

QUIZ

Welcher Angst-typ bist Du?

BY SINA

SCHÖN, DASS DU HIER BIST!

Hi.

bevor wir beginnen, lass uns kurz ankommen.

Du bist wahrscheinlich hier, weil Du dieses Gefühl kennst: die innere Unruhe, die bleibt. Die Gedanken, die nicht loslassen. Ein Körper, der Alarm schlägt – ohne echte Gefahr.

Ich kenne das. Ich war dort.

Dieses Quiz bewertet Dich nicht. Es ist ein Raum für Deine Wahrheit. Deine Antworten zeigen Dir, wie Deine Angst arbeitet. Denn Angst ist vielfältig und wenn Du Dein Muster erkennst, kannst Du bewusster damit umgehen.

Das findest Du hier:

- ✓ 10 kurze Fragen (rund 2 Minuten)
- ✓ Deinen Angst-Typ mit verständlichem Profil
- ✓ Konkrete Sofort-Tipps, die zu Dir passen (12 Übungen insgesamt)
- ✓ Orientierung für Deinen nächsten Schritt zurück zur Selbstbestimmung

Ich wünsche Dir Offenheit und Sanftheit Dir selbst gegenüber.
Los geht's.

Sina

ÜBER MICH

Ich bin Sina, Coachin für ganzheitliche mentale Gesundheit und selbst ehemals Betroffene.

Heute begleite ich Menschen dabei, ihr Nervensystem zu verstehen und Schritt für Schritt zurück in ein selbstbestimmtes Leben zu finden.



DIE 10 FRAGEN

Anleitung: Lies jede Frage und kreise die Antwort ein, die am besten zu Dir passt.
Notiere den Buchstaben (A, B, C oder D) auf der Auswertungsseite am Ende.

1. Wenn Du an Angst denkst, was bemerkst Du zuerst?

- A) Körperliche Symptome: Herzrasen, Schwitzen, Zittern, Atemnot
- B) Gedanken, die sich überschlagen: „Was, wenn...?“, Worst-Case-Szenarien
- C) Den Wunsch, die Situation sofort zu verlassen oder zu meiden
- D) Eine tiefe Erschöpfung, innere Leere oder das Gefühl, am Limit zu sein

2) Wie verhältst Du Dich, wenn Du weißt, dass eine schwierige Situation bevorsteht?

- A) Ich mache mir Sorgen über körperliche Reaktionen: „Was ist, wenn es mir dort plötzlich nicht gut geht?“
- B) Ich grübele tagelang im Voraus und male mir alle möglichen Szenarien aus
- C) Ich versuche, die Situation zu umgehen oder finde Ausreden, warum ich nicht hingehen kann
- D) Ich fühle mich so erschöpft, dass mir schon der Gedanke daran zu viel wird

3) Was passiert kurz bevor Du einschläfst?

- A) Mein Herz rast, ich schwitze oder habe andere körperliche Empfindungen, oder ich kann erst gar nicht einschlafen
- B) Mein Kopf hört nicht auf zu denken – Gedanken kreisen, ich finde keine Ruhe
- C) Ich grübele darüber, was ich morgen alles vermeiden oder verschieben kann
- D) Ich falle erschöpft ins Bett, aber irgendetwas in mir kommt nicht wirklich zur Ruhe. Ich fühle mich leer und angespannt zugleich.

4) Welcher Satz trifft auf Dich am ehesten zu?

- A) „Ich habe Angst, dass mit meinem Körper etwas nicht stimmt.“
- B) „Ich kann nicht aufhören zu denken, auch wenn ich es versuche.“
- C) „Ich fühle mich am sichersten zuhause oder an Orten, die ich kenne.“
- D) „Ich funktioniere, aber innerlich bin ich schon lange leer.“

5) Was passiert, wenn Du in einer Angstsituation bist?

