Zeigst du Anzeichen einer Angststörung?

Vier unterschiedliche Aspekte deines Lebens sind dabei zu betrachten, von der aktuellen Situation bis zu deiner Kindheit.

Angst- und Panikstörungen

Angst- und Panikstörungen sind jenseits der normalen und absolut sinnvollen Angst eine häufig vorkommende und sehr belastende Situation. Unabhängig, ob diese noch mit weiteren seelischen Störungen verbunden sind, habe ich hier die vier Felder aufgeschlüsselt, an denen du erkennen kannst, ob du möglicherweise an einer Angst- und Panikstörung leidest.

Selbstverständlich ersetzt dieser Fragebogen keine ärztliche oder therapeutische Diagnose, er soll dir lediglich dabei helfen, festzustellen, ob du eine solche Diagnose erstellen lassen solltest, weil der Fragebogen doch einige Hinweise auf eine Angststörung erkennen läßt.

Abseits von den üblichen Fragebögen zum Thema habe ich hier auch die möglichen körperlichen Einflußfaktoren aufgenommen, die als erstes abgeklärt werden sollten, wenn du in dem Fragebogen Hinweise auf eine Angststörung erkennen kannst. Dabei sind all die körperlichen Themen aufgenommen worden, die mir bislang in meiner Arbeit begegnet sind und die abhängig von den konkreten Ängsten sind. So ist eine Abklärung des Herzstatus vor allem dann sinnvoll, wenn sich die Angst mit Herzrasen oder -stolpern äußert, die Untersuchung von Darm und Magen hingegen, wenn die Angst sich Übelkeit oder Erbrechen äußert.

Die beiden letzten Punkte beziehen sich auf allgemeine Persönlichkeitsmerkmale sowie Verhaltensweisen in der Ursprungsfamilie/Kindheit/Vergangenheit, die nach meiner Erfahrung mit begünstigend für eine Angsterkrankung, aber auch für andere psychische Probleme stehen.

Am Ende des Fragebogens findest du sowohl eine Tabelle als auch ein Diagramm, in das du die Werte aus der Tabelle eintragen kannst

Aufschlussreiche Erkenntnisse wünscht dir

Deine Claudia

Copyright: Dr. phil. Claudia Rieck

Bitte jede Frage mit einem Zahlenwert zwischen 0 und 4 bewerten (0 = trifft auf mich überhaupt nicht zu, 1=trifft für mich eher nicht zu, 2=trifft für mich teilweise zu, 3=trifft für mich eher zu, 4=trifft für mich vollkommen zu).

Fragebogen zu Angst- und Panikstörungen

Teil 1: Wie ist deine aktuelle Situation?

1. Ich habe in ganz bestimmten Situationen kaum zu kontrollierende Angst.		
2. Diese Angst hindert mich an sozialen und/oder beruflichen Aktivitäten.		
3. Ich habe häufig schon Angst vor diesen Angstzuständen.		
4. Ich bin häufig angespannt/nervös oder unruhig.		
5. Vor möglicherweise angstauslösenden Situationen bin ich rastlos oder ziehe mich komplett zurück.		
6. Ich reagiere häufiger als früher gereizt oder verärgert.		
7. Ich habe diffuse Ängste, daß etwas Schlimmes passiert.		
8. Ich bin extrem geräuschempfindlich und schreckhaft.		
9. Es fällt mir schon im Alltag schwer, mich zu entspannen.		
10. Ich kaue Nägel/Haut an Fingern und Lippen		
11. Ich neige dazu, mir ständig Sorgen zu machen.		
12. Ich wache nachts auf und habe Angstattacken.		
13. Die Angst äußert sich mit Zittern/Herzrasen/ Übelkeit/Atemnot.		

Copyright Dr. phil. Claudia Rieck

Bitte jede Frage mit einem Zahlenwert zwischen 0 und 4 bewerten (0 = trifft auf mich überhaupt nicht zu, 1=trifft für mich eher nicht zu, 2=trifft für mich teilweise zu, 3=trifft für mich eher zu, 4=trifft für mich vollkommen zu).

Teil 2: Welche körperlichen Probleme hast du?

