

Marburger Angsttagebuch KW...								
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Angst-/Panikattacke								
Was war passiert?								
Wann war es?								
Wo?								
Warum?								
Wer?								
Angstlevel 0 - 10 (0= keine, 10= stärkste A.								
Plötzlich o. schleichend?								
Was hast du gedacht?								
stärkste Symptome?								
Bemerkung/Ergänzung								
Symptome:	Tragen sie ihre Symptome in das vorgesehene Feld. Eine Auswahl der häufigsten Symptome finden sie hier. Sie können jederzeit ihre zusätzlich anführen. Herzrasen - Herzklopfen, Hitzewallungen - Schwitzen, Zittern, Schwindel - Benommenheit, Atemnot-Schweratmigkeit, Übelkeit, Angst die Kontrolle zu verlieren, gereizt u. aggressiv, Unwirklichkeitsgefühl, Kloß im Hals, Todesangst, Brustenge /-beklemmung, Angst verrückt zu werden, das bin nicht ich-Gefühl,.....							
Allgemeines:	Ich bin der meinung, das es am Besten ist, die Daten unmittelbar nach der Attacke einzutragen, und nicht erst abends. Sollten sie noch zusätzlich platz benötigen, da mehrere Attacken auftreten, nutzen sie gerne die Rückseite.							