

Angstprotokoll

Datum	Uhrzeit (von – bis)	Situation (Auslöser)	Intensität 1 = schwach, 10 = Panik	Körperliche Symptome	Negative Gedanken	Was folgt?
20.06.2025	17–17:15 Uhr	Supermarkt, an der Kasse	9	Schwindel, Atemnot und Herzrasen	Ich kriege keine Luft mehr, ich kollabiere. Was werden die Leute nur über mich denken? Ich muss hier sofort raus!	Ich renne raus und lasse den Einkauf liegen.

Unser
Beispiel