

Bewertungsbogen für angstbesetzte Befürchtungen im Alltag

Befürchtung	Angstbesetzte Einschätzung	Realistische Einschätzung
Herzrhythmusstörungen	Meine Extrasystolen sind Warnzeichen für einen Herzinfarkt oder eine schlimme Herzerkrankung!	Ich habe bereits ein EKG machen lassen und es sind nur Herzrhythmusstörungen, die vom vegetativen Nervensystem provoziert werden und damit ungefährlich sind.
Herzschmerzen	Mein linker Arm, meine Schulter und Brustbein schmerzen sehr stark und ich denke, ich erleide einen Herzinfarkt!	Mein Muskeltonus ist seit Wochen unbewusst stark angespannt. Die offensichtlichen Symptome sind nur Muskelverspannungen und nicht auf eine Herzkrankheit zurückzuführen.
Einkauf im Supermarkt	Ich werde im Supermarkt ohnmächtig und Fremde Menschen müssen mir helfen!	Es ist nur meine falsche kognitive Bewertung der Situation im Supermarkt, die mich in Angst oder leichte Panik abrutschen lässt. Ohnmächtig geworden bin ich noch nie.
	In der Warteschlange an der Kasse stehe ich kurz vor der Panikattacke und würde am liebsten rauslaufen!	Erhöhter Puls und Blutdruck, Schweißausbruch, Atemnot sind normale körperliche Reaktionen auf meine falsche kognitive Bewertung der Situation. Es gibt keinen Grund dafür, dass ich den Supermarkt verlassen muss.
Fahrt mit dem Linienbus	Ich bekomme einen Herzinfarkt und niemand kann helfen. Ich schwitze und mein Herz rast vor Nervosität!	Mein Herz ist untersucht und ich bin nicht herzkrank. Erhöhter Puls und Blutdruck, Schweißausbruch, Atemnot sind normale körperliche Reaktionen auf meine falsche kognitive Bewertung der Situation. Ich bin körperlich völlig gesund!
Fahrt mit dem PKW	Wenn ich während der Autofahrt eine Panikattacke bekomme, provoziere ich sicher einen Autounfall!	Erhöhter Puls und Blutdruck, Schweißausbruch, Atemnot sind normale körperliche Reaktionen auf meine falsche kognitive Bewertung der Situation. Ich habe Angst vor der Angst, die aber völlig unbegründet ist, da ich körperlich gesund bin!
	Wenn ich in einen Stau auf der Autobahn gerate und plötzlich einen Herzinfarkt erleide, kann mir niemand helfen.	Mein Herz ist untersucht und ich bin nicht herzkrank. Ich fahre bereits seit Jahren/Jahrzehnten mit dem Auto und ich habe noch nie die Kontrolle aufgrund eines Ohnmachtsanfalls über den PKW verloren.
Arztbesuch	Seit Tagen oder Wochen habe ich bereits Schmerzen und ich glaube, dass das nur eine schlimme Erkrankung sein kann!	Mein Körper funktioniert seit Jahrzehnten gut und ich habe keine schlimme Erkrankung. Die Schmerzen sind zwar wirklich vorhanden und fühlbar, jedoch nicht der Grund für eine schlimme Tumor- oder Systemerkrankung meines Körpers. Nur meine falsche kognitive Bewertung lässt mich in diese Gedanken hineinsteigern.

Bewertungsbogen für angstbesetzte Befürchtungen im Alltag

www.ratgeber-panik.de

Befürchtung	Angstbesetzte Einschätzung	Realistische Einschätzung

Ausfüllhinweise:

Schreiben Sie sich einen persönlichen Bewertungsbogen für ihre individuellen wiederkehrenden Befürchtungen. Nehmen Sie diesen mit zum Arbeitsplatz oder auch wenn Sie privat unterwegs sind.

Wenden Sie den Bogen dann an, wenn Katastrophisierungsgedanken aufkommen und bemerken, dass Sie in Angst bzw. Panik abrutschen.

Lesen Sie den Bogen ggf. mehrmals durch und nehmen sich einige entspannte Minuten Zeit, die Aussagen wirken zu lassen. Lesen Sie den Bogen morgens, vor Beginn Ihres Alltags durch.