

Selbsttest: ANGSTSTÖRUNG

Beantworten Sie jede Frage danach, wie oft Sie sich in den letzten zwei Wochen gefühlt haben:

	gar nicht 0	an einzelnen Tagen 1	mehr als die Hälfte der Tage 2	fast jeden Tag 3
Wie oft fühlten Sie sich nervös, ängstlich oder angespannt?	☐	☐	☐	☐
Wie oft konnten Sie Ihre Sorgen nur schwer kontrollieren?	☐	☐	☐	☐
Machen Sie sich übermäßig viele Gedanken über verschiedene Dinge?	☐	☐	☐	☐
Fällt es Ihnen schwer, sich zu entspannen?	☐	☐	☐	☐
Sind Sie so unruhig, dass Sie nicht stillsitzen können?	☐	☐	☐	☐
Sind Sie leicht reizbar oder schnell genervt?	☐	☐	☐	☐
Haben Sie häufig das Gefühl, dass etwas Schlimmes passieren könnte?	☐	☐	☐	☐

AUSWERTUNG

Addieren Sie Ihre Punkte:

0–4 Punkte: Geringe Anzeichen von Angst

5–9 Punkte: Leichte Angstsymptome

10–14 Punkte: Möglicherweise mittlere Angstbelastung

15–21 Punkte: Deutliche Angst – es wäre sinnvoll, professionelle Hilfe zu suchen

Diese wenigen Fragen und daraus gezogene Ergebnisse, können wertvolle Hinweise zur Erkennung von einschlägigen Erkrankungen liefern, jedoch niemals die Inanspruchnahme fachlicher Hilfe ersetzen!