



Monika Wahle & Christina Grünig



Monika Wahle & Christina Grünig

Mein Angst-Tagebuch

...und der erste Schritt zum Erfolg...



Name: _____



MUT ZUR BEZIEHUNG

www.monikawahle.de / www.christina-gruenig.de



MUT ZUR BEZIEHUNG

www.monikawahle.de / www.christina-gruenig.de

Datum: _____

Uhrzeit: _____

1. Was hat meine Angst ausgelöst?

*Beschreibe die Situation oder den Moment, in dem du Angst gespürt hast. Wo warst du?
Mit wem warst du zusammen? Was ist passiert?*

2. Wie stark war meine Angst?

(Kreise die passende Zahl ein oder markiere sie.)

-  1 – Keine Angst
-  2 – Leichte Unsicherheit
-  3 – Etwas nervös
-  4 – Deutlich besorgt
-  5 – Sehr ängstlich
-  6 – Panik

3. Was habe ich körperlich gespürt?

(Kreuze an, was auf dich zutrifft.)

- ☐ Herzklopfen oder Herzrasen 
- ☐ Zittern oder Muskelanspannung 
- ☐ Atemnot oder Engegefühl in der Brust 
- ☐ Schweißausbrüche oder Kältegefühl
- ☐ Übelkeit oder Magenbeschwerden
- ☐ Schwindel oder Benommenheit
- ☐ Anderes: _____

4. Was habe ich in diesem Moment gedacht?



5. Wie habe ich reagiert?

Was hast du gemacht? Hast du die Situation vermieden oder hast du dich ihr gestellt?

6. Was hat mir geholfen (oder hätte mir helfen können)?

7. Hast du etwas ausprobiert, um dich zu beruhigen?
Welche Strategien waren hilfreich?

- ☐ Tief durchatmen
- ☐ Beruhigende Gedanken („Ich bin sicher.“, „Es geht vorbei.“)
- ☐ Zählen
- ☐ Einen sicheren Ort aufsuchen/vorstellen
- ☐ Ablenkung (z. B. Musik hören, etwas malen)
- ☐ Anderes: _____

Zusätzliche Gedanken oder Notizen:

Diese Vorlage kannst du täglich oder nach jeder angstausslösenden Situation ausfüllen. Sie hilft dabei, Muster zu erkennen und bessere Strategien zur Bewältigung zu entwickeln.



Datum: _____

Uhrzeit: _____

1. Was hat meine Angst ausgelöst?

*Beschreibe die Situation oder den Moment, in dem du Angst gespürt hast. Wo warst du?
Mit wem warst du zusammen? Was ist passiert?*

2. Wie stark war meine Angst?

(Kreise die passende Zahl ein oder markiere sie.)

- 1 – Keine Angst
- 2 – Leichte Unsicherheit
- 3 – Etwas nervös
- 4 – Deutlich besorgt
- 5 – Sehr ängstlich
- 6 – Panik



3. Was habe ich körperlich gespürt?

(Kreuze an, was auf dich zutrifft.)

- ☐ Herzklopfen oder Herzrasen 
- ☐ Zittern oder Muskelanspannung 
- ☐ Atemnot oder Engegefühl in der Brust 
- ☐ Schweißausbrüche oder Kältegefühl
- ☐ Übelkeit oder Magenbeschwerden
- ☐ Schwindel oder Benommenheit
- ☐ Anderes: _____

4. Was habe ich in diesem Moment gedacht?



5. Wie habe ich reagiert?

Was hast du gemacht? Hast du die Situation vermieden oder hast du dich ihr gestellt?

6. Was hat mir geholfen (oder hätte mir helfen können)?

7. Hast du etwas ausprobiert, um dich zu beruhigen? Welche Strategien waren hilfreich?

- ☐ Tief durchatmen
- ☐ Beruhigende Gedanken („Ich bin sicher.“, „Es geht vorbei.“)
- ☐ Zählen
- ☐ Einen sicheren Ort aufsuchen/vorstellen
- ☐ Ablenkung (z. B. Musik hören, etwas malen)
- ☐ Anderes: _____

Zusätzliche Gedanken oder Notizen:

Diese Vorlage kannst du täglich oder nach jeder angstausslösenden Situation ausfüllen. Sie hilft dabei, Muster zu erkennen und bessere Strategien zur Bewältigung zu entwickeln.

