



FRAGEBOGEN DER ANGST

WIE FÜHLST DU DICH BEI EINEM
ANGSTANFALL?

@psychomenal

Bitte kreuze auf den folgenden Skalen an, wie ängstlich du dich während eines typischen Angstanfalls fühlst und in welchem Ausmaß du dabei jedes der folgenden Symptome erlebst:

Symptome	Gar nicht	etwas	stark
Taubheit oder Kribbeln in Körperteilen	0	1	2
Furcht hinzufallen oder Schwächegefühl in den Beinen	0	1	2
Geschwollene Zunge	0	1	2
Schwitzen	0	1	2
Todesangst	0	1	2
Gefühl der Ohnmacht nahe zu sein	0	1	2
Brennende Augen	0	1	2
Erstickungs- oder Würgegefühle	0	1	2
Hitzewallungen oder Kälteschauer	0	1	2
Schwindel oder Benommenheit	0	1	2
Herzklopfen, Herzrasen oder unregelmäßiger Herzschlag	0	1	2
Angst verrückt zu werden	0	1	2
Schmerzen oder Beklemmungsgefühle in der Brust	0	1	2
Angst die Kontrolle zu verlieren	0	1	2
Taubheit oder Kribbeln in Körperteilen	0	1	2
Übelkeit oder Magen-/Darmprobleme	0	1	2

