

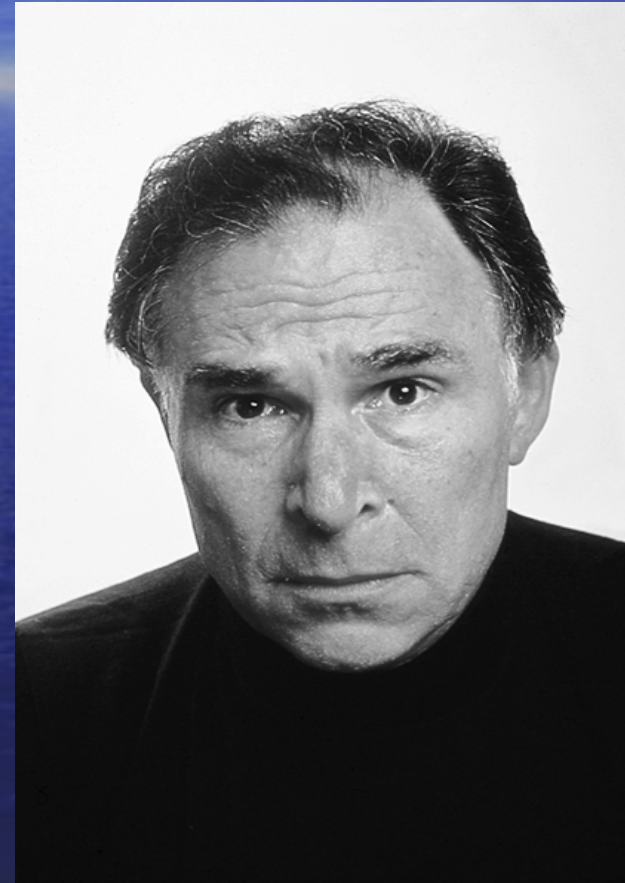
# Wohin mit meiner Angst

Psychologische Aspekte

CAH-Symposium, 25.11.2006

# Was ist Angst?

- Angst ist
  - ein Gefühl,
  - eine Emotion
- Mimik ist in allen Kulturen gleich!



# Was ist Angst?

Kern aller Angst sind drohende physische  
oder psychische Schmerzen

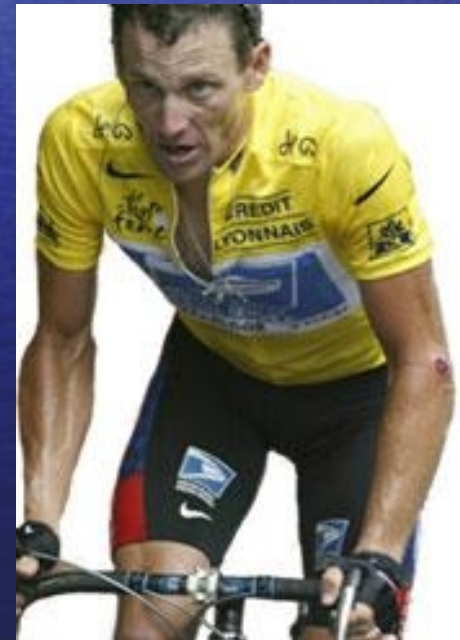
Auslöser können angeboren sein (Tod,  
Schmerz, Verlust von Menschen)

Oder erlernt (Blamage, Zurückweisung,  
materieller Verlust)

# Was ist ANGST?

Angst hat die positive Funktion, uns zu schützen, zu warnen vor Gefahren.

Angst schafft die körperlichen, seelischen und geistigen Voraussetzungen, sich zu schützen.



# Was ist ANGST?

## ❖ Gefühlsmäßig/körperlich

- ❖ Innere Spannung, Engegefühl (häufig im Brustkorb), quälende Unruhe, Verzweiflung, Entsetzen, Grauen