- A) Mein Herz rast, mir wird schwindelig, ich kriege keine Luft
- B) Mein Kopf übernimmt: Gedanken überschlagen sich, ich kann nichts anderes denken
- C) Ich verlasse die Situation so schnell wie möglich oder vermeide sie von vornherein
- D) Ich schalte innerlich ab oder fühle mich wie betäubt

6. Was hat sich in Deinem Leben durch die Angst am meisten verändert?

- A) Ich gehe häufiger zum Arzt oder mache mir ständig Sorgen um meine Gesundheit
- B) Ich verliere mich in Gedanken und kann mich kaum noch konzentrieren
- C) Mein Aktionsradius ist kleiner geworden – ich mache weniger, gehe weniger raus
- D) Ich habe aufgehört, Dinge zu tun, die mir früher Freude gemacht haben

7) Wie hat sich Dein Körper in den letzten Monaten verändert?

- A) Ich bemerke immer öfter körperliche Warnsignale, auch ohne klaren Auslöser
- B) Ich bin geistig erschöpft. Das Denken kostet mehr Kraft als früher
- C) Ich ziehe mich zurück: weniger Bewegung, weniger Unternehmungen, ...
- D) Mein Körper fühlt sich dauerhaft angespannt und erschöpft an

8) Was denkst Du über Deine Angst?

- A) „Da stimmt körperlich etwas nicht, auch wenn die Ärzte nichts finden.“
- B) „Ich bin zu schwach, wenn ich nicht aufhören kann zu grübeln.“
- C) „Solange ich bestimmte Situationen meide, bin ich sicher.“
- D) „Ich habe einfach zu viel erlebt. Ich bin ausgebrannt.“

9) Was wünschst Du Dir am meisten?

- A) Dass mein Körper endlich zur Ruhe kommt und ich mich sicher fühle
- B) Dass mein Kopf endlich aufhört und ich schlafen kann
- C) Dass ich mich wieder frei bewegen kann, ohne Angst
- D) Dass ich endlich wieder Energie habe und mich lebendig fühle

10) Welches Bild beschreibt Deine Angst am besten?

- A) Ein Feuermelder, der ständig Alarm schlägt, auch wenn es kein Feuer gibt
- B) Ein Hamsterrad im Kopf, das sich immer schneller dreht
- C) Ein Käfig, der immer kleiner wird
- D) Eine leere Batterie, die sich nicht mehr auflädt

AUSWERTUNG

Zähle jetzt Deine Antworten zusammen:

A=	B=	C=	D=
-----------	-----------	-----------	-----------

Der Buchstabe mit den meisten Punkten ist Dein Angst-Typ.
Bei Gleichstand: Lies beide Typen. Du wirst spüren, welcher mehr zu Dir passt.

TYP A

DER KÖRPERALARM

„MEIN KÖRPER SCHLÄGT ALARM. AUCH WENN KEIN FEUER DA IST.“

Dein Profil

Du spürst Angst zuerst und am stärksten in Deinem Körper. Herzrasen. Enge in der Brust. Schwindel. Kribbeln in den Händen. Atemnot. Für Dich fühlt sich Angst oft wie ein medizinischer Notfall an – auch wenn die Ärzte Dir versichern, dass körperlich alles in Ordnung ist.

Du warst vielleicht schon mehrfach in der Notaufnahme. Du trügst vielleicht immer Wasser oder Medikamente bei Dir, „nur für den Fall“. Du checkst Deinen Puls. Du beobachtest Deinen Körper. Ständig.

Das ist kein Einbilden. Das ist kein Schwachsein. Das sind echte körperliche Empfindungen – ausgelöst von einem Alarmsystem, das überempfindlich geworden ist.

Deine Amygdala, das Alarmsystem Deines Gehirns, hat gelernt, bestimmte Körpersignale als Bedrohung zu interpretieren. Herzrasen bedeutet: Gefahr. Schwindel bedeutet: Gefahr. Obwohl keine Gefahr da ist. Forscher nennen das interozeptive Konditionierung – Dein Körper hat eine Angst vor sich selbst entwickelt.

Die gute Nachricht: Dieses Muster ist kein Schicksal. Mit dem richtigen Verständnis und kleinen, bewussten Schritten kann es sich verändern.

