

Marburger Angst-Tagebuch

Bitte sofort nach jedem Angstanfall eintragen. Wenn nötig, machen Sie zusätzliche Notizen auf der Rückseite	Datum (Mo.)	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Zahlenschlüssel für körperliche Symptome 1. Kurzatmigkeit oder Atemnot 2. Todesangst 3. Herzklopfen, Herzrasen oder unregelmäßiger Herzschlag 4. Schwitzen 5. Erstickungs- oder Würgegefühle 6. Schwindel, Benommenheit, Schwächegefühle 7. Angst, verrückt zu werden 8. Schmerzen oder Beklemmungsgefühle in der Brust 9. Zittern oder Beben 10. Kribbeln oder Taubheit im Körper 11. Hitzewallungen oder Kälteschauer 12. Übelkeit, Magen- oder Darmbeschwerden 13. Gefühle der Unwirklichkeit 14. Angst, die Kontrolle zu verlieren 15. Andere Symptome (diese halten Sie ebenfalls auf der Rückseite des Blattes fest)	
	Anfang/Ende									
	Angst (0-10)									
	Symptome									
	Erste Anzeichen									
	Wo? (E/U)									
	Wer?									
	Was?									
	Gedanken?									
	Anfang/Ende									
	Angst (0-10)									
	Symptome									
	Erste Anzeichen									
	Wo? (E/U)									
	Wer?									
	Was?									
	Gedanken?									
	Anfang/Ende									
	Angst (0-10)									
	Symptome									
	Erste Anzeichen									
	Wo? (E/U)									
	Wer?									
	Was?									
	Gedanken?									
	Durchschnittliche Angst									
	Einschlafzeit (gestern)									
	Aufwachzeit (heute)									