



FRAGEBOGEN ZU ÄNGSTE UND PHOBIEN

Anamnese / Erfassungsbogen zur Psychotherapie-Sitzung



Damit wir optimal für unsere Sitzungen vorbereitet sind, um in Ruhe gründlich auf dein Thema zu schauen und effektiv arbeiten zu können, bitte ich dich mir diesen Fragebogen

VORAB per eMail zuzusenden
(am besten 2-3 Tage vor Beginn der ersten Sitzung).

Sämtliche Angaben werden streng vertraulich behandelt.

Bitte nimm dir Zeit für die Beantwortung
und passe den Umfang Ihrer Antworten soweit möglich der Größe der Felder an.

LebensKraft – Praxis für Psychotherapie

MENZINGER STR. 68 | 80992 MÜNCHEN

Daniela Smid | Heilpraktikerin für Psychotherapie

ANAMNESE-FRAGEBOGEN

Seite 1 von 5

I. ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Anrede (Frau/Mann/Divers/Titel)

Name, Vorname

Geburtsdatum Alter:

E-Mail

Telefonnummer

Geschlecht

II. EINLEITUNG

Gehe den Fragebogen bitte ernsthaft durch, auch wenn du bei der vorangegangenen allgemeinen Anamnese deine Angst schon relativ genau beschrieben hast. Wenn du unter Ängsten und Phobien leidest ist einerseits jedes Detail wichtig, um eine erfolgreiche Behandlungsstrategie zu entwickeln, andererseits werden beim Durcharbeiten eines solchen Fragebogens oft noch weitere Informationen bekannt, die für die Behandlung wichtig sein könnten.

III. THEMA, BESCHWERDEN, SYMPTOME

1. Empfindest du starke Angst oder Panik-Gefühle, wenn du dich an bestimmten Orten, in bestimmten Situationen oder in der Gegenwart bestimmter Menschen befindest? Wenn ja, beschreibe die Situationen bitte genauer.

.....

.....

.....

2. Seit wann ist das so? Gab es einen bestimmten Verlauf? Hat es sich mit der Zeit verstärkt oder vermindert?

.....

.....

.....

3. Macht dich allein der Gedanke an diese Situation/en nervös oder verursacht eher Angstgefühle?

.....

ANAMNESE-FRAGEBOGEN

Seite 2 von 5

4. **Empfindest du dich als übersensibel bzgl. eines bestimmten, möglicherweise angstbesetzten Themas oder wurdest du von anderen diesbezüglich als übersensibel bezeichnet?**

5. **Verharmlost du manchmal deine Empfindungen gegenüber anderen? Versuchst du, sie zu verbergen?**

6. **Vermeidest du bestimmte Orte, Situationen oder Personen, gegenüber denen du unangenehme Gefühle oder Ängste empfindest?**

7. **Wurde dein Leben in den letzten Jahren bzw. seit Beginn deiner Abneigung bzw. Angst eingeschränkter? Hast du dich zurückgezogen oder kannst du an einer oder mehreren bestimmten Aktivitäten aufgrund deiner Angst nicht mehr teilnehmen, an der du früher teilnehmen konntest?**

8. **Sind diese Ängste/Gefühle abhängig von irgendwelchen äußeren Faktoren wie Stress, Privatleben, Ernährung oder Gesundheit allgemein? Sind sie phasenweise stärker oder schwächer (evtl. auch ganz verschwunden?) und lässt sich erkennen, wieso?**

ANAMNESE-FRAGEBOGEN

Seite 3 von 5

9. Hast du bei dir schon einmal Tendenzen zu einer Zwangsstörung festgestellt oder lag schon einmal eine tatsächliche Zwangsstörung vor (Zwangsgedanken / Zwangshandlungen o.ä.) und wenn ja, besteht in irgendeiner Form ein Zusammenhang zu deinen Ängsten?

.....

.....

.....

10. Hast du (evtl. zusätzlich zur bisher beschriebenen Symptomatik) Angst vor einer oder mehrere der folgenden konkreten Situationen, Personen oder Tätigkeiten?

- Höhe (wenn ja, wie hoch?)
- Fliegen im Flugzeug
- Enge Räume (z.B. Fahrstühle, Kernspin-Tomograph o.ä.)
- Geschlossene Räume bzw. Räume, die man nicht schnell verlassen kann (Tunnel, Konzerthallen)
- Spritzen, Blut, Anblick von Verletzungen
- Prüfungen oder andere Situationen, in denen du dich vor anderen Menschen beweisen musst
- Reden halten oder in anderer Form vor größeren Gruppen von Menschen auftreten (z.B. in der Abteilungsbesprechung ein Projekt vorstellen oder als Braut den Weg zum Altar schreiten, während alle dich ansehen)
- Wetter Phänomene (Donner/Blitz/Sturm)
- Autofahren (wenn ja, in welchen Situationen ab welcher Geschwindigkeit?)
- Fahren mit dem Schiff oder Boot
- Tiere (z.B. Ratten, Mäuse, Spinnen, aber auch Haustiere wie Hunde oder Katzen)
- Bestimmte Menschen (z.B. Kollege, Chef, Nachbar)
- Sonstige Situationen, die zuvor noch nicht genannt wurden

.....

11. Wie fühlt es sich an, wenn du in der jeweiligen Situation Angst / unangenehme Gefühle hast?

- Nervosität
- Innere Unruhe
- Kribbeln im Körper
- Taubheitsgefühle im Körper
- Herzklopfen oder Auffälligkeit des Herzschlags in anderer Form (poltern, stolpern)
- Auffälliges Pochen einer Ader, z.B. am Hals
- Schwäche- oder Schwindelgefühl
- Todesangst, Panik, Verlangen, sofort zu fliehen
- Atembeschwerden (besonders schnelles Atmen, nach Luft schnappen, Engegefühl im Brust- oder Bauchbereich)
- Gefühl, auf die Toilette zu müssen (nur gefühlt oder tatsächlich)
- Sonstige Gefühle oder Wahrnehmungen, die bisher noch nicht genannt wurden

.....

ANAMNESE-FRAGEBOGEN

Seite 4 von 5

○

