

Nadel- oder Praxisangst strukturiert vorbereiten

Checkliste für Erwachsene – Blutabnahme, Impfung und andere ärztliche Eingriffe

Gut zu wissen: Angst vor Nadeln oder Arztpraxen ist eine der häufigsten spezifischen Ängste überhaupt und keine Frage der Willenskraft. Eine strukturierte Vorbereitung senkt bei vielen Menschen die Anspannung spürbar. Wenn die Angst sehr stark ist oder Termine deswegen vermieden werden, kann eine Psychotherapie zusätzlich helfen.

Termin-Informationen

Datum & Uhrzeit des Termins	Praxis / Klinik
Art des Eingriffs (Blutabnahme / Impfung / anderes)	Begleitperson mitgenommen? (ja/nein)

Was hilft mir? / Was löst besonders viel Anspannung aus?

Vorbereitung im Vorfeld

- ☐ **Termin frühzeitig geplant, nicht kurzfristig gebucht**
Genug zeitlicher Abstand nimmt den Druck aus der Entscheidung.
- ☐ **Vorab Kontakt zur Praxis aufgenommen**
Z. B. nach Ablauf, Wartezeit oder ruhigeren Terminzeiten gefragt.
- ☐ **Neigung zu Schwindel oder Ohnmacht vorher mitgeteilt**
Falls bekannt, Praxis vorab informieren und ggf. Blutabnahme im Liegen besprechen.
- ☐ **Ruhige Tageszeit gewählt (erster oder letzter Termin des Tages)**
Weniger Menschen im Wartezimmer, meist kürzere Wartezeit.
- ☐ **Begleitperson organisiert, falls gewünscht**
- ☐ **Ablauf vorher Schritt für Schritt nachgelesen oder erklären lassen**
Wissen über den genauen Ablauf reduziert bei vielen Menschen die Unsicherheit.
- ☐ **Betäubungscreme oder -pflaster mit Praxis oder Apotheke abgeklärt (z. B. EMLA)**
Muss meist 30–60 Minuten vorher aufgetragen werden – rechtzeitig einplanen.

Eigene Auslöser notiert (z. B. Anblick der Nadel, Geruch, Wartezimmer):

Strategien zur Selbstregulation

- ☐ **Atemtechnik geübt**
Zum Beispiel langsam ausatmen oder eine feste Zählfolge beim Ein- und Ausatmen.
- ☐ **Ablenkungsstrategie vorbereitet**
Musik, Hörbuch, Fidget-Gegenstand oder stilles Zählen.
- ☐ **Vereinbarung mit dem Personal geplant**
Zum Beispiel: 'Bitte sagen Sie kurz an, bevor Sie mich berühren.'
- ☐ **Echte Wahlmöglichkeiten im Vorfeld geklärt**
Etwa liegen oder sitzen, welcher Arm oder ob ich bewusst wegschauen möchte.
- ☐ **Signal für eine kurze Pause vereinbart**
Zum Beispiel Hand heben als Zeichen: 'Kurz stoppen, ich brauche einen Moment.'
- ☐ **Kleine Anerkennung für sich selbst nach dem Termin geplant**

Direkt vor und während des Termins

- ☐ **Ausreichend gegessen und getrunken**
Sofern von der Praxis nicht ausdrücklich Nüchternheit verlangt wurde.
- ☐ **Kurzes Beruhigungsritual durchgeführt**
Zum Beispiel ein kurzer Spaziergang oder eine Atemübung vor dem Termin.
- ☐ **Ablenkungsobjekt griffbereit**
- ☐ **Personal kurz über die Angst informiert**
Mündlich oder mit einer kurzen Infokarte.
- ☐ **Eigene Grenzen und Pausenbedarf angesprochen**
Ein 'Ich brauche kurz eine Pause' ist jederzeit in Ordnung.

Diesen Satz können Sie dem Praxisteam sagen oder zeigen:

„Ich habe Angst vor Nadeln bzw. dieser Untersuchung. Es hilft mir, wenn Sie kurz ankündigen, was Sie als Nächstes tun, und mir kurz Zeit geben, wenn ich sie brauche.“

Nachbereitung

- ☐ **Sich selbst für die Bewältigung anerkannt**
Was hat geholfen? Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?

.....

.....

Wenn starke Angst wiederholt zu erheblicher Belastung oder zur Vermeidung medizinisch notwendiger Termine führt, kann professionelle Unterstützung sinnvoll sein, z. B. Psychotherapie bei spezifischer Phobie. Notiz dazu:

.....