1. Ich leide unter hormonellen Problemen/ Hormonstörungen, insbesondere an einem Adrenalinüberschuss.		
2. Ich habe eine Schilddrüsenüberfunktion.		
3. Ich habe einen Mitralklappenprolaps.		
4. Ich habe eine Innenohrerkrankung oder eine Erkrankung/Störung des Gleichgewichtsorgans mit Schwindel.		
5. Ich habe oft Kreislaufprobleme mit wechselndem Blutdruck, oft mit Herzrasen und / oder Schwindel.		
6. Ich habe eine Magenerkrankung oder leide an einem Reflux.		
7. Ich habe eine Darmerkrankung oder ein Reizdarmsyndrom.		
8. Ich leide an einer Glutamatunvertreäglichkeit.		
9. Ich leide unter starken Verspannungen und Fehlhaltungen, vor allem im Rücken und Hals-Nacken-Bereich.		
10. Ich bin im Kaffee- und/oder Nikotinentzug.		
11. Ich nehme Medikamente, die Angst, Herzrasen oder Übelkeit als Nebenwirkung verzeichnen.		
12. Ich bin im Medikamenten-/Alkoholentzug.		
13. Es gibt in meiner Familie Menschen mit psychischen Störungen.		

Copyright Dr. phil. Claudia Rieck

Bitte jede Frage mit einem Zahlenwert zwischen 0 und 4 bewerten (0 = trifft auf mich überhaupt nicht zu, 1=trifft für mich eher nicht zu, 2=trifft für mich teilweise zu, 3=trifft für mich eher zu, 4=trifft für mich vollkommen zu).

Teil 3: Welche dieser Persönlichkeitsmerkmale treffen zu?

1. Ich fühle Stimmungen/Energien anderer sehr stark.		
2. Ich habe manchmal das Gefühl, Unsichtbares zu fühlen.		
3. Ich bin sehr anhänglich, wenn ich jemand mag.		
4. Ich bin Perfektionist.		
5. Ich kann sehr schlecht nein sagen, wenn ich um etwas gebeten werde.		
6. Ich bin sehr schreckhaft und brauche lange, bis ich mich wieder beruhigt habe.		
7. Ich habe oft Zweifel an mir, meinem Aussehen, meinem Verhalten und meinen Zielen.		
8. Ich habe ein geringes Selbstwertgefühl.		
9. Ich lasse mich leicht durch andere beeinflussen und versuche, es ihnen recht zu machen.		
10. Ich orientiere mich stark an den durch Gesellschaft, vor allem auch durch social media , vorgegebenen Verhaltensweisen.		
11. Während der Angstattacken erwarte ich, daß die mir liebsten Menschen alles stehen und liegen lassen um mir zu helfen.		

Copyright Dr. phil. Claudia Rieck

Bitte jede Frage mit einem Zahlenwert zwischen 0 und 4 bewerten (0 = trifft auf mich überhaupt nicht zu, 1=trifft für mich eher nicht zu, 2=trifft für mich teilweise zu, 3=trifft für mich eher zu, 4=trifft für mich vollkommen zu).

Teil 4: Welche Erlebnisse hattest du in der Vergangenheit?

1. Meine Eltern waren eher übervorsichtig und hatten Angst um mich.		
2. Ich bin sehr behütet und umsorgt aufgewachsen		
3. Meine Eltern waren für mich oft nicht greifbar und ich habe mich oft verlassen gefühlt.		
4. Meine Eltern hatten sehr hohe Ansprüche an Leistungen und Verhalten.		
5. Es gibt in meiner Familie Menschen, die ebenfalls unter Angst/Ängsten leiden, was ich als Kind oft mitbekommen habe.		
6. Ich bin in meiner Kindheit körperlich und/oder verbal mißhandelt worden.		
7. Ich bin als Kind sexuell mißbraucht worden.		
8. Ich habe in meiner Vergangenheit ein traumatisches Erlebnis gehabt (Krieg, Unfall, Überfall, schwere Verletzung, schwerer Verlust...)		
9. Ich bin in meiner Kindheit sehr gemobbt worden.		
10. Ich bin in einem Kinderheim oder bei Menschen ohne engen emotionalen Bezug aufgewachsen.		
11. Ich lebe in den letzten Jahren unter Dauerstress.		

