

Werde Dein eigener Angsttherapeut mit Deinem Angsttagebuch

Ängste und Panikattacken langfristig in den Griff zu bekommen, ist nicht ganz einfach! Nutze als Unterstützung zu Deiner Therapie dieses Tagebuch. Es wird Dir dabei helfen, Ursachen und Auslöser schneller zu entdecken, damit Du langfristig besser mit Deinen Ängsten umgehen kannst. Du schaffst das!

Datum und Uhrzeit				
Beginn und Ende der Panikattacke				
Beschreibe die Situation: Wo? Wer war dabei?				
Stärke der Angst Skala 1-10				
Welche körperlichen Symptome habe ich gespürt?				
Meine Gedanken dabei:				
Wie habe ich mich verhalten?				
Was ist dann passiert? Folgen des Anfalls:				

Mögliche körperliche Symptome: Kurzatmigkeit, Atemnot, Todesangst, Herzklopfen, Herzrasen, Schwitzen, Hitzewallungen, Kälteschauer, Schwindel, Benommenheit, Schwäche, Schmerzen, Beklemmungsgefühle in der Brust, Kribbeln, Taubheit in Körperteilen, Erstickungsgefühle, Würgegefühle, Gefühle der Unwirklichkeit, Zittern, Beben, Angst, verrückt zu werden, Angst, Kontrolle zu verlieren, Übelkeit, Magen-Darm-Beschwerden

Meine Angst im monatlichen Überblick

Monatstag

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

früh mittag abend früh mittag abend früh mittag abend früh mittag abend früh mittag abend früh mittag abend früh mittag abend früh mittag abend früh mittag abend früh mittag abend früh mittag abend früh mittag abend

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

Mein Gefühl der Anspannung

Skala 1-10 gering-hoch

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

Mein Gefühl der Anspannung

Skala 1-10 gering-hoch

früh mittag abend früh mittag abend früh mittag abend früh mittag abend früh mittag abend früh mittag abend früh mittag abend früh mittag abend früh mittag abend früh mittag abend früh mittag abend früh mittag abend früh mittag abend

Monatstag

16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Setze täglich 1-3 Punkte für Deine innere Anspannung. Am Ende des Monats kannst Du alle Punkte mit einander verbinden und erhältst so einen Gesamtüberblick über die Intensität Deiner Angst.

Was würdest Du tun, wenn Du keine Angst hättest?

Notiere Dir vier Ziele, welche Du in naher Zukunft erreichen möchtest! Dies können Dinge sein, die Du schon lange vor Dir herschiebst und bei Dir permanent ein schlechtes Gewissen verursachen.

- _____
- _____
- _____
- _____

Notiere Dir vier Ziele, welche Du in ferner Zukunft erreichen möchtest! Dies können Ziele sein, von den Du schon immer träumst, wie zum Beispiel Dein Traumpartner oder -job.

- _____
- _____
- _____
- _____



Behalte Deine Ziele gut im Auge. Am besten Du hängst Dir diesen Zettel gut sichtbar an einen Ort Deiner Wohnung auf, an dem Du öfters vorbei kommst. Jetzt musst Du nichts weiter tun, als dem Leben vertrauen.

Die Angst ist nicht die Realität. Sie bildet die Realität verzerrt ab.

Diese Übung kannst Du anwenden, wenn Deine Dir schon bekannten Angstgefühle in Dir aufsteigen. Sie wird Dir dabei helfen in Deine Realität zurück zu finden. Du kannst diese Übung auch am Abend vor dem Schlafen gehen anwenden und damit für Deine Notfälle üben. Es ist okay, wenn Du Dich wiederholst. Wenn Du dabei einschläfst oder mit Deinen Gedanken abdriftest, mache an der Stelle weiter wo Du aufgehört hast.

5-4-3-2-1 Übung

Beginne damit, zunächst fünf Dinge in Deiner Umgebung aufzuzählen, die Du siehst. Es muss nichts Besonderes sein, Pflanzen im Zimmer, Bücher, Stuhl, Tisch etc. Anschließend fünf Dinge die Du hören kannst und danach fünf Dinge Du gerade spürst. Wiederhole den Ablauf bis Du bei einer Aufzählung pro Runde ankommen bist. Diese kannst Du noch mehrmals wiederholen.

Atme zwischen den Aufzählungen jeweils einmal tief ein und wieder aus.

5 mal: Ich sehe ... ! → 5 mal: Ich höre ... ! → 5 mal: Ich spüre ... ! →

4 mal: Ich sehe ... ! → 4 mal: Ich höre ... ! → 4 mal: Ich spüre ... ! →

3 mal: Ich sehe ... ! → 3 mal: Ich höre ... ! → 3 mal: Ich spüre ... ! →

2 mal: Ich sehe ... ! → 2 mal: Ich höre ... ! → 2 mal: Ich spüre ... ! →

1 mal: Ich sehe ... ! → 1 mal: Ich höre ... ! → 1 mal: Ich spüre ... !

Die außenorientierte 5-4-3-2-1-Übung ist eine effektive Stabilisierungstechnik und wurde von Yvonne Dolan entwickelt.

Die BOX-Atmung

Stelle sicher, dass Du Dich voll und ganz auf Deine Atmung konzentrieren kannst. Deine Umgebung sollte daher ruhig und störungsfrei sein. Am besten sitzt Du bequem auf einem Stuhl. Du solltest aufrecht und gerade sitzen, um Deine tiefen Atemzüge zu unterstützen.

