

Selbsttest mit dem Angstfragebogen

Der Fragebogen auf den nächsten Seiten stammt von Professor Dr. phil. Hans-Ulrich Wittchen vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München und umfasst fünf Seiten. Er enthält Fragen zur Panikstörung, Fragen zur generalisierten Angststörung, Fragen zur Platzangst (Agoraphobie), Fragen zur sozialen Phobie und Fragen zur spezifischen Phobie.

Der Fragebogen wird Ihnen helfen, eine erste Selbstdiagnose zu stellen. Beachten Sie bitte, dass das Testergebnis lediglich einen Anhaltspunkt gibt. Nur ein Facharzt, Psychologe oder Psychotherapeut kann nach einem ausführlichen Gespräch eine sichere Diagnose stellen. Er kann gegebenenfalls auch darüber entscheiden, welche Behandlungsmöglichkeit für Sie am besten geeignet ist. Falls Sie in diesem Test keinen Hinweis auf eine Angststörung finden, aber dennoch unter Ängsten leiden, sollten Sie zunächst Ihren Hausarzt befragen. Er wird Sie gegebenenfalls an einen Experten überweisen. Denn es gibt auch seltene Angststörungen, die von diesem Fragebogen nicht erfasst werden (siehe Kasten).

Und so machen Sie den Test

Die Fragen im Test sind jeweils durch Ankreuzen von „Ja“ oder „Nein“ zu beantworten. Bei machen Fragen werden Sie aufgefordert, nach einem „Nein“ einige Fragen zu überspringen und zur nächsten Seite vor zu gehen.

Am Ende einer jeden Seite finden Sie die jeweilige Auswertung. Nicht immer sind alle Fragen und Antworten direkt für diese Auswertung relevant. Die Beantwortung der Fragen hilft aber einem Fachmann, Ihre Angststörung genauer einzuordnen und zu bewerten.

Weitere Diagnosen

Dieser Angstfragebogen kann aus methodischen Gründen nur die häufigsten Angststörungen umfassen. Das so genannte posttraumatische Belastungssyndrom, Anpassungsstörungen und andere seltene Angststörungen können nur in einem persönlichen Gespräch diagnostiziert werden.

Angstfragebogen Seite 1

Fragen zur Panikstörung		Antwort	
1.	Hatten Sie schon einmal einen Angstanfall, das heißt, wurden Sie ganz plötzlich und unerwartet von starker Angst oder Beklommenheit überfallen, und zwar in Situationen, in denen die meisten Menschen nicht ängstlich sind?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
2.	Solche Angstanfälle treten manchmal auf, wenn man wirklich in ernster Gefahr ist oder wenn man im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit anderer steht. Treten Ihre Angstanfälle auch unabhängig von solchen Situationen auf?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
Wenn Sie die Fragen 1 oder 2 verneint haben, springen Sie zu Frage 9 (nächste Seite)!			
3.	Versuchen Sie, sich an einen Ihrer schwersten Angstanfälle zurückzuerinnern! Hatten Sie während dieses Angstanfalls		
	• Atemnot oder Schwierigkeiten, Luft zu bekommen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• Herzklopfen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• Schwindel, Benommenheitsgefühle?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• ein Engegefühl oder Schmerzen in Brust oder Magen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• Kribbeln oder Taubheitsgefühle?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• Erstickungsgefühle?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• das Gefühl, einer Ohnmacht nahe zu sein?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• geschwitzt?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• gezittert oder gebebt?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• Hitzewallungen oder Kälteschauer?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• die Dinge um Sie herum als unwirklich empfunden?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• die Befürchtung, dass Sie sterben könnten?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• die Befürchtung, verrückt zu werden?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• einen Brechreiz verspürt?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• Beklemmungsgefühle?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• einen trockenen Mund?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
4.	Traten diese Beschwerden sehr plötzlich auf und verschlimmerten sie sich dann innerhalb von Minuten?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
5.	Hatten Sie jemals vier Angstanfälle innerhalb von vier aufeinander folgenden Wochen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
6.	Hatten Sie nach einem solchen Angstanfall wochenlang ständig Angst davor, wieder einen solchen Angstanfall zu bekommen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
7.	Wann hatten Sie zum ersten Mal einen Angstanfall?		
8.	Wann hatten Sie zum letzten Mal einen Angstanfall?		