Was passiert

"Panikattacken resultieren aus der katastrophalen Fehlinterpretation bestimmter körperlicher Empfindungen."

kognitiv-behaviorale Modell der Panikstörung nach Clark (1986)

Deine Sofort-Tipps:

Tipp 1: Die 5-4-3-2-1-Erdung

Wenn Dein Körper Alarm schlägt: Nenne laut 5 Dinge, die Du siehst. 4, die Du hörst. 3, die Du fühlst. 2, die Du riechst. 1, das Du schmeckst. Diese Übung holt Dein Nervensystem aus dem Alarmmodus zurück in den gegenwärtigen Moment.

Tipp 2: Körperempfindungen benennen, nicht bewerten

Statt: „Mein Herz rast, ich sterbe.“ → Sage: „Ich bemerke, dass mein Herz schneller schlägt. Das ist eine Körperempfindung. Sie geht vorbei.“

Kognitionspsychologische Forschung zeigt: Das Benennen von Empfindungen kann ihre emotionale Intensität deutlich reduzieren

Dein nächster Schritt

Du wirst am meisten profitieren von: Psychoedukation (Verstehen, was körperlich passiert), Atemtechniken, Körperempfindungen bewusst wahrnehmen und erleben, dass sie vergehen und dem Aufbau eines persönlichen Notfallprotokolls.

DER GEDANKENSPIRALIST

„MEIN KOPF HÖRT NICHT AUF. AUCH WENN ICH SCHLAFEN WILL.“

Dein Profil

Für Dich ist Angst in erster Linie ein Kopfphänomen. Die Gedanken kommen schnell, sie überschlagen sich, und bevor Du es merkst, bist Du mitten in einem Worst-Case-Szenario, das sich so real anfühlt, als wäre es bereits passiert.

„Was, wenn ich meinen Job verliere?“ „Was, wenn ich ernsthaft krank bin?“ „Was, wenn alle merken, dass ich nicht genug bin?“ Dein Gehirn ist ein Meister darin, Szenarien zu konstruieren. Es springt vom aktuellen Moment in die Zukunft und malt aus, was alles schiefgehen könnte.

Du grübelst. Vielleicht stundenlang. Vielleicht ohne es zu bemerken. Das Grübeln fühlt sich manchmal wie Problemlösen an, wie: Wenn ich nur lange genug darüber nachdenke, finde ich eine Lösung. Aber Grübeln ist kein Problemlösen. Es ist Angst in Gedankenform.

Dein präfrontaler Kortex, das „Denkhirn“, ist dauerhaft im Übermodus. Kognitive Verzerrungen wie Katastrophisieren, Schwarz-Weiß-Denken und Gedankenlesen halten die Angst am Leben.

Die Angst ist nicht in der Realität. Sie ist in Deinen Interpretationen der Realität.

Was passiert

„Nicht die Dinge beunruhigen uns, sondern die Meinungen, die wir von ihnen haben“

Epiktet, ca. 100 n. Chr.

Deine Sofort-Tipps:

Tipp 1: Gedanken benennen, nicht bekämpfen

Sage Dir: „Ich bemerke den Gedanken, dass ich versagen werde.“ Statt: „Ich werde versagen.“ Dieser kleine sprachliche Abstand, in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) kognitive Defusion genannt, reduziert die emotionale Macht von Gedanken nachweislich.

Tipp 2: Grübelzeit einführen

Reserviere täglich 15 Minuten als „offizielle Grübelzeit“. Wenn ein Angstgedanke außerhalb dieser Zeit kommt: Sage dir: „Das kommt um 19 Uhr dran.“ Studien zeigen, dass diese Technik Grübelepisoden außerhalb der reservierten Zeit deutlich reduziert.

Dein nächster Schritt

Du wirst am meisten profitieren von: neue Perspektiven auf Gedanken entwickeln, dem Gedankenprotokoll, Defusionstechniken aus der ACT, reflektiertem Schreiben/ Journaling und Achtsamkeitsübungen, die Deinen Geist im gegenwärtigen Moment verankern.

