

1A: Leitfaden zur gemeinsamen Entwicklung eines Bedingungs- oder Makromodells (Therapeut)

1. Hast du vielleicht ein *ängstliches Temperament* und bist eher scheu und zurückhaltend? Weißt du, ob deine Mutter oder dein Vater oder sonst jemand in der Familie auch zu Angst oder Depressionen neigt (ein ängstliches Familienmitglied lebt Angst vor)?
2. Wie spürst du die Unruhe und Angst? Merkst du *körperliche Anzeichen* wie Herzrasen oder Schwindel? Welche *Angstgedanken* oder Befürchtungen hast du?
3. Hattest du in den letzten ein bis zwei Jahren Belastungen oder war etwas besonders anstrengend für dich (Trennung der Eltern, Umzug, Schulwechsel, schwere Erkrankung, Todesfall, Liebeskummer)? Könnte deine Angst eine Art Stressreaktion darauf sein?
4. Kam der erste Panikanfall plötzlich und überraschend? Mit welchen körperlichen Beschwerden ging er einher (Kreislaufschwäche, Nahrungsmittel-, Medikamenten- oder Drogenunverträglichkeit, körperlich anstrengende Arbeit, Menstruationsbeschwerden, Übelkeit beim Auto-/Bus-/Zug-/Bootfahren/Fliegen oder Unwohlsein bei starker Hitze)?
5. Achtest du seit dem ersten Panikanfall mehr auf körperliche Signale? Welche *negativen Folgen* befürchtest du:
 - a) Kontrollverlust – über den Körper, Ohnmacht?
 - b) Schwere Erkrankung, Sterben, Tod?
 - c) Verrückt zu werden?
 - d) Von anderen für schwach gehalten zu werden?
6. Wird deine *Angst* häufiger *ausgelöst* durch
 - a) körperliche Beschwerden,
 - b) das Hineingehen in eine Angstsituation oder
 - c) durch die Vorstellung von (a) oder (b)?
7. Womit hilfst du dir beim Aufkommen von Angst? Vermeidest du einige Situationen? Ähneln sie derjenigen, in der die Angst zum ersten Mal auftrat?

Achtest du auf Sicherheit (wie Fluchtwege planen, Mutter oder Freunde bitten, im Notfall zu helfen)?

(Vermeiden und Sicherheitsverhalten verstärken die Angst, engen dich ein, halten dich unselbstständig und nehmen dir den Spaß am Leben. Langsam bekommst du Selbstwertprobleme.)
8. *Wie lange* hast du schon die Angst? (Nach etwa einem Jahr sind panische und phobische Ängste meist schon zur festen Gewohnheit geworden.)
9. Bist du körperlich krank oder körperlich empfindlich?

Krankhafte Beschwerden, die in unregelmäßigen Abständen auftreten, können Angstanfälle begünstigen (z. B. Asthmaanfälle, Schilddrüsenüberfunktion, Menstruationsprobleme oder Kreislaufbeschwerden bei Allergien, Diabetes usw.).