→ Haben Sie die Fragen 1, 2, mindestens eine Beschwerde von Frage 3 sowie die Fragen 4 (oder 5) und 6 mit Ja beantwortet? Wenn dies zutrifft, haben Sie möglicherweise eine Panikstörung!

Angstfragebogen Seite 2

Fragen zur generalisierten Angststörung		Antwort	
9.	Nun fragen wir nach lang andauernden Angstzuständen! Haben Sie sich jemals sechs Monate oder länger fast unablässig ängstlich, angespannt und besorgt gefühlt?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
Wenn Sie Frage 9 verneint haben, springen Sie zu Frage 17 (nächste Seite)!			
10.	Wie lange hielt die längste Phase an, während der Sie sich ängstlich und besorgt fühlten? (in Monaten)		
11.	Machten Sie sich ständig Sorgen über Dinge, die mit großer Wahrscheinlichkeit gar nicht eintreten würden?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
12.	Machten Sie sich ständig Sorgen über Dinge, die eigentlich gar nicht so schwer wiegend sind?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
13.	Machten Sie sich über verschiedene Dinge (Kinder, Familie, Gesundheit) Sorgen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
14.	In diesen Zeiten, wenn Sie sich ängstlich und besorgt fühlten		
	• waren Sie da leicht ermüdbar?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• waren Sie sehr aufgeregt, nervös und schreckhaft?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• zitterten Sie oder bebte Ihr Körper?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• fühlten Sie sich rast- und ruhelos?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• hatten Sie Muskelverspannungen oder -schmerzen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• hatten Sie große Konzentrationsprobleme?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• waren Sie besonders leicht reizbar?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• schwitzten Sie sehr stark?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• litten Sie unter Herzklopfen oder Herzrasen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• hatten Sie kalte, feuchte Hände?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• fühlten Sie sich schwindelig oder benommen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• hatten Sie einen trockenen Mund?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• litten Sie unter Übelkeit oder Durchfall?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• mussten Sie zu oft Wasser lassen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• hatten Sie Hitzewallungen oder Kälteschauer?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• hatten Sie Atemnot oder das Gefühl zu ersticken?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• hatten Sie Schluckbeschwerden?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• hatten Sie Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• hatten Sie Magenbeschwerden?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• fühlten Sie sich einer Ohnmacht nahe oder unwirklich?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• hatten Sie das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
15.	Wann hatten Sie solche Angstzustände zum ersten Mal?		
16.	Wann hatten Sie solche Angstzustände zum letzten Mal?		

→ Haben Sie die Fragen 9, 13 und fünf oder mehr Beschwerden von Frage 14 mit Ja beantwortet? Wenn ja, haben Sie möglicherweise eine generalisierte Angststörung!

