

# Angstprotokoll führen:

Datum	Uhrzeit von-bis	Situation (Auslöser)	Intensität (1 schwach – 10 Panik)	Symptome	Negative Gedanken	Was folgt?
06.07.2022	17-17:15 Uhr	Kasse Supermarkt	9	Schwindel, Atemnot, Druck auf Brust, Herzrasen	„Ich kriege keine Luftmehr, ich kollabiere. Was werden die Leute nur über mich denken? Ich muss sofort raus hier!“	Ich renne aus dem Supermarkt und lasse meinen Einkauf liegen.