

### Beobachtungsbogen meiner Panikattacken

Datum	Uhrzeit Von... Bis.....	Welche Situation?	Welche Auslöser? innerlich/äußerlich	Die ersten Panik- symptome	Wie stark? 0 -10	Meine negativen Gedanken In Worten	Was habe ich getan? (Folgen)