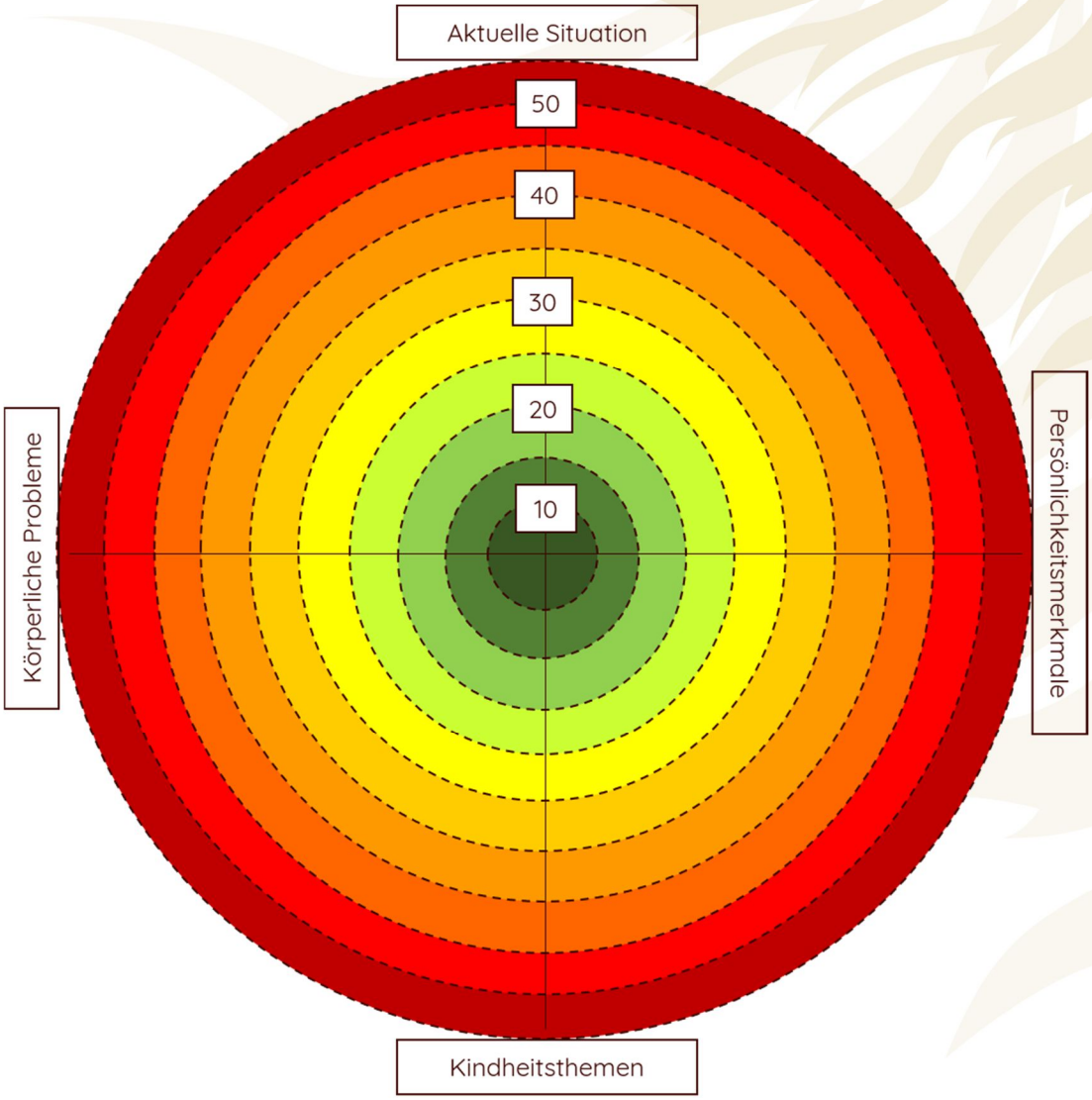
Copyright Dr. phil. Claudia Rieck

Auswertung

Bitte übertrage die Zahlenwerte von den vorhergehenden Seiten in die Tabelle.

Problemfelder	Werte	Summe
Aktuelle Situation	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	
Körperliche Leiden/Störungen/ Probleme	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	
Persönlichkeits-merkmale	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	
Kindheits-/ Vergangenheits-erlebnisse	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	

Copyright: Dr. phil. Claudia Rieck



Sollten sich deine Werte in dieser Graphik im gelben bis roten Bereich bewegen, bist du gut beraten, darüber mit einem Vertrauten zu sprechen oder bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das gilt vor allem auch dann, wenn deine Werte in der aktuellen Situation noch grün(lich) sind, die der Kindheit und Persönlichkeit aber gelb bis rot. Denn nach meiner Erfahrung in meiner Arbeit als Therapeutin und Coach ist es sehr viel einfacher, Schwierigkeiten anzugehen, wenn sie noch keinen Krankheitswert (roter und dunkelroter Bereich) erreicht haben. Der Bedarf an Begleitung und Unterstützung ist wesentlich kleiner (und damit in der Regel sowohl zeit- als auch kostengünstiger) und eigene Veränderungen sind schneller und einfacher umsetzbar.

Ich hoffe, dieser Fragebogen hat dir weitergeholfen.

Bei Fragen stehe ich dir natürlich gern zur Verfügung.

Copyright: Dr. phil. Claudia Rieck