DER STILLE VERMEIDLER

„WENN ICH ES NICHT TUE, KANN NICHTS PASSIEREN.“

Dein Profil

Von außen siehst Du vielleicht ganz normal aus. Aber innen weißt du: Dein Leben ist kleiner geworden. Schleichend. Du vermeidest die U-Bahn, weil da zu viele Menschen sind. Den Supermarkt, weil es zu voll sein könnte. Die Party, weil Du nicht weißt, wie Du reagieren würdest. Das Vorstellungsgespräch, weil Du Angst vor der Angst hast.

Und jedes Mal, wenn Du etwas vermeidest, fühlt es sich kurzfristig besser an. Die Erleichterung ist real. Aber langfristig wird der Käfig enger. Die Angst lernt: Vermeidung ist die Lösung. Und fordert beim nächsten Mal mehr.

Du bist vielleicht ein Meister darin, Dir Gründe zu erfinden, warum Du heute nicht musst. Warum es okay ist, noch eine Ausnahme zu machen. Warum morgen besser ist. Aber morgen kommt die gleiche Angst.

Vermeidung ist eines der zentralen Muster, die Angst am Leben erhalten. Sie gibt sofortige Erleichterung, verhindert aber die Erfahrung, die Dein Gehirn braucht, um zu lernen: Es ist sicher. Mir passiert nichts. Verhaltenspsychologisch spricht man vom Vermeidungs-Angst-Kreislauf:

Vermeidung verstärkt Angst, Angst erhöht Vermeidung.

Was passiert

„Das Gehirn lernt nicht durch Nachdenken, sondern durch Erfahrung“

zentrales Prinzip der Expositionstherapie

Deine Sofort-Tipps:

Tipp 1: Die Angsthierarchie

Schreibe alle Situationen auf, die Du meidest. Bewerte jede von 0 (keine Angst) bis 10 (maximale Angst). Beginne mit der leichtesten Situation und stelle Dich ihr – bewusst, freiwillig, so oft, bis die Angst sinkt. Das ist Exposition. Exposition ist eine der am besten erforschten Methoden im Umgang mit Vermeidungsverhalten.

Wichtiger Hinweis: Das bewusste Aufsuchen von Angstsituationen kann intensive Reaktionen auslösen. Ich empfehle, diese Schritte nur behutsam und im eigenen Tempo anzugehen – idealerweise begleitet durch eine Fachkraft.

Tipp 2: Sicherheitsverhalten erkennen

Manche Vermeidung ist unsichtbar: Das Handy in der Hand halten in sozialen Situationen. Immer einen Begleiter mitnehmen. Die Ausgänge checken. Diese Verhaltensweisen fühlen sich wie Lösungen an, halten die Angst aber am Leben. Frage Dich: Was mache ich, um mich sicher zu fühlen? Was würde passieren, wenn ich es weglasse?

Dein nächster Schritt

Du wirst am meisten profitieren von: Systematischer Exposition (in-vivo und interozeptiv), dem Abbau von Sicherheitsverhalten, dem Aufbau einer Angsthierarchie und kleinen täglichen Mut-Schritten zurück in dein Leben.

TYP D

DER ERSCHÖPFTE KÄMPFER

„ICH FUNKTIONIERE. ABER ICH BIN SCHON LANGE NICHT MEHR WIRKLICH DA.“

Dein Profil

Du kämpfst. Schon lange. Du hast hohe Ansprüche, trägst viel Verantwortung, gibst selten auf. Von außen wirkt es, als hättest Du alles im Griff. Aber innen bist Du erschöpft. Die Batterie ist leer. Die Angst meldet sich nicht immer als Herzrasen oder Panikattacke – sie meldet sich als Taubheit. Als Leere. Als das Gefühl, dass einfach zu viel war. Zu lange. Zu viel.

Du hast vielleicht vergessen, wann Du Dich zuletzt wirklich ausgeruht hast. Nicht nur geschlafen, sondern ausgeruht. Du weißt, dass Du Dich ändern müsstest. Aber die Energie dafür fehlt. Das ist keine Schwäche. Das ist ein Nervensystem, das zu lange im Überlebensmodus war und jetzt die Rechnung präsentiert.

Chronischer Stress hält das sympathische Nervensystem dauerhaft aktiviert. Cortisol und Adrenalin werden ausgeschüttet, der Körper bleibt in Alarmbereitschaft. Über Monate und Jahre führt das zu Erschöpfung, Reizbarkeit, emotionaler Taubheit und Angstsymptomen.

