



Situationsprotokoll von Angst / Panik

Sehr geehrter Klient, sehr geehrte Klientin,

Sie haben sich entschlossen, etwas gegen Ihre Angst / Panik zu tun. Das ist gut. Um eine verhaltenstherapeutische Behandlung gut planen zu können, und um die Körperreaktionen, die während der Angst auftauchen, hat es sich als sehr hilfreich erwiesen, eine Art „Angst-Tagebuch“ oder „Angst-Protokoll“ zu führen.

Es ist wichtig, dieses Protokoll möglichst zeitlich, d.h. entweder während der Angst- / Panikattacke oder zumindest möglichst bald im Anschluß zu führen. Idealerweise tragen Sie das Protokollformular für einige Tage / Wochen immer bei sich, so dass Sie Ihre Wahrnehmungen und Reaktionen immer gleich eintragen können.

Falls der Platz zum Eintragen bestimmter Situationen, Gedanken oder Anmerkungen nicht ausreicht, schreiben sie bitte auf einem Extrablatt oder der Rückseite weiter.

Ihre Eintragungen können Sie z.B. mit Hilfe folgender Nummern vereinfachen.:

Gefühle:	1 = Gefühl von Unwirklichkeit /Losgelöstsein 4 = Todesangst	2 = Angst, die Kontrolle zu verlieren 5 = Andere Gefühle	3 = Angst, verrückt zu werden
Symptome:	1 = Kurzatmigkeit oder Atemnot 4 = Starkes Zittern oder Beben 7 = Übelkeit oder Magen-/Darmbeschwerden 10 = sonstige Körperliche Reaktionen	2 = Herzklopfen, Herzrasen, unregelmäßiger Herzschlag 5 = Hitzewallungen, Schweißausbrüche oder Kälteschauer 8 = Kribbeln oder Taubheit in Körperteilen	3 = Schwindel, Benommenheit oder Schwächegefühle 6 = Erstickungs- oder Würgegefühle 9 = Schmerzen oder Beklemmungsgefühle in der Brust

In der Rubrik „Ausmaß der Angst“ tragen Sie bitte ein, wie stark die Angst war. Dabei verwenden Sie bitte eine Skala von 0% = keine Angst/Panik bis 100% = maximal vorstellbare Angst/Panik. Darunter können Sie als Anmerkungen noch eintragen, ob es Besonderheiten gab, und ob bzw. welche Strategien Sie gegen die Angst eingesetzt haben.

Situationsprotokoll von Angst / Panik

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Uhrzeit:							
Situation:							
Körperl. Symptome:							
Gedanken:							
Gefühle:							
Dauer:							
Ausmaß der Angst (%):							
Anmerkungen:							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Uhrzeit:							
Situation:							
Körperl. Symptome:							
Gedanken:							
Gefühle:							
Dauer:							
Ausmaß der Angst (%):							
Anmerkungen:							