

Anleitung zum Führen des Marburger Angsttagebuches

Der Vordruck für das Marburger Angsttagebuch auf der folgenden Seite ermöglicht es Ihnen, die wichtigsten Merkmale von bis zu drei Angstanfällen täglich in einer Woche festzuhalten. Bitte tragen Sie Ihre Bemerkungen unmittelbar nach einem Angstanfall ein. Tragen Sie dazu den Ausdruck stets bei sich.

- Oben links halten Sie zunächst die Kalenderwoche fest. Darunter finden Sie Platz für folgende Eintragungen:
- Anfang/Ende: Hier tragen Sie den Zeitpunkt von Anfang und Ende des Angstanfalls ein.
- Angst (0-10): Hier tragen Sie die Stärke der erlebten Angst ein (10 steht für größte Angst).
- Symptome: Hier tragen Sie die körperlichen Symptome Ihrer Angst ein. Einen Zahlenschlüssel dafür finden Sie im Kasten auf dieser Seite.
- Erste Zeichen: Hier tragen Sie ein, bei welchem Symptom Sie erstmals bemerkten, dass sich eine Angstattacke ankündigt.
- Wo? Hier tragen Sie den Ort ein, an dem Sie Ihren Angstanfall erlebten.
- Wer? Hier tragen Sie ein, wer bei Ihrem Angstanfall zugegen war.
- Was? Hier halten Sie fest, was Sie zum Zeitpunkt des Angstanfalls getan haben.
- Gedanken: Hier fassen Sie zusammen, welche Gedanken Sie während des Anfalls hatten. Wenn der Platz an dieser Stelle nicht reicht, benutzen Sie die Rückseite des Blattes.

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)

Am Ende eines Tages tragen Sie bitte ganz unten in den letzten drei Zeilen der Vorlage ein, wie stark Sie Ihre Angst im Tagesdurchschnitt erlebt haben. Außerdem halten Sie Einschlafzeit und Aufwachzeit fest.

Marburger Angsttagebuch

Angstanfälle der KW:		Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
1.	Anfang/Ende							
	Angst (0-10)							
	Symptome							
	Erste Anzeichen							
	Wo?							
	Wer?							
	Was?							
	Gedanken?							
2.	Anfang/Ende							
	Angst (0-10)							
	Symptome							
	Erste Anzeichen							
	Wo?							
	Wer?							
	Was?							
	Gedanken?							
3.	Anfang/Ende							
	Angst (0-10)							
	Symptome							
	Erste Anzeichen							
	Wo?							
	Wer?							
	Was?							
	Gedanken?							
Angst am Tage (0-10)								
Einschlafzeit								
Aufwachzeit								