

P2: Tagebuch zur Selbstbeobachtung der Angst

Angst ist ein Warnsignal und zugleich auch eine Stressreaktion. Sie bereitet den Körper auf Flucht oder Kampf vor. Angst gibt uns für den Moment Bärenkräfte, egal, ob die Situation wirklich gefährlich ist oder wir nur meinen, sie sei gefährlich. Ganz selten erstarren wir bei Angst.

Das Angstgefühl hat drei Ebenen,

1. eine körperliche Ebene, auf der Herzrasen, Schwindel, Atemnot, Schwitzen usw. erlebt wird,
2. eine kognitiven Ebene, auf der Angstgedanken wie „Ich kippe gleich um“ vorkommen, und
3. eine Verhaltensebene: Entweder klammert sich die ängstliche Person an jemanden, flüchtet aus der Situation oder greift aus lauter Angst an.

Um die Angst genauer zu erfassen, ist es hilfreich, sie sorgfältig zu beobachten: Wie oft, wo und wie tritt deine Angst auf? Um das herauszufinden, kannst du das folgende Angsttagebuch in den nächsten zwei Wochen ausfüllen. Du kannst es sogar über den gesamten Therapieverlauf führen. Dadurch hast du immer einen guten Überblick über den Angstverlauf.

Das folgende Beispiel soll dir zeigen, wie das Angsttagebuch ausgefüllt wird. Die 12-jährige Anne hat Angst vor Klassenarbeiten und hat einige Eintragungen in ihrem Angsttagebuch vermerkt. Der Therapeut von Anne überprüft gemeinsam mit ihr, ob sie die Bedeutung jeder Spalte verstanden hat, damit sie in den nächsten Tagen und Wochen ihr Angsttagebuch weiterhin ausfüllen kann.

Angsttagebuch – Beispiel Anne

1 Datum/ Wochen- tag (Häufigkeit)	2 Was machst du gerade? (Situation)	3 Die Angst fängt an mit ... (Körperliche Symptome, wie z. B. Bauchweh, Herzrasen)	4 Wie heftig ist deine Angst auf einer Skala von 1 bis 10? (Intensität)	5 Was denkst du gerade über die Angst? (Negative automatisierte Gedanken wortwörtlich notieren)	6 Was machst du, was folgt? (Kurzfristige Konsequenzen)	7 Wie lange hat die Angst gedauert? (Dauer in Minuten)
22. Mai	Ich liege im Bett und denke an die morgige Englischarbeit.	innere Unruhe, Herzrasen, Schwitzen, Bauch- schmerzen	8 – 9	„Mir fällt dann bestimmt wieder nichts ein.“ „Ich verhaue die Arbeit!“	Ich bitte meine Mutter, mich nochmals die Vokabeln abzuhören.	etwa 25 Minuten

Die einzelnen Spalten des Angsttagebuchs haben folgende Bedeutung:

Spalte 1: Trage hier den Wochentag und das Datum ein, an dem Angst aufkam. Manchmal tritt Angst mehrfach am Tag auf. An der Spalte kannst du dann letztlich ablesen, *wie oft* Angst aufgetreten ist (Frequenz).

Spalte 2: Schreibe hier ein Stichwort hin, wo du in dem Moment warst oder was du gerade gemacht hast (Situation). Warst du gerade aufgestanden, auf dem Weg zur Schule, im Bus oder im Klassenzimmer?


Spalte 3: Notiere hier, welche körperlichen Beschwerden/Symptome nacheinander aufkamen. Fing die Angst mit Herzklopfen, Wärmegefühl, Schwindel oder Übelkeit an? Und was kam danach? Auf das Ausfüllen dieser Spalte kann evtl. auch verzichtet werden. Besprich dies am besten mit deinem Therapeuten bzw. deiner Therapeutin.

Spalte 4: Hier wird die Stärke (Intensität) deiner Angst erfasst. Stell dir ein Angstthermometer vor oder die Zahlen von 1 bis 10 auf einem Lineal. Angst der Stufe 1 ist ganz schwach, die Stufe 2 und 3 drücken noch erträgliche Angst aus. Unangenehm wird die Angst ab Stufe 4, 5 und erst recht ab Stufe 6. Stark ist sie bei Stufe 7 und 8, unerträglich heftig bei Stufe 9 und der blanke Horror bei Stufe 10. Trag bitte *die* Zahl ein, die deiner in dem Moment erlebten Angststärke entspricht.

Spalte 5: Was ging dir beim Angsterleben durch den Kopf? Schreib die Gedanken, die dir automatisch gleich gekommen sind, wortwörtlich auf („Ich kippe gleich um“, „Ich kann nicht zur Schule gehen“). Aus den Angstgedanken lässt sich vielleicht ablesen, was das Schlimmste ist, vor dem du dich fürchtest.

Spalte 6: Halte hier fest, wie du reagiert hast (kurzfristige Konsequenzen): Konntest du in der unangenehmen Situation bleiben oder bist du geflüchtet? Wohin?

Spalte 7: Notiere abschließend, wie lange deine Angst etwa gedauert hat – 5 Minuten, 10 Minuten, eine Viertelstunde oder länger. Natürlich hast du dabei nicht auf die Uhr geschaut, aber vielleicht kannst du die Zeit in etwa einschätzen.

Angsttagebuch						
 1 Datum/ Wochen- tag (Häufigkeit)	2 Was machst du gerade? (Situation)	3 Die Angst fängt an mit ... (Körperliche Symptome, wie z. B. Bauchweh, Herzklopfen)	4 Wie heftig ist deine Angst auf einer Skala von 1 bis 10? (Intensität)	5 Was denkst du gerade über die Angst? (Negative automatisierte Gedanken wortwörtlich notieren)	6 Was machst du, was folgt? (Kurzfristige Konsequenzen)	7 Wie lange hat die Angst gedauert? (Dauer in Minuten)