

## Checkliste: Wovor haben Sie Angst?

**Welche Situationen bereiten Ihnen Ängste? Unsere Checkliste hilft Ihnen, eine mögliche Angsterkrankung zu erkennen.**

Angst kann sehr unterschiedliche Ausprägungen haben. Dem einen gruselt es vor Spinnen, anderen ist mehr als nur mulmig zumute, wenn sie sich auf großen Plätzen aufhalten.

Mithilfe unserer Checkliste können Sie überprüfen, was Ihnen Angst macht. Darüber hinaus kann die Liste für ein Erstgespräch mit einem Arzt dienen.

### Situationen, die Angst hervorrufen können:

---

Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln

---

eine Rede halten

---

zur Arbeit gehen

---

auf großen Plätzen stehen

---

sich in engen Räumen aufhalten

---

Dunkelheit

---

Fliegen

---

Prüfungen

---

Arztbesuche

---

fremde Menschen