## ❖ Kognitiv

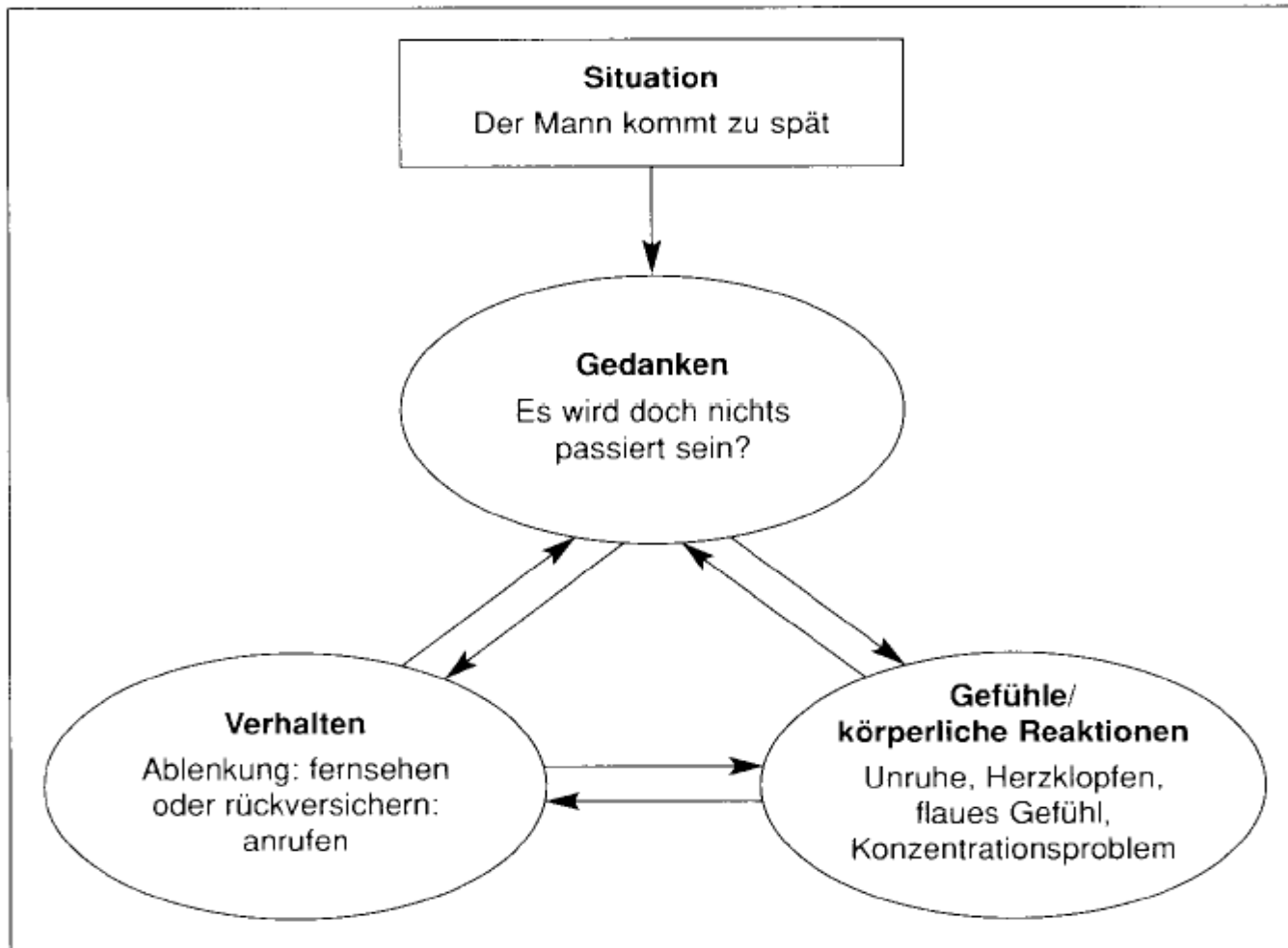
- ❖ Befürchtungen, Sorgen, Gedankenrasen, Katastrophenbilder

## ❖ Physiologisch

- ❖ Veränderungen in allen Organen, besonders im vegetativen Nervensystem und im endokrinen System

## ❖ Offenes Verhalten

- ❖ Flucht, Verstecken (Vermeiden), Abwehr von Gefahr oder auch **Angriff**



# Was ist Angst?

- **Reale, begründete Ängste:** vor Krankheit, Unfall, Tod, Krieg, Terror, Verlust eines nahe stehenden Menschen, vor materiellen Verlusten.
- **Unrealistische, übertriebene Ängste** (z.B. aus dem Haus zu gehen, über Brücken zu gehen, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen, Prüfungsängste, Menschenansammlungen, Mäusen, Spinnen, etc.)



