

Kurzanleitung für die Exploration

1. Abklärung von plötzlich auftretenden oder situativ auftretenden Panikanfällen

Folgende Fragen sind hierzu geeignet:

- Haben Sie schon einmal plötzlich und unerwartet Angst erlebt, ohne dass eine reale Gefahr vorlag?
- Treten Ihre Ängste immer nur in bestimmten Situationen oder an bestimmten Orten auf, wie z. B. Kaufhäusern, Menschenmengen, Auto fahren, Fahrstühlen oder geschlossenen Räumen?

2. Liegen mehrere psychische Störungen vor?

Falls ja: Komorbiditätsmuster explorieren.
Welche Störung steht im Vordergrund?

3. Ausschluss organischer Ursachen für die Panikanfälle

4. Erhebung der zentralen Befürchtungen des Patienten und Exploration angstauslösender/angstverschärfender bzw. angstreduzierender Situationsmerkmale

Folgende Fragen sind hierzu geeignet:

- Was denken Sie, was passieren würde, wenn die Angst immer stärker werden würde oder wenn Sie aus der Situation nicht herauskönnten?
- Welche Bedingungen in der gefürchteten Situation lösen bzw. verstärken Ihre Angst?
Welche Bedingungen in der Situation helfen Ihnen, die Angst besser zu bewältigen?

5. Erstellen einer Angsthierarchie der gefürchteten Situationen oder Körpersymptome

6. Welches Erklärungsmodell hat der Patient für seine Ängste?