

# Selbsttest

## ANGSTSTÖRUNG

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

### Symptome

- 1 0...1...2...3...4 Ich mache mir häufig Sorgen über verschiedene Dinge, auch wenn es keinen konkreten Anlass gibt.
- 2 0...1...2...3...4 Ich fühle mich oft ängstlich oder nervös.
- 3 0...1...2...3...4 Es fällt mir schwer, meine Sorgen zu kontrollieren.
- 4 0...1...2...3...4 Ich habe Schwierigkeiten, mich zu entspannen.
- 5 0...1...2...3...4 Ich bin leicht reizbar oder genervt.
- 6 0...1...2...3...4 Ich fühle mich häufig müde oder erschöpft.
- 7 0...1...2...3...4 Ich habe oft Muskelverspannungen oder Schmerzen.

# Selbsttest

## ANGSTSTÖRUNG

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

8

0...1...2...3...4

Ich habe Schlafstörungen, wie Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen.

9

0...1...2...3...4

Ich habe häufig Kopfschmerzen.

10

0...1...2...3...4

Ich habe Magenprobleme wie Krämpfe, Übelkeit oder Durchfall.

11

0...1...2...3...4

Ich vermeide Situationen oder Orte, weil sie mich ängstigen könnten.

12

0...1...2...3...4

Ich übernehme übermäßige Vorsichtsmaßnahmen, um mögliche Gefahren zu vermeiden.

13

0...1...2...3...4

Ich habe Schwierigkeiten, mich auf Aufgaben zu konzentrieren.

14

0...1...2...3...4

Ich habe Probleme, Entscheidungen zu treffen.

15

0...1...2...3...4

Ich neige dazu, mich aus sozialen Aktivitäten zurückzuziehen.

16

0...1...2...3...4

Ich fühle mich oft überfordert von den Anforderungen des Alltags.

# Selbsttest

## ANGSTSTÖRUNG

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

17

0...1...2...3...4

Ich habe das Gefühl, ständig auf der Hut sein zu müssen.

18

0...1...2...3...4

Ich fühle mich häufig traurig oder hoffnungslos.

19

0...1...2...3...4

Ich habe wenig Interesse oder Freude an Aktivitäten, die ich früher genossen habe.

20

0...1...2...3...4

Ich vermeide Situationen oder Orte, weil sie mich ängstigen könnten.

21

0...1...2...3...4

Ich habe häufig Herzklopfen oder einen schnellen Herzschlag.

22

0...1...2...3...4

Ich schwitze häufig ohne erkennbaren Grund.

23

0...1...2...3...4

Ich habe oft das Gefühl, dass mir schwindelig oder benommen ist.

24

0...1...2...3...4

Ich habe oft das Gefühl, keine Kontrolle über meine Angst zu haben.

# Resultat Selbsttest ANGSTSTÖRUNG

## Auswertung

Zähle die Punkte von allen Antworten zusammen:

- **0-12 Punkte:** Es ist unwahrscheinlich, dass eine generalisierte Angststörung vorliegt.
- **13-24 Punkte:** Es gibt einige Anzeichen von generalisierter Angststörung. Eine weitere Beobachtung und eventuelle Beratung durch einen Arzt oder Therapeuten könnten hilfreich sein.
- **25-48 Punkte:** Mehrere Symptome deuten auf eine generalisierte Angststörung hin. Es wird empfohlen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- **49-96 Punkte:** Es besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit für eine generalisierte Angststörung. Suche umgehend professionelle Hilfe auf.

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

Bei einem Wert von **\*\*0-12 Punkten\*\*** ist es unwahrscheinlich, dass eine Angststörung vorliegt. Falls du dennoch unsicher bist oder gelegentlich Symptome bemerkst, findest du in meiner Community erste Unterstützung und kannst die Klopftechnik erlernen, um erste Anzeichen zu beklopfen.

Mit **\*\*13-24 Punkten\*\*** gibt es einige Anzeichen für eine Angststörung. Eine weitere Beobachtung und eventuell die Beratung durch einen Arzt oder Therapeuten könnten hilfreich sein. In meiner Community begleite ich dich dabei, die Klopftechnik zu lernen, um erste Symptome selbst zu beklopfen.

Bei **\*\*25-48 Punkten\*\*** deuten mehrere Symptome auf eine generalisierte Angststörung hin. Es wird empfohlen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Zusätzlich kannst du in meiner Community Unterstützung finden, die Klopftechnik erlernen und dich mit anderen Betroffenen vernetzen, um deine Symptome besser zu bewältigen.

Erreichst du **\*\*49 - 96 Punkte\*\***, besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit für eine generalisierte Angststörung. Es ist wichtig, umgehend professionelle Hilfe zu suchen. Gleichzeitig kannst du in meiner Community lernen, wie du die Klopftechnik anwendest, um deine Symptome zu lindern, und dich mit anderen Betroffenen verbinden, um dich sicher und verstanden zu fühlen.

[zur Community](#)