

Gedankenprotokoll Angst vor der Angst

Wie ist es Dir bei der letzten Konfrontation mit einer angstausslösenden Situation im Hinblick auf die Erwartungsangst („Angst vor der Angst“) ergangen?

Ich wusste, dass diese angstausslösende Situation auf mich zukommt:

Einen Tag vorher habe ich folgende Symptome an mir wahrgenommen:

• Körperliche Reaktionen:

• Gedanken:

• Emotionen:

Am Tag selbst habe ich folgende Symptome an mir wahrgenommen:

• Körperliche Reaktionen:

• Gedanken:

• Emotionen:

Einen Tag vorher habe ich folgende Symptome an mir wahrgenommen:

- Körperliche Reaktionen:

- Gedanken:

- Emotionen:

Rückblickend:

- An welchen Stellen hätte ich aktive Maßnahmen ergreifen können, um mich selbst zu beruhigen und die Erwartungsangst zu mindern?

- Was genau hätte ich in diesen Situationen tun können?