# Angsterkrankungen

- Panikstörung und Agoraphobie:
  - plötzlich auftretende Angstanfälle mit heftigen körperlichen Symptomen und Todesangst
  - Bei der Agoraphobie kommt die Angst hinzu, sich dadurch öffentlich bloßzustellen

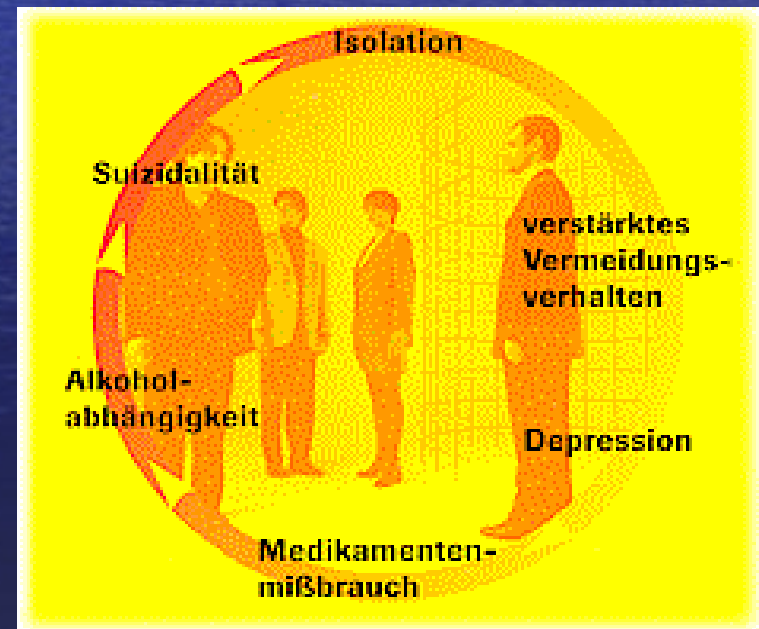




# Angsterkrankungen

- **Soziale Phobie**

- Die Angst, von anderen negativ bewertet zu werden in bestimmten sozialen Situationen

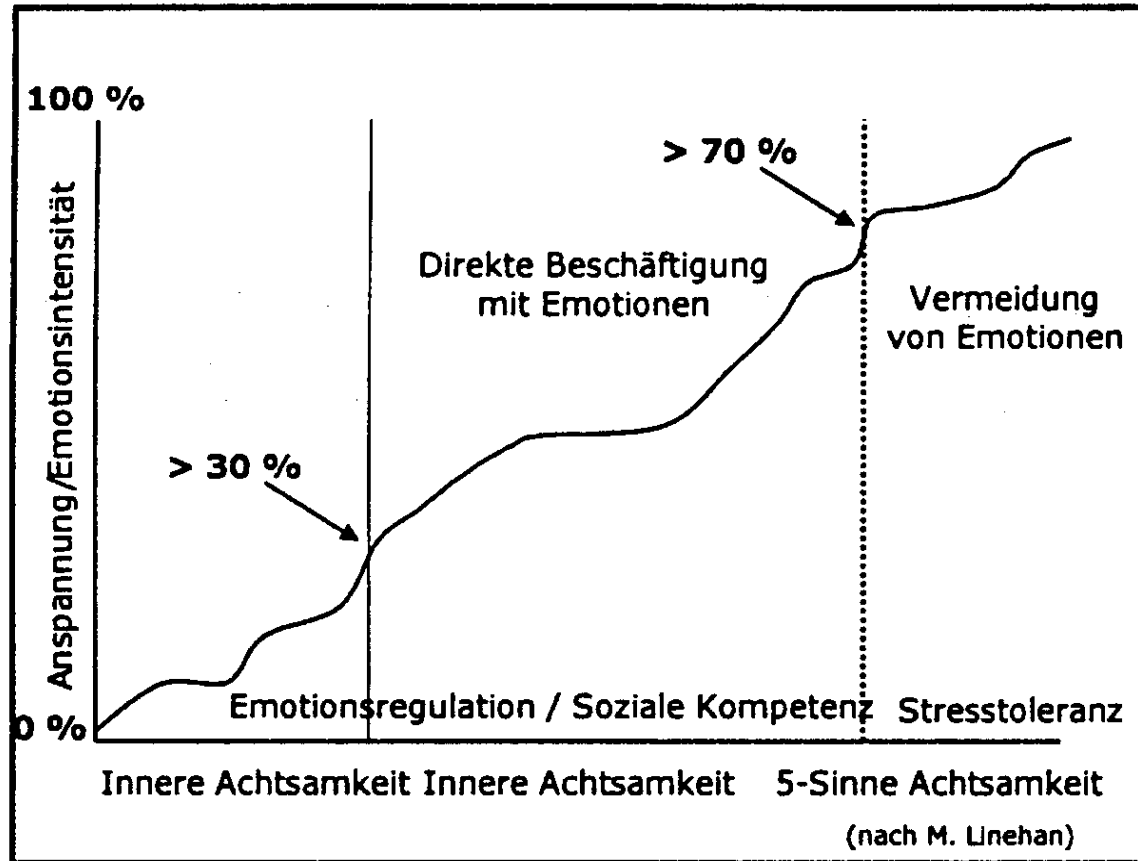


# Angsterkrankungen

- **Generalisierte Angststörung:**
  - Eine chronische Störung, bei der übermäßige Angst und Sorge in Bezug auf mehrere Lebensbereiche den Menschen quälen mit starken physiologischen Begleiterscheinungen
- **Spezifische Phobien**
  - Sind gut behandelbar, aber nicht zu unterschätzen, was die Heftigkeit der Angstreaktionen angeht.

