DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Panik

Persönliche Alltagsreflexion

Ein vollständig fiktives Beispiel. Die Werte zeigen den Aufbau eines Berichts und sagen nichts über dich aus.

BEANTWORTET: 20 / 20 | 4 PROFILBEREICHE

1

Plötzliche Angstmomente

Du beschreibst plötzlich intensive Angst, die deinen Alltag unterbricht oder lange nachwirkt. Diese Angaben erfassen dein Erleben; sie bestätigen keine bestimmte Art von Angstanfall.

2

Aufmerksamkeit für den Körper

Du beschreibst wiederholte Körperbeobachtung und Sorgen um Empfindungen. Das zeigt, wie stark sie Aufmerksamkeit binden; neue körperliche Beschwerden dürfen daraus nicht als bloße Angst erklärt werden. Einzelne Antworten weichen deutlich davon ab.

3

Einzelantworten machen den Unterschied

Aufmerksamkeit für den Körper: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 9 & 10).

Dein erster kleiner Schritt

Halte eine körperliche Beobachtung und deine dazugehörige Frage getrennt fest. Ungeklärte Beschwerden gehören in ein medizinisches Gespräch.

02 / DEIN BERICHT

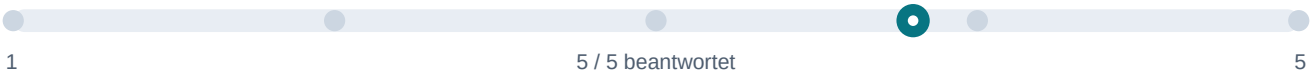
Dein Profil auf einen Blick

Jeder Punkt zeigt den Antwortmittelwert eines Bereichs auf der Skala von 1 bis 5. Verglichen werden nur deine eigenen Angaben.

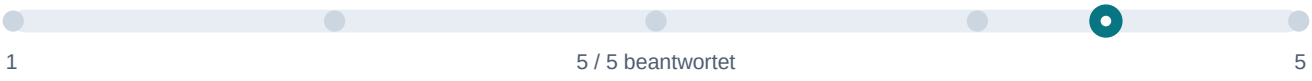
Plötzliche Angstmomente **4,2 / 5**



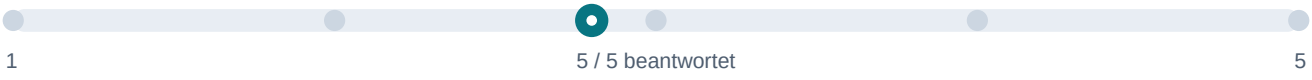
Aufmerksamkeit für den Körper **3,8 / 5**



Erwartung und Planung **4,4 / 5**



Rückkehr in den Alltag **2,8 / 5**



So liest du die Grafik

1 = geringe, 3 = mittlere, 5 = hohe Zustimmung in der ausgewerteten Richtung. Höher ist nicht automatisch besser. Die Skalenmitte ist kein Durchschnitt anderer Menschen; kleine Unterschiede sind nicht automatisch bedeutsam.

Bei weniger als 80 % beantworteten Aussagen in einem Bereich wird kein Bereichswert angezeigt. Das ist eine Darstellungsregel für unvollständige Daten, keine Leistungs- oder Gesundheitsgrenze.

03 / DEIN BERICHT

Was deine Antworten verbindet

Beobachtungen aus deinen Angaben, keine festen Eigenschaften.

Du siehst getrennt, wie du plötzliche Angst, Körperbeobachtung, Erwartungsdruck und Nachwirkungen beschreibst. Körperliche Ursachen und eine Panikstörung können mit diesen Fragen weder erkannt noch ausgeschlossen werden.

Dein Ergebnis in Worten

Plötzliche Angstmomente: Du beschreibst plötzlich intensive Angst, die deinen Alltag unterbricht oder lange nachwirkt. Diese Angaben erfassen dein Erleben; sie bestätigen keine bestimmte Art von Angstanfall.

Aufmerksamkeit für den Körper: Du beschreibst wiederholte Körperbeobachtung und Sorgen um Empfindungen. Das zeigt, wie stark sie Aufmerksamkeit binden; neue körperliche Beschwerden dürfen daraus nicht als bloße Angst erklärt werden.

Aufmerksamkeit für den Körper: genauer hinsehen

Der Mittelwert bündelt unterschiedliche Angaben. Diese zwei Antworten zeigen, warum ein einzelner Wert allein nicht deine ganze Sicht beschreibt:

Aussage 9: Nachdem eine Empfindung nachgelassen hatte, prüfte ich weiter, ob sie zurückkam. | Trifft eher nicht zu

Aussage 10: Nach einer medizinisch abgeklärten, vorübergehenden Körperempfindung konnte ich mich meist wieder meiner Tätigkeit zuwenden. | Trifft nicht zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Halte eine körperliche Beobachtung und deine dazugehörige Frage getrennt fest. Ungeklärte Beschwerden gehören in ein medizinisches Gespräch.

