

Selbsttest

PANIKATTACKEN

Bitte lies jede der folgenden Aussagen sorgfältig durch und kreise ein, wie oft du die jeweilige Erfahrung in den letzten 4 Wochen gemacht hast. Nutze dabei die folgenden Antwortmöglichkeiten:

- Nie 0 Punkte
- Selten 1 Punkt
- Manchmal 2 Punkte
- Oft 3 Punkte
- Sehr oft 4 Punkte

Körperliche Symptome

- 1 0...1...2...3...4 Ich habe Herzklopfen oder einen beschleunigten Herzschlag gespürt.
- 2 0...1...2...3...4 Ich habe Schwierigkeiten beim Atmen oder das Gefühl, keine Luft zu bekommen.
- 3 0...1...2...3...4 Ich habe Schmerzen oder Druck in der Brust.
- 4 0...1...2...3...4 Ich fühle mich schwindelig oder benommen.
- 5 0...1...2...3...4 Ich habe Übelkeit und/oder Bauchschmerzen.
- 6 0...1...2...3...4 Ich habe Taubheits- oder Kribbelgefühle in den Extremitäten oder im Gesicht.
- 7 0...1...2...3...4 Ich habe unkontrollierbares Zittern oder Beben erlebt.

Selbsttest

PANIKATTACKEN

- Nie 0 Punkte
- Selten 1 Punkt
- Manchmal 2 Punkte
- Oft 3 Punkte
- Sehr oft 4 Punkte

Körperliche Symptome

8 Ich habe plötzliche Kälte- oder Hitzegefühle erlebt.

9 Ich habe übermäßig geschwitzt (ohne offensichtlichen Grund).

Psychische Symptome

10 Ich fühle mich von meiner Umgebung oder von mir selbst losgelöst (Unwirklichkeitsgefühl).

11 Ich habe intensive Angst, die Kontrolle zu verlieren oder „verrückt“ zu werden.

12 Ich habe intensive Angst zu sterben.

Begleitsymptome

13 Ich habe Schwierigkeiten beim Einschlafen oder wache häufig auf.

14 Ich fühle mich ständig müde oder erschöpft, obwohl ich ausreichend schlafe. Am Morgen kann ich mich fast nicht aufraffen, aufzustehen.

Selbsttest

PANIKATTACKEN

- Nie 0 Punkte
- Selten 1 Punkt
- Manchmal 2 Punkte
- Oft 3 Punkte
- Sehr oft 4 Punkte

Begleitsymptome

- 15 0...1...2...3...4 Ich habe häufig Muskelverspannungen oder -schmerzen.
- 16 0...1...2...3...4 Ich bin leicht reizbar und/oder habe Stimmungsschwankungen.
- 17 0...1...2...3...4 Ich habe Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren oder mich an Dinge zu erinnern.
- 18 0...1...2...3...4 Ich habe anhaltende Magenbeschwerden, Durchfall oder Verstopfung.
- 19 0...1...2...3...4 Ich bin übermäßig wachsam gegenüber potenziellen Gefahren oder Bedrohungen.
- 20 0...1...2...3...4 Ich habe bestimmte Orte oder Situationen vermieden, aus Angst vor einer Panikattacke.
- 21 0...1...2...3...4 Ich habe mich aus sozialen Aktivitäten und Beziehungen zurückgezogen.
- 22 0...1...2...3...4 Ich fühle mich niedergeschlagen, hoffnungslos oder habe kein Interesse an früheren Aktivitäten.

Resultat Selbsttest PANIKATTACKEN

Auswertung

Zähle die Punkte von allen Antworten zusammen:

- **0-10 Punkte:** Es ist unwahrscheinlich, dass Panikattacken vorliegen.
- **11-20 Punkte:** Es gibt einige Anzeichen von Panikattacken. Eine weitere Beobachtung und eventuelle Beratung durch einen Arzt oder Therapeuten könnten hilfreich sein.
- **21-40 Punkte:** Mehrere Symptome deuten auf Panikattacken hin. Ich empfehle dir, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- **41-88 Punkte:** Es besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit für Panikattacken. Suchen Sie umgehend professionelle Hilfe auf.

Dieser Selbsttest ist ein erster Hinweis und ersetzt keine professionelle Diagnose.

Bei einem Wert von ****11-20 Punkten**** zeigen sich erste Anzeichen von Panikattacken. Es lohnt sich, diese weiter zu beobachten und eventuell einen Arzt oder Therapeuten zu konsultieren. In meiner Community findest du erste Unterstützung, um besser mit den Symptomen umzugehen und die Klopftechnik zu erlernen, die dir dabei hilft, akute Anzeichen zu beklopfen. Zusätzlich kannst du dich mit anderen Betroffenen verbinden und von ihren Erfahrungen profitieren.

Mit ****21-40 Punkten**** treten bereits mehrere Symptome auf, die auf Panikattacken hinweisen. Ich empfehle dir dringend, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Gleichzeitig biete ich dir in meiner Community Begleitung an, um die Klopftechnik zu lernen und gemeinsam mit anderen Betroffenen deine Symptome zu lindern.

Erreichst du ****41-88 Punkte****, besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit für Panikattacken. Es ist wichtig, umgehend professionelle Unterstützung zu suchen. In meiner Community kannst du parallel dazu lernen, wie du mit der Klopftechnik selbstständig erste Symptome beklopfen kannst. Die Verbindung mit anderen Betroffenen bietet dir zusätzlichen Halt und Sicherheit auf deinem Weg.

[zur Community](#)