# Hilfen für den Umgang mit der Angst

## Umgang mit Emotionen

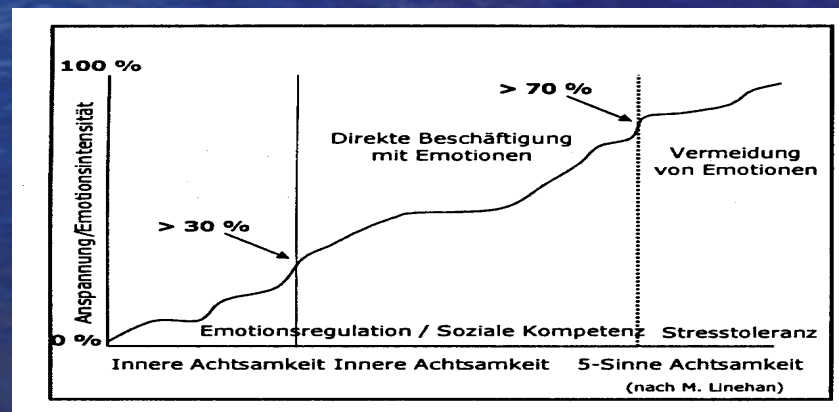


# Angst $\leq$ 30%

- Selbstwahrnehmung einüben:
  - 🍷 was ich fühle
  - 🍷 was ich empfinde in meinem Körper
  - 🍷 was ich denke (Automatische Gedanken)

# Angst 30–70%

- Achtsamkeit: Wahrnehmen, was ist: „Da ist ein ängstliches Gefühl!“
- Akzeptieren, was ist – schafft Distanz, um die Angst auszuhalten.



Angst 30–70%

*„Erleuchtete wissen, Angst  
liegt nie in den Dingen  
selbst, sondern darin,  
wie man sie betrachtet“*

Jüdische Weisheit

# Angst 30–70%

- Meine Ängste ausdrücken:
  - Jemanden mitteilen, der zuhören kann.
  - Malen, Schreiben, musizieren – meine Form des Ausdrucks finden.
- Zu viel Ablenkung schafft inneren Stau:
  - üben, Angst auszuhalten.



# ≥70%: Lernen, die Angst zu regulieren, dass sie wieder in den mittleren Bereich runter geht

- Bewegung:
  - Innere Unruhe wird abgebaut
  - Stoffwechsellage wieder normalisiert
  - Gemeinsam macht Mut



Frauen laufen zusammen gegen Krebs

Schon sieben Walking- und eine Jogging-Gruppe sind beim Verein „Lebens-Läufe“ unterwegs. Hier laufen an Krebs erkrankte und gesunde Frauen. Sie möchten auch möglichst viele andere Frauen motivieren, ihr Immunsystem zu stärken. Etwas mit Prävention gegen Krebs durch regelmäßiges Ausdauertraining, Joggen oder Walken. Wer Lust hat, mitzulaufen oder sich informieren möchte, ist heute (24.) von 17 bis 19 Uhr an der Kreuzstra/Liebigstr., im Gemeinderaam willkommen. Näheres über die Laufhefts auch bei der Vorsitzenden Gabriele Kirschbaum und Ulrike Grieb unter ☎ 10 38 96 oder ☎ 10 38 14. Foto: Frank Lindert



# ≥70%: Lernen, die Angst zu regulieren, dass sie wieder in den mittleren Bereich runter geht

- Wenn ich etwas tun kann, um die Bedrohung zu reduzieren (z.B. helfen oder einfach anfangen), reduziert sich die Angst.
- 5-Sinne-Achtsamkeit:  
Üben, sich auf die Sinneswahrnehmung in einem Sinneskanal zu konzentrieren.
- Angewandte Entspannung: z.B. Progressive Relaxation nach Jacobson

# ≥70%: Lernen, die Angst zu regulieren, dass sie wieder in den mittleren Bereich runter geht

- Wenn die Angst zu groß wird,
  - nach positiven Gegenvorstellungen suchen
  - und diese Imaginieren



# Wohin mit meiner Angst?

- Meine Angst
  - Anschauen
  - Annehmen
  - Ausdrücken
  - Aktiv werden
  - Anschluss suchen

Vielen Dank für  
Ihre  
Aufmerksamkeit!