04 / DEIN BERICHT

Plötzliche Angstmomente

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich betrachtet, wie du den Beginn und Verlauf starker Angstmomente wahrnimmst. Er zählt keine medizinisch festgestellten Panikattacken.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst plötzlich intensive Angst, die deinen Alltag unterbricht oder lange nachwirkt. Diese Angaben erfassen dein Erleben; sie bestätigen keine bestimmte Art von Angstanfall.

Skalenrichtung: weniger berichtete Überwältigung / mehr berichtete Überwältigung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 3: Die Stärke einer plötzlich auftretenden Angst hat mich selbst überrascht.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 5: Ein kurzer Angstmoment beschäftigte mich noch lange, nachdem er abgeklungen war.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Falls du möchtest, notiere knapp, wann ein solcher Moment auftrat und was du danach gebraucht hast. Du musst ihn weder ausführlich beschreiben noch erneut durchleben.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Aufmerksamkeit für den Körper

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen beschreiben, wie viel Aufmerksamkeit körperliche Empfindungen in Verbindung mit Angst beanspruchen. Sie entscheiden nicht, ob eine Empfindung harmlos ist.

Dein Antwortwert **3,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst wiederholte Körperbeobachtung und Sorgen um Empfindungen. Das zeigt, wie stark sie Aufmerksamkeit binden; neue körperliche Beschwerden dürfen daraus nicht als bloße Angst erklärt werden.

Deine Einzelantworten fallen deutlich unterschiedlich aus. Die Einordnung beschreibt nur ihre durchschnittliche Richtung; sie trifft nicht auf jede Aussage zu. Die folgenden Antworten zeigen beide Seiten.

Skalenrichtung: weniger berichtete Beanspruchung / mehr berichtete Beanspruchung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 9: Nachdem eine Empfindung nachgelassen hatte, prüfte ich weiter, ob sie zurückkam.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 10: Nach einer medizinisch abgeklärten, vorübergehenden Körperempfindung konnte ich mich meist wieder meiner Tätigkeit zuwenden.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Halte eine körperliche Beobachtung und deine dazugehörige Frage getrennt fest. Ungeklärte Beschwerden gehören in ein medizinisches Gespräch.

06 / DEIN BERICHT

Erwartung und Planung

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um den Platz, den die Sorge vor einem erneuten Angstmoment bei Entscheidungen einnimmt. Vorsicht oder Planung sind für sich genommen keine Störung.

Dein Antwortwert **4,4 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst, vor Aktivitäten mit erneuter Angst zu rechnen und Pläne daran anzupassen. Die Erwartung eines Angstmoments beeinflusst damit bereits die Zeit davor.

Skalenrichtung: weniger berichteter Erwartungsdruck / mehr berichteter Erwartungsdruck.

Zwei konkrete Antworten

Frage 15: Ich suchte wiederholt Rückversicherung, bevor ich mich auf eine geplante Aktivität einließ.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 14: Ich konnte meine Pläne meist nach meinen Interessen gestalten, ohne dass die Erwartung von Angst sie bestimmte.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Notiere eine Entscheidung, bei der die Erwartung von Angst mitgespielt hat. Beschreibe nur ihren Einfluss; du musst dich keiner befürchteten Situation aussetzen.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Rückkehr in den Alltag

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt, welche Aufmerksamkeit und Erholung du nach belastenden Angstmomenten brauchst. Ein Mittelwert misst keine Arbeitsfähigkeit oder Behandlungsbedürftigkeit.

Dein Antwortwert **2,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Deine Antworten liegen zwischen „weniger berichtete Nachwirkung“ und „mehr berichtete Nachwirkung“. Das kann unterschiedliche Erfahrungen oder zurückhaltende Zustimmung abbilden. Welche konkreten Aussagen du bestätigst oder ablehnst, ist hier aussagekräftiger als der Durchschnitt allein.

