

Angstfragebogen

1. Hatten Sie schon einmal einen Angstanfall, d.h., wurden Sie ganz plötzlich und unerwartet von starker Angst oder Beklommenheit überfallen, und das in einer Situation, in der keine objektive Gefahr besteht, d.h., in der die meisten Menschen keine Angst verspüren?

- Ja
- Nein

Falls ja, bitte beschreiben Sie eine Situation:

2. Haben Sie sich jemals über eine längere Phase, d.h., mehrere Wochen fast unablässig ängstlich, angespannt und besorgt gefühlt?

- Ja
- Nein

Falls ja, bitte beschreiben Sie eine Situation:

3. Haben Sie jemals in einer oder mehreren der folgenden Situationen eine starke Angst empfunden?

- In Menschenmengen
- Auf öffentlichen Plätzen
- Beim Reisen mit weiter Entfernung von Zuhause
- Beim Reisen alleine (Bus, Auto, Zug)
- Andere.....

4. Gibt es Situationen, in denen Sie eine unbegründet starke Angst davor verspüren, etwas in Gegenwart anderer Menschen zu tun? Z.B. Essen in der Öffentlichkeit, Sprechen in der Öffentlichkeit.

- Ja
- Nein

Falls ja, bitte beschreiben Sie eine Situation:

5. Gibt es spezifische Situationen oder Objekte, vor denen Sie eine unbegründet starke Angst verspüren, wie z.B.:

- Vor bestimmten Tieren
- Höhen
- Donner
- Dunkelheit
- Fliegen
- In geschlossenen Räumen
- Zahnarztbesuch
- Anblick von Blut oder Verletzungen
- Andere.....

6. Welche der folgenden Symptome der Angst haben Sie bei sich selbst schon beobachten können?

- Erröten
- Hände zittern
- Übelkeit
- Drang zum Wasserlassen
- körperliche Unruhe
- Schwitzen
- Kopfschmerzen
- Bauchbeschwerden
- Mundtrockenheit

- Schweregefühl
- Beschleunigter Puls
- Beschleunigte Atmung
- Hyperventilation
- Unwirklichkeitsgefühl
- Hitzegefühl
- Frösteln
- Andere.....

7. Welche Veränderungen und Resultate erwarten Sie durch den Besuch eines Flugangstseminars?

Vielen Dank für das gewissenhafte Ausfüllen des Fragebogens. Sie können dieses Dokument fotografieren oder einscannen und an uns senden: office@clemann-aviation.com

Wir werden Ihnen baldmöglichst kostenlos eine Auswertung und Therapieempfehlung zukommen lassen.