



Selbsteinschätzung zur Atmung:  
Überprüfe, ob du unter Hyperventilation leiden könntest

Beantworte bitte die folgenden Fragen auf einer Skala von 0 bis 4, je nachdem, wie häufig du die beschriebenen Symptome erlebst:

0 = Nie 1 = Selten 2 = Manchmal 3 = Häufig 4 = Sehr häufig

1. Hast du Kurzatmigkeit bei leichten Aktivitäten?
2. Hast du Kurzatmigkeit im Ruhezustand?
3. Fällt es dir schwer, bei angespannten Situationen normal zu atmen?
4. Atmest du schneller oder tiefer als gewöhnlich?
5. Hast du manchmal das Gefühl, zu ersticken?
6. Spürst du Brustschmerzen?
7. Hast du häufig Schwindel?
8. Erlebst du Benommenheit?
9. Hast du Taubheitsgefühle oder Kribbeln in den Fingern oder Zehen?
10. Hast du das Gefühl der Unwirklichkeit oder dass die Umgebung „irreal“ ist?
11. Schwitzt du, obwohl es nicht heiß ist?
12. Sind deine Hände oder Füße oft kalt?
13. Fühlst du dich oft müde oder erschöpft?
14. Hast du Schmerzen oder Steifheit in den Muskeln?
15. Bist du häufig ruhelos?
16. Hast du Schwierigkeiten, einzuschlafen oder durchzuschlafen?

Die Häufigkeit dieser Symptome kann auf Hyperventilation oder eine unausgewogene Atmung hinweisen. Wenn du mehrere dieser Symptome regelmäßig erlebst, könnte dies ein Hinweis darauf sein, dass du Hilfe benötigst, um deine Atmung zu regulieren. Ich biete dir gerne Unterstützung an, um deine Atmung zu stabilisieren und dein Wohlbefinden zu verbessern.

**0 - 10 Punkte:** Du hast entweder keine oder nur wenige Anzeichen von Hyperventilation. Deine Atmung scheint ausgeglichen zu sein.

**11 - 20 Punkte:** Es zeigen sich einige Anzeichen, die auf eine leichte Hyperventilation hindeuten könnten. Es könnte hilfreich sein, verstärkt auf deine Atmung zu achten und gegebenenfalls Entspannungstechniken oder Atemübungen auszuprobieren.

**21 - 30 Punkte:** Deine Symptome deuten auf eine mäßige Hyperventilation hin. Es wäre sinnvoll, mit einem Arzt oder Therapeuten zu sprechen, um gezielte Atemtechniken oder Therapien zu erlernen, die dir helfen können.

**31 - 40 Punkte:** Du zeigst ausgeprägte Symptome von Hyperventilation. Es ist ratsam, professionelle Unterstützung zu suchen, um deine Atmung zu stabilisieren und die Symptome zu lindern. Ein Arzt oder Atemtherapeut kann dir spezifische Techniken und Übungen empfehlen.

**41 - 64 Punkte:** Deine Symptome der Hyperventilation sind sehr stark und können deine Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Es wird dringend empfohlen, einen Arzt aufzusuchen, um eine präzise Diagnose zu erhalten und geeignete Maßnahmen zu ergreifen. Intensive Therapie und speziell angepasste Atemtechniken sind möglicherweise erforderlich, um deine Atmung zu regulieren und deine Beschwerden zu lindern.