



Der Schnell-Test: Leiden Sie unter einer Angststörung?

Ja Nein

- 1 Haben Sie sich jemals sechs Monate oder länger fast unablässig ängstlich, angespannt und besorgt gefühlt?

Falls Sie diese Frage mit „Nein“ beantwortet haben, ist dieser Test nicht relevant für Sie!

- 2 Machten Sie sich über verschiedene Dinge wie z. B. Kinder, Familie oder Gesundheit Sorgen?
- 3 In diesen Zeiten, als Sie sich ängstlich und besorgt fühlten,

waren Sie da leicht müde?

waren Sie sehr aufgeregt, nervös und schreckhaft?

zitterten Sie oder bebte Ihr Körper?

fühlten Sie sich rast- und ruhelos?

hatten Sie Muskelverspannungen oder -schmerzen?

hatten Sie große Probleme mit der Konzentration?

waren Sie besonders leicht reizbar?

schwitzten Sie sehr stark?

litten Sie unter Herzrasen?

hatten Sie kalte, feuchte Hände?

fühlten Sie sich schwindelig oder benommen?

hatten Sie einen trockenen Mund?

mussten Sie zu oft auf die Toilette (Wasser lassen, Durchfall)?

hatten Sie Hitzewallungen oder Kälteschauer?

hatten Sie Atemnot oder das Gefühl zu ersticken?

hatten Sie Beschwerden beim Schlucken?

hatten Sie Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen?

hatten Sie Magenbeschwerden?

fühlten Sie sich einer Ohnmacht nahe oder unwirklich?



Michael
KNORR
Entfaltungcoaching

hatten Sie das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren?

Auswertung:

Haben Sie Frage 1 mit JA beantwortet?

Haben Sie Frage 2 mit JA beantwortet?

Haben Sie bei Frage 3 mind. fünf Beschwerden mit JA angekreuzt?

Haben Sie alle Fragen der Auswertung mit JA beantwortet? Dann könnte die Möglichkeit bestehen, dass bei Ihnen eine generalisierte Angststörung vorhanden ist. Um dies ausschließen zu können, kann es zielführend sein, mit einem Arzt Ihres Vertrauens Kontakt aufzunehmen und mit ihm darüber zu sprechen, wie es Ihnen geht.

Quelle: „Die Panikstörung, Diagnose und Behandlung“, Boerner, Gülsdorff, Margraf, Osterheider, Philipp, Wittchen, ab S. 93 – 100, modifiziert nach Klientenbefragungen. Dieser Test ersetzt keinen Arztbesuch oder keine diagnostische Untersuchung.