Das Nervensystem schaltet in den Stillstand – nicht aus Schwäche, sondern zum Schutz.

Wichtig: Chronische Erschöpfung und anhaltender Stress sind häufige Vorläufer von Panikattacken.

Was passiert

„Burnout ist kein Persönlichkeitsmerkmal. Es ist die logische Konsequenz eines Systems, das zu lange zu viel gegeben hat“

in Anlehnung an Christina Maslach, Forscherin der UC Berkeley.

Deine Sofort-Tipps:

Tipp 1: Erlaubnis zur Pause

Der erste Schritt ist der schwerste: Dir selbst die Erlaubnis geben, aufzuhören. Nicht alles. Aber etwas. Heute. Nicht weil Du versagst, sondern weil Pause kein Luxus ist, sondern eine biologische Notwendigkeit. Dein Nervensystem kann sich nicht erholen, wenn es nie Pause bekommt.

Tipp 2: Vagusnerv aktivieren

Summen, Gurgeln, langsames Ausatmen, Kältereize: Diese einfachen Techniken stimulieren den Vagusnerv und aktivieren den Parasympathikus, Deine körpereigene Erholungsreaktion. Schon 5 Minuten täglich können die Herzratenvariabilität positiv beeinflussen – ein Marker für Stressresilienz.

Dein nächster Schritt

Du wirst am meisten profitieren von: Nervensystemregulation, Schlafhygiene, Lebensstilanpassungen, Wertearbeit (Was ist mir wirklich wichtig?) und dem Aufbau von Grenzen. Bevor Du an Exposition oder kognitiver Umstrukturierung arbeitest, braucht Dein Nervensystem zuerst Sicherheit und Erholung.

EIN LETZTES WORT VON MIR

Ich hoffe, dieses Quiz hat Dir etwas gegeben, das ich mir damals gewünscht hätte: Das Gefühl, gesehen zu werden. Das Gefühl, dass Deine Angst einen Namen hat. Dass du nicht einfach „zu sensibel“ oder „zu schwach“ bist, sondern, dass da ein Muster steckt, das sich erklären und verändern lässt.

Und ich bin sehr froh, dass Du hier bist.

Sina

WEITERE ANSÄTZE UM ÄNGSTE UND PANIKATTACKEN ZU BEWÄLTIGEN FINDEST DU HIER:

Instagram	@ankommen.mit.sina
Newsletter	Hier anmelden
Mail-Kurs	7 Tage ruhiger: Dein kostenloser Mini-Reset direkt in Dein Postfach. Jeden Tag ein kleiner Impuls – für mehr Ruhe, Klarheit und Selbstbestimmung Hier registrieren
Kurs	Zurück in Sicherheit Für alle, die verstehen wollen, was in ihrem Körper und Kopf passiert und mit einem konkreten Plan in intensive Angstmomente gehen möchten. Ca. 3 Stunden. In Deinem Tempo. Hier anmelden
Kurs	6 Wochen zurück zur Selbstbestimmung Der vollständige Weg. Woche für Woche. Mit Workbook, wöchentlichem Fahrplan und Begleitkanal. Für alle, die Angst tiefer verstehen und Schritt für Schritt mehr Spielraum im Alltag zurückgewinnen möchten. Jetzt auf die Warteliste setzen

WICHTIGER HINWEIS

Die Inhalte dieses Quiz und alle Tipps dienen der allgemeinen Information und Selbstreflexion. Sie ersetzen keine psychotherapeutische oder fachärztliche Behandlung. Körperliche Beschwerden sollten immer ärztlich abgeklärt werden. Ausgeprägte psychische Leiden gehören in die Hände einer qualifizierten Psychotherapeutin, eines Psychotherapeuten oder einer psychiatrischen Fachkraft.

Wenn Du Dich in einer akuten Krise befindest:
Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 (kostenlos, 24h, anonym)
Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Dokument darf nicht ohne Genehmigung weiterverbreitet oder kommerziell genutzt werden.