Angst-Tracker

fühl dich

Monat

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Symptome																															
Emotional																															
Besorgtheit																															
Panikgefühle																															
Weinerlichkeit																															
Gedankenkreisen																															
Hilflosigkeit																															
Katastrophengedanken																															
Körperlich																															
Übelkeit/Magen-Darm-Probleme																															
Kopfschmerzen																															
Schweißausbrüche																															
Herzrasen																															
Atemnot/Beklemmung																															
Daueranspannung																															
Reizbarkeit																															
Schwindel																															
Zittern																															
Schlaf																															
Einschlafschwierigkeiten																															
Durchschlafprobleme																															

©2021 by erklaerungsnot
www.erklaerungsnot.org

Symptome

4 = sehr stark 3 = stark
2 = moderat 1 = gering
0 = gar nicht

4	3	2	1	0