Skalenrichtung: weniger berichtete Nachwirkung / mehr berichtete Nachwirkung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 16: Nach einem starken Angstmoment blieb eine gewöhnliche Aufgabe länger liegen als geplant.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 18: Es fiel mir schwer, anderen zu erklären, weshalb ich gerade eine Pause brauchte.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche Form von Unterstützung wäre im Alltag entlastend? Du kannst einen konkreten Wunsch für ein Gespräch mit einer vertrauten oder fachkundigen Person notieren.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

Plötzliche Angstmomente

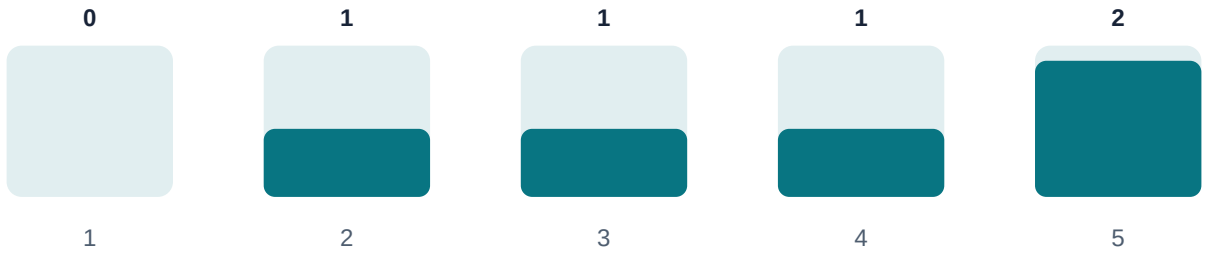
Die Antwortpositionen werden von 1 bis 5 gezählt. Die Summe wird durch die Anzahl der beantworteten Aussagen dieses Bereichs geteilt.

Bei umgepolten Aussagen wird aus 1 eine 5, aus 2 eine 4 und umgekehrt; 3 bleibt 3. So zeigen alle Werte in die beschriebene Skalenrichtung. Im Anhang bleibt deine angeklickte Antwort unverändert.

Mit deinen tatsächlichen Antworten gerechnet

4 + 5 + 3 + 4 + 5 = 21. 21 / 5 = 4,2 / 5.

So verteilen sich deine angeklickten Antworten



Die Säulen zählen deine gewählten Antwortpositionen 1 bis 5 vor einer möglichen Umpolung. Ein gleicher Mittelwert kann aus sehr unterschiedlichen Antworten entstehen.

Für die Formulierungen werden Antwortmittel unter 2,5 als eher niedrige, über 3,5 als eher hohe und dazwischen als mittlere Zustimmung beschrieben. Dies sind redaktionelle Bereiche der Antwortskala, keine wissenschaftlich validierten Grenzwerte. Auch bei gleichem Mittelwert können sich Antworten unterscheiden.

Ein Profil ohne Rangliste

Wir weisen keinen Bevölkerungsrang und keinen festen Typ zu. Die Skalen beschreiben Antworten auf bestimmte Formulierungen. Wähle deine persönlichen Schwerpunkte selbst; ein hoher oder niedriger Wert verlangt keine Veränderung.

09 / DEIN BERICHT

Dein eigener nächster Schritt

Eine freiwillige Idee für deinen Alltag - ohne Leistungsziel.

1

Heute: eine Situation festhalten

Ausgangspunkt: Aufmerksamkeit für den Körper. Wähle eine Antwort aus diesem Bereich und notiere, wann sie zuletzt gepasst hat. Ein Gegenbeispiel ist genauso hilfreich.

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Halte eine körperliche Beobachtung und deine dazugehörige Frage getrennt fest. Ungeklärte Beschwerden gehören in ein medizinisches Gespräch.

3

Danach: selbst entscheiden

Was passt zu dir, was weniger? Halte eine Erkenntnis fest und entscheide, ob du etwas beibehalten möchtest. Du brauchst keinen höheren Wert und keinen weiteren Kauf.

Meine Situation und was mir daran wichtig ist:

Meine freiwillige Idee und ein passender Zeitpunkt:

Was ich daraus mitnehmen möchte:

10 / DEIN BERICHT

Methode und Grenzen

Worauf der Bericht beruht

Diese selbst formulierten Aussagen sind nicht klinisch validiert. Die Antwortmittelwerte beschreiben nur deine Zustimmung in vier Themenbereichen. Sie erkennen keine Panikstörung und geben weder einen Schweregrad noch eine Erkrankungswahrscheinlichkeit an. Einzelne Angstmomente können unterschiedliche Ursachen haben. Neue, starke oder ungeklärte körperliche Beschwerden müssen unabhängig von diesem Fragebogen medizinisch beurteilt werden; er kann keine akute körperliche Ursache ausschließen.

Deine Antworten werden nach den hier erklärten festen Regeln zusammengefasst. Beispiele im Bericht beziehen sich auf die genannten Fragennummern. Es findet keine automatische Erkennung oder Bewertung einer Erkrankung statt.

