich versuche, Merkmale meines Aussehens zu verstecken oder zu verändern.					
10. Ich versuche zu verhindern, dass andere in bestimmten Situationen Merkmale meines Aussehens sehen (z.B. indem ich meine Haltung ändere oder helles Licht vermeide).					

	Gesamt
Subskala „Vermeidung“	
Subskala „Beobachtung von Bedrohung“	
Gesamt	

Translated by Chantal Kasch, Peter Lorenz, and Christoph Vogelbacher (AG Translational Clinical Psychology, Phillips-University Marburg) from AAI developed by David Veale et al. (2014).