

Werden Sie Ihr eigener Angst-Therapeut

Ängste in den Griff zu bekommen erfordert Geduld und Durchhaltevermögen - aber Sie schaffen es! Besonders hilfreich ist dabei das Führen eines Angsttagebuches, um Ursachen und Auslösern auf die Schliche zu kommen. Dies kann längerfristig zu einem geschickteren Umgang mit Ängsten beitragen.

Datum			
Anfang und Ende des Angstanfalls			
Situation: Wo? Wer dabei? Bei welcher Aktivität?			
Intensität/Stärke der erlebten Angst (Skala 1 – 10)?			
Wahrgenommene körperliche Symptome (Nummern siehe unten) während des Angstanfalls?			
Erste Zeichen u./o. Symptome, die die Angstattacke ankündigten?			
Gedanken während des Angstanfalls?			
Wie haben Sie auf die Angst reagiert? Was haben Sie getan?			
Mit welchen günstigen/ungünstigen Folgen?			

Körperliche Symptome: 1 Kurzatmigkeit oder Atemnot, 2 Todesangst, 3 Herzklopfen, Herzrasen oder unregelmässiger Herzschlag, 4 Schwitzen, 5 Erstickungs- oder Würgegefühle, 6 Schwindel, Benommenheit, Schwächegefühle, 7 Angst, verrückt zu werden, 8 Schmerzen oder Beklemmungsgefühle in der Brust, 9 Zittern oder Beben, 10 Kribbeln oder Taubheit im Körper, 11 Hitzewallungen oder Kälteschauer, 12 Übelkeit, Magen- oder Darmbeschwerden, 13 Gefühle der Unwirklichkeit, 14 Angst, die Kontrolle zu verlieren, 15 Andere Symptome

→ **Hinweis:** Angsttagebuch-App von Samantha Roobol im Apple App Store (nur für iOS-Geräte): <https://www.apple.com/ios/app-store/>

