Angstprotokoll

Von Lersner und Kollegen
Praxis für Psychotherapie,
Weiterbildung und Supervision

Datum	Uhrzeit von-bis	Situation (Auslöser)	Intensität (1 schwach – 10 Panik)	Paniksymptome	Negative Gedanken wortwörtlich	Was folgt?
05.06.04	9.45h-10h	Supermarktschlange	9	Schwindel, Atemnot, Druck auf Brust, Herzrasen	„Ich kollabiere; was werden die Leute nur denken?! Ich muss sofort raus hier!"	Ich renne aus dem Supermarkt und lasse meinen Einkauf liegen