Angstfragebogen Seite 3

Fragen zur Agoraphobie		Antwort	
17.	Einige Menschen haben ohne klaren Grund eine solch starke Angst vor Menschenmengen, alleine das Haus zu verlassen oder Bus, Auto oder Eisenbahn zu benutzen, dass sie solche Situationen vermeiden oder nur unter großer Angst ertragen können. Hatten Sie jemals eine derartig un begründet starke Angst,		
	• vor Menschenmengen oder Schlange zu stehen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• das Haus zu verlassen oder außerhalb des Hauses allein zu sein?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• sich auf öffentlichen Plätzen (Markt, Kino) aufzuhalten?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• sich im Auto, Zug, Bus oder Flugzeug zu befinden?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• oder eine Brücke zu überqueren?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	Wenn Sie alle diese Fragen verneint haben, springen Sie zu Frage 28 (nächste Seite)!		
18.	Haben Sie in solchen Situationen		
	• geschwitzt oder gezittert?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• einen trockenen Mund gehabt?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• Herzklopfen oder Herzrasen gehabt?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• Atemnot oder Erstickungsgefühle gehabt?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• Sich benommen oder einer Ohnmacht nahe gefühlt?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• Befürchtet, die Kontrolle über sich selbst zu verlieren	<i>ja</i>	<i>nein</i>
19.	Hatten Sie Angst, »verrückt« zu werden?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• oder dass Ihnen etwas Peinliches passiert?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• oder dass Sie hilflos werden?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
20.	Vermeiden Sie solche Situationen wegen Ihrer Angst?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
21.	Haben Sie mit einem Arzt über diese Ängste gesprochen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
22.	Haben Sie wegen dieser Ängste Medikamente eingenommen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
23.	Haben diese Ängste oder das Vermeiden dieser Situationen wesentlich in Ihr normales Leben eingegriffen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
24.	Konnten Sie wegen dieser Ängste irgendwann einmal nicht verreisen, obwohl Sie dies gerne getan hätten?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
25.	Waren Sie wegen dieser Ängste einmal einen ganzen Tag lang nicht in der Lage, Ihr Haus oder Ihre Wohnung zu verlassen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
26.	Wann hatten Sie zum ersten Mal eine solche Angst?		
27.	Wann hatten Sie zum letzten Mal eine solche Angst?		

→ Haben Sie zumindest eine der Beschwerden der Fragen 18 und 19 sowie die Fragen 23 bis 25 mit Ja beantwortet? Dann liegt bei Ihnen möglicherweise eine Agoraphobie vor!

Angstfragebogen Seite 4

Fragen zur sozialen Phobie		Antwort	
28.	Manche Menschen haben eine solche unbegründet starke Angst davor, etwas in Gegenwart anderer Menschen zu tun, dass sie solche Situationen meiden oder sie nur unter großer Angst durchstehen. Hatten Sie jemals solch starke Ängste		
	• vor anderen Ihnen bekannten Personen zu sprechen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• auf die Toilette gehen zu müssen (Restaurant, Kino)?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• in der Öffentlichkeit zu essen oder zu trinken?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• mit anderen zu sprechen, weil Sie möglicherweise nichts zu sagen hätten oder »Unsinn« von sich geben könnten?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• zu schreiben, wenn Ihnen jemand zuschaut?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• vor einer kleineren Gruppe Menschen zu sprechen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	Wenn Sie eine, mehrere oder alle dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, gehen Sie weiter zu Frage 29! Haben Sie alle Fragen verneint, gehen Sie zu Frage 40 (nächste Seite)!		
29.	Haben diese Ängste monatelang angedauert?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
30.	Haben Sie mit einem Arzt über diese Angst gesprochen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
31.	Haben Sie wegen dieser Angst Medikamente eingenommen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
32.	Hat diese Angst oder das Vermeiden dieser Situation wesentlich in Ihr normales Leben eingegriffen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
33.	Hat diese Angst Sie jemals sehr belastet?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
34.	Hat diese Angst Sie jemals daran gehindert, eine berufliche Aufgabe zu bewältigen, neue Verantwortlichkeiten an Ihrem Arbeitsplatz zu übernehmen oder eine neue Stelle anzutreten?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
35.	Hat diese Angst Sie jemals daran gehindert, zu einer Feier oder einer sonstigen gesellschaftlichen Veranstaltung oder zu einem Treffen zu gehen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
36.	Wenn Sie sich in einer Angstsituation befanden oder sich vorstellten, in einer solchen Situation zu sein, wurden Sie da fast immer extrem nervös, zum Beispiel schwitzten Sie, hatten Sie Herzklopfen oder waren Sie kurzatmig?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
37.	Erröteten oder zitterten Sie in solchen Angstsituationen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• hatten Sie die Befürchtung, erbrechen zu müssen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• oder dass Ihnen etwas sehr Peinliches passieren könnte?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
38.	Wann hatten Sie solche Ängste zum ersten Mal?		
39.	Wann hatten Sie solche Ängste zum letzten Mal?		