Datum: _____

Uhrzeit: _____

1. Was hat meine Angst ausgelöst?

*Beschreibe die Situation oder den Moment, in dem du Angst gespürt hast. Wo warst du?
Mit wem warst du zusammen? Was ist passiert?*

2. Wie stark war meine Angst?

(Kreise die passende Zahl ein oder markiere sie.)

-  1 – Keine Angst
-  2 – Leichte Unsicherheit
-  3 – Etwas nervös
-  4 – Deutlich besorgt
-  5 – Sehr ängstlich
-  6 – Panik

3. Was habe ich körperlich gespürt?

(Kreuze an, was auf dich zutrifft.)

- ☐ Herzklopfen oder Herzrasen 
- ☐ Zittern oder Muskelanspannung 
- ☐ Atemnot oder Engegefühl in der Brust 
- ☐ Schweißausbrüche oder Kältegefühl
- ☐ Übelkeit oder Magenbeschwerden
- ☐ Schwindel oder Benommenheit
- ☐ Anderes: _____

4. Was habe ich in diesem Moment gedacht?



5. Wie habe ich reagiert?

Was hast du gemacht? Hast du die Situation vermieden oder hast du dich ihr gestellt?

6. Was hat mir geholfen (oder hätte mir helfen können)?

7. Hast du etwas ausprobiert, um dich zu beruhigen?
Welche Strategien waren hilfreich?

- ☐ Tief durchatmen
- ☐ Beruhigende Gedanken („Ich bin sicher.“, „Es geht vorbei.“)
- ☐ Zählen
- ☐ Einen sicheren Ort aufsuchen/vorstellen
- ☐ Ablenkung (z. B. Musik hören, etwas malen)
- ☐ Anderes: _____

Zusätzliche Gedanken oder Notizen:

Diese Vorlage kannst du täglich oder nach jeder angstausslösenden Situation ausfüllen. Sie hilft dabei, Muster zu erkennen und bessere Strategien zur Bewältigung zu entwickeln.



Datum: _____

Uhrzeit: _____

1. Was hat meine Angst ausgelöst?

*Beschreibe die Situation oder den Moment, in dem du Angst gespürt hast. Wo warst du?
Mit wem warst du zusammen? Was ist passiert?*

2. Wie stark war meine Angst?

(Kreise die passende Zahl ein oder markiere sie.)

- 1 – Keine Angst
- 2 – Leichte Unsicherheit
- 3 – Etwas nervös
- 4 – Deutlich besorgt
- 5 – Sehr ängstlich
- 6 – Panik



3. Was habe ich körperlich gespürt?

(Kreuze an, was auf dich zutrifft.)

- ☐ Herzklopfen oder Herzrasen 
- ☐ Zittern oder Muskelanspannung 
- ☐ Atemnot oder Engegefühl in der Brust 
- ☐ Schweißausbrüche oder Kältegefühl
- ☐ Übelkeit oder Magenbeschwerden
- ☐ Schwindel oder Benommenheit
- ☐ Anderes: _____

4. Was habe ich in diesem Moment gedacht?



5. Wie habe ich reagiert?

Was hast du gemacht? Hast du die Situation vermieden oder hast du dich ihr gestellt?

6. Was hat mir geholfen (oder hätte mir helfen können)?

7. Hast du etwas ausprobiert, um dich zu beruhigen? Welche Strategien waren hilfreich?

- ☐ Tief durchatmen
- ☐ Beruhigende Gedanken („Ich bin sicher.“, „Es geht vorbei.“)
- ☐ Zählen
- ☐ Einen sicheren Ort aufsuchen/vorstellen
- ☐ Ablenkung (z. B. Musik hören, etwas malen)
- ☐ Anderes: _____

Zusätzliche Gedanken oder Notizen:

Diese Vorlage kannst du täglich oder nach jeder angstausslösenden Situation ausfüllen. Sie hilft dabei, Muster zu erkennen und bessere Strategien zur Bewältigung zu entwickeln.

