

■ Angstfragebogen - Testen Sie sich selbst



Über die Beantwortung der folgenden Fragen können Sie anhand des Ergebnisses abschätzen, ob bei Ihnen Grund zu der Annahme besteht, dass eine Angststörung vorliegt. Dabei liefert das Ergebnis nur Anhaltspunkte bzw. eine Orientierungshilfe und ersetzt keine diagnostische Untersuchung durch einen Arzt oder Therapeuten. Es empfiehlt sich aber, wenn das Ergebnis darauf hinweist, einen Psychotherapeuten oder Psychiater aufzusuchen, um die Symptomatik genauer abklären zu lassen.

Der vorliegende diagnostische Leitfragen orientiert sich an den Diagnosekriterien ICD-10 der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

1. Frage

Erleben Sie manchmal grundlos und aus heiterem Himmel einen Angstanfall oder eine Panikattacke, wodurch Sie plötzlich von einem Gefühl starker Angst oder Unruhe überfallen werden?

2. Frage

Leiden Sie unter Ängsten in Situationen, wo es schwierig wäre, schnell herauszukommen, falls es Ihnen schlecht ginge? (z.B. im Kaufhaus, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder in Menschenmengen)

3. Frage

Leiden Sie unter starken Ängsten oder fürchten Sie Peinlichkeiten oder Blamagen in sozialen Situationen? (z.B. mit anderen reden, einen Vortrag halten, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen)

4. Frage

Haben Sie unbegründet starke Angst vor bestimmten Situationen oder Tieren, weil von ihnen Gefahr für Sie ausgehen könnte? (z.B. Flugzeuge, Aufzüge, Dunkelheit, Tunnel, Höhen, Hunde oder Spinnen)

5. Frage

Waren Sie schon einmal über einen längeren Zeitraum (Wochen bis Monate) sehr ängstlich, angespannt oder voller Besorgnis?

Falls Sie eine der genannten Frage mit „Ja“ beantworten würden, dann beantworten Sie bitte noch die folgenden Fragen, um beurteilen zu können, ob die von Ihnen angegebenen Ängste behandlungsbedürftig wären.



6. Frage

Erscheint Ihnen Ihre Angst unangemessen stark oder irrational, bezogen auf die reale Gefahr?

7. Frage

Tritt die Angst wiederholt oder regelmäßig auf?

8. Frage

Vermeiden Sie bestimmte Situationen oder Dinge aufgrund Ihrer Angst?

9. Frage

Haben Sie einen hohen Leidensdruck aufgrund der Angst oder verursacht sie starke Beeinträchtigungen im Alltag?

Ergebnis:

Wenn bei den weiteren Fragen ebenfalls „Ja“-Antworten vorliegen, besteht ein Verdacht auf das Vorliegen einer Angsterkrankung. Wir würden Ihnen empfehlen einen Arzt, Psychotherapeuten oder Psychiater aufzusuchen, um die Symptomatik detaillierter beurteilen zu lassen. Gemeinsam kann dann entschieden werden, ob eine Angsttherapie notwendig ist.