→ Haben Sie die Fragen 29 oder 35 bis 37 mit Ja beantwortet? Dann haben Sie möglicherweise eine soziale Phobie!

Angstfragebogen Seite 5

Fragen zur spezifischen Phobie		Antwort	
40.	Es gibt noch andere Situationen, in denen manche Menschen eine solch unbegründet starke Angst verspüren, dass sie sie zu vermeiden versuchen. Hatten Sie jemals eine unbegründet starke Angst		
	• vor Höhen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• vor dem Fliegen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• davor, Blut zu sehen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• vor Stürmen, Donner oder Blitz?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• vor Schlangen, Vögeln, Insekten oder anderen Tieren?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• vor geschlossenen Räumen (z.B. Aufzugkabine)?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• vor Blut oder davor eine Spritze zu bekommen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• davor, im Wasser (z.B. Swimmingpool, Meer) zu sein?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	• vor irgendwelchen anderen Situationen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
	Wenn ja, welche? _____		
	Wenn Sie eine, mehrere oder alle dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, gehen Sie weiter zu Frage 41! Haben Sie alle Fragen verneint, gehen Sie zur nächsten Seite!		
41.	Hat eine dieser Ängste Monate oder gar Jahre angedauert?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
42.	Haben Sie mit einem Arzt über diese Ängste gesprochen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
43.	Haben Sie wegen dieser Angst Medikamente genommen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
44.	Hat diese Angst oder das Vermeiden dieser Situation wesentlich in Ihr normales Leben eingegriffen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
45.	Hat diese Angst Sie jemals sehr belastet?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
46.	Hat die Angst Sie jemals daran gehindert, eine berufliche Aufgabe zu bewältigen, neue Verantwortlichkeiten an Ihrem Arbeitsplatz zu übernehmen oder eine neue Stelle anzutreten?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
47.	Hat diese Angst Sie jemals daran gehindert, zu einer Feier oder einer sonstigen gesellschaftlichen Veranstaltung oder zu einem Treffen zu gehen?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
48.	Wenn Sie sich in einer Angstsituation befanden oder wenn Sie an eine solche Situation dachten, wurden Sie da fast immer nervös oder »panisch«? Schwitzten Sie? Hatten Sie Herzklopfen? Waren Sie kurzatmig?	<i>ja</i>	<i>nein</i>
49.	Wann hatten Sie zum ersten Mal eine solche Angst?		
50.	Wann hatten Sie zum letzten Mal eine solche Angst?		

→ Haben Sie die Fragen 41, 44 bis 46 oder 47 und 48 mit Ja beantwortet? Dann haben Sie möglicherweise eine spezifische Phobie!

So gehen Sie mit dem Ergebnis um

Falls Ihr Testergebnis den Verdacht auf eine Angststörung bestätigt, sollten Sie zunächst Ihren Hausarzt aufsuchen. Teilen Sie ihm das Ergebnis Ihres Tests mit. Er wird Sie gegebenenfalls an einen Facharzt oder Psychotherapeuten überweisen. Sie können aber auch gleich einen Experten aufsuchen.

Möglicherweise haben Sie ein Testergebnis, das keinen Hinweis auf eine Angststörung gibt. Sie fühlen sich aber dennoch unwohl im Umgang mit Ihren Ängsten? Auch in diesem Fall sollten Sie sich zunächst mit Ihrem Hausarzt besprechen, ob weitere Diagnose-Schritte notwendig sind.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten dabei nicht nur über mögliche Beschwerden, sondern auch über Ihr Verhalten. Denn Menschen mit Angststörungen entwickeln typische Verhaltensweisen, die Anhaltspunkte für eine Diagnose liefern.