Datum: _____

Uhrzeit: _____

1. Was hat meine Angst ausgelöst?

*Beschreibe die Situation oder den Moment, in dem du Angst gespürt hast. Wo warst du?
Mit wem warst du zusammen? Was ist passiert?*

2. Wie stark war meine Angst?

(Kreise die passende Zahl ein oder markiere sie.)

- 1 – Keine Angst
- 2 – Leichte Unsicherheit
- 3 – Etwas nervös
- 4 – Deutlich besorgt
- 5 – Sehr ängstlich
- 6 – Panik

3. Was habe ich körperlich gespürt?

(Kreuze an, was auf dich zutrifft.)

- ☐ Herzklopfen oder Herzrasen 
- ☐ Zittern oder Muskelanspannung 
- ☐ Atemnot oder Engegefühl in der Brust 
- ☐ Schweißausbrüche oder Kältegefühl
- ☐ Übelkeit oder Magenbeschwerden
- ☐ Schwindel oder Benommenheit
- ☐ Anderes: _____

4. Was habe ich in diesem Moment gedacht?



5. Wie habe ich reagiert?

Was hast du gemacht? Hast du die Situation vermieden oder hast du dich ihr gestellt?

6. Was hat mir geholfen (oder hätte mir helfen können)?

7. Hast du etwas ausprobiert, um dich zu beruhigen?
Welche Strategien waren hilfreich?

- ☐ Tief durchatmen
- ☐ Beruhigende Gedanken („Ich bin sicher.“, „Es geht vorbei.“)
- ☐ Zählen
- ☐ Einen sicheren Ort aufsuchen/vorstellen
- ☐ Ablenkung (z. B. Musik hören, etwas malen)
- ☐ Anderes: _____

Zusätzliche Gedanken oder Notizen:

Diese Vorlage kannst du täglich oder nach jeder angstausslösenden Situation ausfüllen. Sie hilft dabei, Muster zu erkennen und bessere Strategien zur Bewältigung zu entwickeln.



Datum: _____

Uhrzeit: _____

1. Was hat meine Angst ausgelöst?

*Beschreibe die Situation oder den Moment, in dem du Angst gespürt hast. Wo warst du?
Mit wem warst du zusammen? Was ist passiert?*

2. Wie stark war meine Angst?

(Kreise die passende Zahl ein oder markiere sie.)

- 1 – Keine Angst
- 2 – Leichte Unsicherheit
- 3 – Etwas nervös
- 4 – Deutlich besorgt
- 5 – Sehr ängstlich
- 6 – Panik



3. Was habe ich körperlich gespürt?

(Kreuze an, was auf dich zutrifft.)

- ☐ Herzklopfen oder Herzrasen 
- ☐ Zittern oder Muskelanspannung 
- ☐ Atemnot oder Engegefühl in der Brust 
- ☐ Schweißausbrüche oder Kältegefühl
- ☐ Übelkeit oder Magenbeschwerden
- ☐ Schwindel oder Benommenheit
- ☐ Anderes: _____

4. Was habe ich in diesem Moment gedacht?



5. Wie habe ich reagiert?

Was hast du gemacht? Hast du die Situation vermieden oder hast du dich ihr gestellt?

6. Was hat mir geholfen (oder hätte mir helfen können)?

7. Hast du etwas ausprobiert, um dich zu beruhigen? Welche Strategien waren hilfreich?

- ☐ Tief durchatmen
- ☐ Beruhigende Gedanken („Ich bin sicher.“, „Es geht vorbei.“)
- ☐ Zählen
- ☐ Einen sicheren Ort aufsuchen/vorstellen
- ☐ Ablenkung (z. B. Musik hören, etwas malen)
- ☐ Anderes: _____

Zusätzliche Gedanken oder Notizen:

Diese Vorlage kannst du täglich oder nach jeder angstausslösenden Situation ausfüllen. Sie hilft dabei, Muster zu erkennen und bessere Strategien zur Bewältigung zu entwickeln.

