

Meine Angst und Panik besser verstehen.  
Angst-Episoden und Panikattacken folgen oft einem typischen Muster.  
Diese Infografik soll Ihnen helfen, Ihre Angst und Panik ein wenig besser zu verstehen.  
Was passiert in jeder einzelnen Phase, während Sie eine Angst-Episode oder eine Panikattacke erleben?

