

Emotionale Reaktionen durch Misophonie

Name: _____

Datum: _____

Fragebogen (mit freundlicher Genehmigung) von Andreas Seebeck, Praxis für Trauma-Kontakt-Therapie. Jede Frage kann mit 0 bis 3 Punkten bewertet werden. Die Gesamtzahl Ihrer Punkte kann Ihnen helfen, um Ihre emotionalen Reaktionen auf Trigger zu bewerten. Die Emotionen, bzw. Reaktionen, die in der Liste beschrieben werden, sind nach ihrem Schweregrad sortiert und reichen von gering bis extrem.

Bewertungsskala: 0 = nie, 1 = ab und zu, 2 = oft, 3 = fast dauernd	0	1	2	3
Sie hören ein bekanntes Triggergeräusch und es gefällt Ihnen nicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie hören ein Triggergeräusch und fühlen sich genervt oder verärgert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie möchten der Person, die das Triggergeräusch verursacht, ihren Ärger vermitteln	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie möchten, dass diese Person mit dem Geräusch aufhört	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie möchten die Person dazu zwingen, mit dem Geräusch aufzuhören	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie wollen sich vergewissern, dass die betreffende Person tatsächlich das Geräusch verursacht, und fühlen sich gedrängt, sie anzustarren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie möchten das Geräusch mit anderen Lauten verdrängen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie möchten sich so weit wie möglich vom Geräusch entfernen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie wünschen sich, Sie wären taub	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie haben Angst, mit ihren Handlungen die Gefühle anderer zu verletzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie möchten sich unauffällig vom Geräusch zurückziehen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie möchten sich so schnell wie möglich vom Geräusch entfernen, auch wenn es peinlich wird	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie möchten die Person, die das Geräusch verursacht, schubsen oder stoßen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie möchten die verursachende Person verbal angreifen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie möchte die verursachende Person körperlich angreifen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie möchten diese Person körperlich verletzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie möchten schreien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie sind wütend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie sind zornig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie hassen die andere Person	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie fühlen sich angeekelt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie nehmen es der anderen Person übel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie fühlen sich dazu gedrängt wegzulaufen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie wollen sich rächen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie fühlen sich von der Person, die das Geräusch verursacht, beleidigt oder angegriffen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie sind verzweifelt und hoffnungslos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Die meisten Misophoniker können mindestens 75% dieser Gefühle oder Reaktionen nachempfinden. Meist bejahen Misophoniker alle diese Emotionen bis auf zwei oder drei.