Datum: _____

Uhrzeit: _____

1. Was hat meine Angst ausgelöst?

*Beschreibe die Situation oder den Moment, in dem du Angst gespürt hast. Wo warst du?
Mit wem warst du zusammen? Was ist passiert?*

2. Wie stark war meine Angst?

(Kreise die passende Zahl ein oder markiere sie.)

- 1 – Keine Angst
- 2 – Leichte Unsicherheit
- 3 – Etwas nervös
- 4 – Deutlich besorgt
- 5 – Sehr ängstlich
- 6 – Panik

3. Was habe ich körperlich gespürt?

(Kreuze an, was auf dich zutrifft.)

- ☐ Herzklopfen oder Herzrasen 
- ☐ Zittern oder Muskelanspannung 
- ☐ Atemnot oder Engegefühl in der Brust 
- ☐ Schweißausbrüche oder Kältegefühl
- ☐ Übelkeit oder Magenbeschwerden
- ☐ Schwindel oder Benommenheit
- ☐ Anderes: _____

4. Was habe ich in diesem Moment gedacht?



5. Wie habe ich reagiert?

Was hast du gemacht? Hast du die Situation vermieden oder hast du dich ihr gestellt?

6. Was hat mir geholfen (oder hätte mir helfen können)?

7. Hast du etwas ausprobiert, um dich zu beruhigen?
Welche Strategien waren hilfreich?

- ☐ Tief durchatmen
- ☐ Beruhigende Gedanken („Ich bin sicher.“, „Es geht vorbei.“)
- ☐ Zählen
- ☐ Einen sicheren Ort aufsuchen/vorstellen
- ☐ Ablenkung (z. B. Musik hören, etwas malen)
- ☐ Anderes: _____

Zusätzliche Gedanken oder Notizen:

Diese Vorlage kannst du täglich oder nach jeder angstausslösenden Situation ausfüllen. Sie hilft dabei, Muster zu erkennen und bessere Strategien zur Bewältigung zu entwickeln.



Datum: _____

Uhrzeit: _____

1. Was hat meine Angst ausgelöst?

*Beschreibe die Situation oder den Moment, in dem du Angst gespürt hast. Wo warst du?
Mit wem warst du zusammen? Was ist passiert?*

2. Wie stark war meine Angst?

(Kreise die passende Zahl ein oder markiere sie.)

- 1 – Keine Angst
- 2 – Leichte Unsicherheit
- 3 – Etwas nervös
- 4 – Deutlich besorgt
- 5 – Sehr ängstlich
- 6 – Panik



3. Was habe ich körperlich gespürt?

(Kreuze an, was auf dich zutrifft.)

- ☐ Herzklopfen oder Herzrasen 
- ☐ Zittern oder Muskelanspannung 
- ☐ Atemnot oder Engegefühl in der Brust 
- ☐ Schweißausbrüche oder Kältegefühl
- ☐ Übelkeit oder Magenbeschwerden
- ☐ Schwindel oder Benommenheit
- ☐ Anderes: _____

4. Was habe ich in diesem Moment gedacht?



5. Wie habe ich reagiert?

Was hast du gemacht? Hast du die Situation vermieden oder hast du dich ihr gestellt?

6. Was hat mir geholfen (oder hätte mir helfen können)?

7. Hast du etwas ausprobiert, um dich zu beruhigen? Welche Strategien waren hilfreich?

- ☐ Tief durchatmen
- ☐ Beruhigende Gedanken („Ich bin sicher.“, „Es geht vorbei.“)
- ☐ Zählen
- ☐ Einen sicheren Ort aufsuchen/vorstellen
- ☐ Ablenkung (z. B. Musik hören, etwas malen)
- ☐ Anderes: _____

Zusätzliche Gedanken oder Notizen:

Diese Vorlage kannst du täglich oder nach jeder angstausslösenden Situation ausfüllen. Sie hilft dabei, Muster zu erkennen und bessere Strategien zur Bewältigung zu entwickeln.

