

PANIK-TAGEBUCH

Datum	Situation	Primäre körperliche bzw. psychische Empfindungen (z.B. Schwindel, rasende Gedanken, Atemlosigkeit, Herzklopfen)	Negativer Gedanke (Fehldeutung)	Reaktion auf den negativen Gedanken	Anzahl der Panikattacken
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					

Anleitung: Sobald Sie eine Panikattacke bekommen, notieren Sie bitte die Situation, in der die Panik vorkam (z.B. beim Autofahren), in der Spalte „Situation“. Tragen Sie dann Ihre hauptsächlich körperlichen oder psychischen Empfindungen in die entsprechende Spalte ein. Vermerken Sie danach in der Spalte „Negativer Gedanke“ die beängstigenden Gedanken, die Sie während der Attacke bekamen. Unter der Rubrik „Reaktion auf den negativen Gedanken“ tragen Sie Ihre Antwort oder Ihre vernünftige Reaktion auf diesen negativen Gedanken ein – dies kann sowohl eine verbale Antwort als auch ein spezifisches Verhalten sein. Notieren Sie zum Abschluss in der Spalte „Anzahl der Panikattacken“, wie viele Panikattacken Sie jeden Tag bekommen haben.