



Fragebogen zur Angststörung

Hier finden Sie zu vier häufigen Angsterkrankungen die wichtigsten Leitfaden, die Hinweise auf das Vorliegen der entsprechenden Störung geben. Dabei wurden nur einige der möglichen Formen von Angsterkrankungen ausgewählt. Falls Sie unter Ängsten leiden und sich dadurch in Ihrem Leben eingeschränkt und beeinträchtigt fühlen, sollten Sie, unabhängig vom Ergebnis dieses kurzen Fragebogens, mit Ihrem Hausarzt darüber reden oder direkt einen Psychotherapeuten zu Rate ziehen.

	Fragen zum Paniksyndrom	Ja	Nein
1)	Gab es Zeiten, in denen Sie ganz plötzlich einen Ansturm intensiver Angst, Furch oder Panik oder das Gefühl eines drohenden Unglücks (z.B. zu sterben, verrückt zu werden, ohnmächtig zu werden, die Kontrolle über sich zu verlieren) spürten ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2)	Entstanden diese Gefühle manchmal „wie aus heiterem Himmel“ oder während Sie allein zuhause waren oder in Situationen, in denen Sie nicht erwarteten, dass sie auftreten ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3)	Erleben Sie während eines Angstanfalls/einer Panikattacke üblicherweise mindestens vier der folgenden Symptome (bzw. sind jemals bei einem Angstanfall mindestens vier der folgenden Symptome aufgetreten): <ul style="list-style-type: none">• Kurzatmigkeit oder Atemnot• Erstickungs- oder Würgegefühle• Herzklopfen, Herzrasen oder Herzstolpern• Schmerzen oder Beklemmungsgefühle in der Brust• Schwitzen• Schwindel, Benommenheit oder Schwächegefühle• Übelkeit oder Magen-/Darmbeschwerden• Gefühle der Unwirklichkeit oder des Losgelöstseins• Taubheit oder Kribbeln in Körperteilen• Hitzewallungen oder Kälteschauer• Zittern oder Beben• Todesangst• Angst, verrückt zu werden oder die Kontrolle zu verlieren		
	Mindestens vier der genannten Symptome traten zumindest teilweise bei einem der Angstanfälle auf.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4)	Hatten Sie innerhalb der letzten vier Wochen mindestens vier solcher Angstanfälle bzw. machten Sie sich mindestens vier Wochen lang Sorgen, dass Sie einen weiteren Angstanfall bekommen könnten ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5)	Sind die Symptome nicht auf eine Erkrankung (z.B. Schilddrüsenprobleme, niedriger Blutzucker, Mittelohrentzündung) oder die Einnahme von Medikamenten, Drogen, ungewöhnlich viel Alkohol oder Koffein zurückzuführen ? Das heißt, es liegen keine organischen Ursachen für die Symptome vor ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Falls Sie alle fünf Fragen mit JA beantwortet haben, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie unter einer Panikstörung leiden.

Fragen zur Agoraphobie

1)	Gibt es mehrere Situationen wie z.B. Kaufhäuser, Autofahren, Menschenmengen oder enge, geschlossene Räume, in denen Sie übermäßige Angst haben oder die Sie vermeiden ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Haben Sie Angst vor solchen Situationen oder vermeiden Sie diese		

2)	Situationen, weil es schwierig oder peinlich wäre, diese Situation zu verlassen, falls Sie sich schwach, panisch oder krank fühlen würden oder weil im Falle plötzlich auftretender Symptome Hilfe nicht erreichbar sein könnte ?	○	○
Falls Sie diese beiden Fragen mit JA beantwortet haben, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie unter einer Agoraphobie leiden.			
Fragen zur spezifischen Phobie			
1)	Fürchten bzw. fühlen Sie ein Bedürfnis, einzelne Situationen (z.B. Höhen, den Anblick von Blut oder Verletzungen, Spritzen, Fahrstühle, Fliegen oder Autofahren) oder z.B. bestimmte Tiere zu meiden ?	○	○
2)	Denken Sie, dass diese Ängste oder Ekelgefühle übermäßig stark oder unrealistisch sind ?	○	○
3)	Erleben Sie nahezu immer, wenn Sie der Situation ausgesetzt sind, an die Frage 1 gedacht haben, Angst ?	○	○
4)	Werden Sie durch diese Angst in Ihrem Leben, Ihrer Arbeit oder auf Reisen beeinträchtigt ?	○	○
Falls Sie alle vier Fragen mit JA beantwortet haben, ist die Wahrscheinlichkeit groß, daß Sie unter einer spezifischen Phobie leiden.			
Fragen zur sozialen Phobie			
1)	Fühlen Sie sich in sozialen Situationen, in denen Sie beobachtet, von anderen beurteilt werden oder im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen könnten, ängstlich, nervös oder sehr aufgeregt ?	○	○
2)	Machen Sie sich übertriebene Sorgen, dass Sie etwas tun oder sagen könnten, das Ihnen peinlich sein könnte oder Sie vor anderen demütigen könnte, oder daß andere schlecht von Ihnen denken könnten ?	○	○
3)	Fällt es Ihnen z.B. übermäßig schwer oder sind Sie nicht in der Lage, in der Öffentlichkeit oder vor einer Gruppe zu sprechen; haben Sie Schwierigkeiten in Beisein anderer zu essen; sind Sie nicht in der Lage, in öffentlichen Toiletten zu urinieren; befürchten Sie, dass Ihre Hände im Beisein anderer z.B. beim Schreiben oder Kaffee trinken, zittern könnten oder haben Sie Angst zu erröten ?	○	○
4)	Werden Sie durch die Angst in Ihrem Leben, Ihrer Arbeit oder Ausbildung oder bei sonstigen Aktivitäten beeinträchtigt ?	○	○
Falls Sie alle vier Fragen mit JA beantwortet haben, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie unter einer sozialen Phobie leiden.			