



Fragebogen Herzanngst (Herzneurose oder Herzanngstphobie)

Jeder von uns kann hin und wieder mal einen stärkeren Herzschlag spüren oder gar ein zartes Stolpern, ohne dass wir weiter darüber nachdenken.

Wenn daraus jedoch die unüberwindbare Angst entsteht, an einer ernsthaften Herzerkrankung zu leiden, obwohl mehrfache weitreichende Untersuchungen keinen Hinweis auf eine ernsthafte Erkrankung ergaben, leiden Sie möglicherweise an einer Herzanngstphobie. Außenstehende mögen Sie dann mitunter als Simulanten oder Hypochonder abstempeln.

Tatsächlich aber leiden die Betroffenen nicht nur an der starken Angst, sondern tatsächlich an einer anfallsartig auftretenden Herzsymptomatik. Das Gute daran: Ihrem Herz geht es besser als Sie dachten und Ihnen kann geholfen werden!

Die folgenden Fragen können einen ersten Hinweis auf eine Herzphobie oder das Herzanngstsyndrom geben, ersetzen jedoch keine saubere Diagnose durch den Therapeuten.

Wenn Sie mehrere Fragen mit JA beantworten, können Sie sich gern vertrauensvoll an mich wenden: Kontakt

*Hören Sie ständig angsterfüllt in sich hinein, ob da was nicht stimmt?
Interpretieren Sie jedes auffällige Gefühl, jedes Stolpern, jedes
Herzjagen in der Herzgegend als bedrohlich?*

*Ist die Angst an einem Herzinfarkt zu sterben Ihr täglicher Begleiter?
Leben Sie in ständiger Erwartung eines neuen Herz- Angst- Anfalls?*

*Sind die anfallsartig auftretenden Herzprobleme, wie Herzrasen,
Herzstolpern, Hitze, Stechen oder Brennen in der Herzgegend,
Schmerzen im linken Arm, mit intensiver Angst ohnmächtig zu werden
und verschiedenen vegetativen Symptomen wie Schweißausbrüchen,
Zittern, Übelkeit, Schwindel und Blutdruck- und Pulsanstieg
verbunden?*



Messen Sie daher mehrmals täglich Blutdruck und Puls?

Meiden Sie aus Angst bereits anstrengende Tätigkeiten und Sport?

Sind Sie ein überschäumender aggressiver oder ein harmoniesuchender Typ, dem es schwerfällt, seine Wünsche zu äußern?

Leben Sie allein oder fühlen Sie sich in Ihrer häuslichen Gemeinschaft abgewiesen, nicht geborgen und zweisam einsam?

Haben kardiologische Untersuchungen, wie Langzeit-Blutdruckmessungen, Langzeit- EKG, Herzultraschall sowie Blutuntersuchungen usw. keinen auffälligen Befund ergeben? Oder rechtfertigte der Befund nach Meinung Ihres Kardiologen oder Internisten nicht die ausgeprägten Symptome?

Waren Sie schon mal in der Notaufnahme wegen Ihrer Symptome? Richten Sie Aktivitäten danach aus, schnell Hilfe von kompetenter medizinischer Seite zu bekommen?

Haben Sie Angst, überhaupt das Haus zu verlassen? Beeinträchtigt die Angst Ihr soziales Leben und Ihre Freizeitaktivitäten? Sagen Freunde oder Bekannte zu Ihnen, Sie hätten sich verändert oder zurückgezogen?

Haben Sie oft Schwindel, Schlafstörungen insbesondere Einschlafstörungen, Kopfschmerzen? Fühlen Sie fast durchweg Antriebsschwäche oder Getriebensein, Gereiztheit, Interessenlosigkeit, Lustlosigkeit bei Themen, die Ihnen früher Spaß gemacht haben?