Befürchtung prüfen

Prüfe eine Vorhersage der Angst, die du im Alltag beobachten kannst: aushalten, verpassen, sich nicht konzentrieren können, die Wartezeit abbrechen.

> Nicht für Befürchtungen über Krankheiten: Ob du krank bist, lässt sich so nicht prüfen. Dafür ist eine ärztliche Abklärung da.

Heute

Was befürchte ich genau?
So konkret, dass ich später sagen kann, ob es eingetreten ist.

Bis wann kann ich das beobachten?
Datum

Wie wahrscheinlich fühlt es sich gerade an?
0 bis 100 Prozent

Wenn es eintritt: Wie würde ich zurechtkommen?
0 = gar nicht, 10 = gut

Am Stichtag

Ist es so gekommen?

☐ Ja ☐ Nein ☐ Anders als gedacht

Was habe ich bemerkt?

Abwarten gilt nie für Notfälle: Wähl dann die 112. Weitere Nummern: pausewave.app/de/krisenhilfe
Dieses Blatt ersetzt keine ärztliche Abklärung und keine Psychotherapie. Neue oder anhaltende Beschwerden gehören in eine Praxis.