Datum: _____

Uhrzeit: _____

1. Was hat meine Angst ausgelöst?

*Beschreibe die Situation oder den Moment, in dem du Angst gespürt hast. Wo warst du?
Mit wem warst du zusammen? Was ist passiert?*

2. Wie stark war meine Angst?

(Kreise die passende Zahl ein oder markiere sie.)

-  1 – Keine Angst
-  2 – Leichte Unsicherheit
-  3 – Etwas nervös
-  4 – Deutlich besorgt
-  5 – Sehr ängstlich
-  6 – Panik

3. Was habe ich körperlich gespürt?

(Kreuze an, was auf dich zutrifft.)

- ☐ Herzklopfen oder Herzrasen 
- ☐ Zittern oder Muskelanspannung 
- ☐ Atemnot oder Engegefühl in der Brust 
- ☐ Schweißausbrüche oder Kältegefühl
- ☐ Übelkeit oder Magenbeschwerden
- ☐ Schwindel oder Benommenheit
- ☐ Anderes: _____

4. Was habe ich in diesem Moment gedacht?



5. Wie habe ich reagiert?

Was hast du gemacht? Hast du die Situation vermieden oder hast du dich ihr gestellt?

6. Was hat mir geholfen (oder hätte mir helfen können)?

7. Hast du etwas ausprobiert, um dich zu beruhigen?
Welche Strategien waren hilfreich?

- ☐ Tief durchatmen
- ☐ Beruhigende Gedanken („Ich bin sicher.“, „Es geht vorbei.“)
- ☐ Zählen
- ☐ Einen sicheren Ort aufsuchen/vorstellen
- ☐ Ablenkung (z. B. Musik hören, etwas malen)
- ☐ Anderes: _____

Zusätzliche Gedanken oder Notizen:

Diese Vorlage kannst du täglich oder nach jeder angstausslösenden Situation ausfüllen. Sie hilft dabei, Muster zu erkennen und bessere Strategien zur Bewältigung zu entwickeln.



Datum: _____

Uhrzeit: _____

1. Was hat meine Angst ausgelöst?

*Beschreibe die Situation oder den Moment, in dem du Angst gespürt hast. Wo warst du?
Mit wem warst du zusammen? Was ist passiert?*

2. Wie stark war meine Angst?

(Kreise die passende Zahl ein oder markiere sie.)

- 1 – Keine Angst
- 2 – Leichte Unsicherheit
- 3 – Etwas nervös
- 4 – Deutlich besorgt
- 5 – Sehr ängstlich
- 6 – Panik



3. Was habe ich körperlich gespürt?

(Kreuze an, was auf dich zutrifft.)

- ☐ Herzklopfen oder Herzrasen 
- ☐ Zittern oder Muskelanspannung 
- ☐ Atemnot oder Engegefühl in der Brust 
- ☐ Schweißausbrüche oder Kältegefühl
- ☐ Übelkeit oder Magenbeschwerden
- ☐ Schwindel oder Benommenheit
- ☐ Anderes: _____

4. Was habe ich in diesem Moment gedacht?



5. Wie habe ich reagiert?

Was hast du gemacht? Hast du die Situation vermieden oder hast du dich ihr gestellt?

6. Was hat mir geholfen (oder hätte mir helfen können)?

7. Hast du etwas ausprobiert, um dich zu beruhigen? Welche Strategien waren hilfreich?

- ☐ Tief durchatmen
- ☐ Beruhigende Gedanken („Ich bin sicher.“, „Es geht vorbei.“)
- ☐ Zählen
- ☐ Einen sicheren Ort aufsuchen/vorstellen
- ☐ Ablenkung (z. B. Musik hören, etwas malen)
- ☐ Anderes: _____

Zusätzliche Gedanken oder Notizen:

Diese Vorlage kannst du täglich oder nach jeder angstausslösenden Situation ausfüllen. Sie hilft dabei, Muster zu erkennen und bessere Strategien zur Bewältigung zu entwickeln.