Wie du die Grenzen berücksichtigst

Screenings und Selbstreflexion ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Untersuchung. Eigene Reflexionsfragen sind nicht klinisch validiert. Die jeweilige Methode und ihre Grenzen stehen auf der Testseite.

Das Profil bildet nicht alle Seiten einer Person ab. Es ist eine Momentaufnahme deiner Angaben. Wichtige Entscheidungen zu Beziehungen, Beruf oder anderen Lebensbereichen sollten nicht allein darauf beruhen.

Wenn du Unterstützung möchtest

Wenn dich Beschwerden belasten, suche Unterstützung bei einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Fachperson. Bei unmittelbarer Gefahr wende dich an den örtlichen Notruf oder eine Notaufnahme. Hilfsinformationen sind ohne E-Mail-Adresse und ohne Zahlung zugänglich.

Allgemeine Hilfsangebote öffnen

Fragebogenversion: 2026-10-29.27 | Berichtsformat: 2026-10-29.28

ANHANG / DEIN BERICHT

Deine Antworten im Wortlaut

Jede ausgewertete Antwort bleibt nachvollziehbar. Auslassungen werden ausdrücklich bezeichnet.

1	**Eine starke Angstwelle hat mich im Alltag unvermittelt unterbrochen.**	Plötzliche Angstmomente | Trifft eher zu
2	**In einem Angstmoment fiel es mir schwer, dem Geschehen um mich herum zu folgen.**	Plötzliche Angstmomente | Trifft zu
3	**Die Stärke einer plötzlich auftretenden Angst hat mich selbst überrascht.**	Plötzliche Angstmomente | Teils / teils
4	**Auch in einem Angstmoment konnte ich meist sagen, was ich gerade brauchte.**	Plötzliche Angstmomente | Trifft eher nicht zu | umgepolt ausgewertet
5	**Ein kurzer Angstmoment beschäftigte mich noch lange, nachdem er abgeklungen war.**	Plötzliche Angstmomente | Trifft zu
6	**Bei Nervosität habe ich meinen Körper wiederholt auf Veränderungen beobachtet.**	Aufmerksamkeit für den Körper | Teils / teils
7	**Eine ungewohnte körperliche Empfindung nahm schnell meine ganze Aufmerksamkeit ein.**	Aufmerksamkeit für den Körper | Trifft zu
8	**Ich fand es schwer, eine körperliche Beobachtung von meiner Befürchtung darüber zu trennen.**	Aufmerksamkeit für den Körper | Trifft eher zu
9	**Nachdem eine Empfindung nachgelassen hatte, prüfte ich weiter, ob sie zurückkam.**	Aufmerksamkeit für den Körper | Trifft eher nicht zu
10	**Nach einer medizinisch abgeklärten, vorübergehenden Körperempfindung konnte ich mich meist wieder meiner Tätigkeit zuwenden.**	Aufmerksamkeit für den Körper | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet
11	**Vor einer Unternehmung dachte ich darüber nach, ob dort starke Angst auftreten könnte.**	Erwartung und Planung | Trifft zu
12	**Ich änderte einen Plan, weil ich einen erneuten Angstmoment befürchtete.**	Erwartung und Planung | Trifft eher zu
13	**Die Frage, wie ich im Notfall Unterstützung erreichen würde, beschäftigte mich schon vor gewöhnlichen Wegen.**	Erwartung und Planung | Trifft zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

14 **Ich konnte meine Pläne meist nach meinen Interessen gestalten, ohne dass die Erwartung von Angst sie bestimmte.**

Erwartung und Planung | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet

15 **Ich suchte wiederholt Rückversicherung, bevor ich mich auf eine geplante Aktivität einließ.**

Erwartung und Planung | Teils / teils

16 **Nach einem starken Angstmoment blieb eine gewöhnliche Aufgabe länger liegen als geplant.**

Rückkehr in den Alltag | Trifft eher nicht zu

17 **Ich brauchte nach solchen Momenten mehr Ruhe, als ich im Alltag zur Verfügung hatte.**

Rückkehr in den Alltag | Teils / teils

18 **Es fiel mir schwer, anderen zu erklären, weshalb ich gerade eine Pause brauchte.**

Rückkehr in den Alltag | Trifft eher zu

19 **Nach einem abgeklungenen Angstmoment fand ich meist wieder in meinen üblichen Ablauf zurück.**

Rückkehr in den Alltag | Teils / teils | umgepolt ausgewertet

20 **Gedanken an solche Momente erschwerten es mir, mich auf angenehme Aktivitäten einzulassen.**

Rückkehr in den Alltag | Trifft eher nicht zu