**1.Was ist Angst**

*Hier findest du Informationen darüber, was ‚Angst‘ eigentlich ist und wie diese sich äußern kann.*

* 1. **Angst, was ist das erigentlich?**

Angst ist normal und notwendig. Sie ist die natürliche Reaktion auf alles, was bedrohlich, gefährlich oder verunsichernd ist. In unsicheren Situationen reagiert unser Körper z.B. mit einem erhöhten Herzschlag und Blutdruck, Anspannung verschiedener Muskelgruppen, schnellerer Atmung sowie Schwitzen oder Schwindel. Dieser körperlichen Veränderungen machen dich aufmerksamer für deine Umgebung und das kann dein Überleben sichern.

Übersteigerte, überwältigende Angst dagegen hindert dich daran, ein unbeschwertes, selbstbestimmtes und erlebnisreiches Leben zu führen.

**1.2. Gesunde vs. Krankhaft übersteigerte Angst**

* Normale Angst: warnt und aktiviert
* Übersteigerte Angst: warnt und aktiviert zu heftig und ist der realen Situationen nicht mehrangemessen. Sie hat sich verselbstständigt.
  + Sie tritt über einen längeren Zeitraum hinweg unangemessen häufig auf
  + Die Angst ist für die gegebene Situation unangemessen intensiv (z.B. beim Anblick einer Spinne, dem Fahren mit der U-Bahn oder bei einem öffentlichen Auftritt Herzrasen und Atemnot bekommen und schweißnass gebadet sein)

**1.3 Sollte ich mich mit meiner Angst beschäftigen?**

Wenn...

* Du denkst, dass sie dir etwas sagen möchte
* sie dich stört
* sie in Situationen auftritt, von denen du weißt, dass sie eigentlich ungefährlich sind
* wenn sie dein Leben einschränkt oder gar übernimmt und deine Welt dadurch immer kleiner wird
* wenn du deinen Aufgaben nicht mehr nachkommen kannst

Auch ein Gespräch mit deinem Arzt oder deiner Ärztin ist eine gute Idee. Eine Abklärung, ob deiner Angst eine körperliche Störung zugrunde liegt, wird durchgeführt und ihr könnt über Behandlungsmöglichkeiten sprechen.

**1.4 Angst als sorgenvolle Gedanken**

Ob dein Körper all die beschriebenen Prozesse in Gang bringt, hängt stark davon ab, wie du dein Erleben und die Welt, wie sie um dich herum gerade ist, bewertest. Es sind also in erster Linie deine Gedanken, die darüber bestimmen, was und vor allem wie du dich fühlst. Stell dir vor, du musst ganz schnell zum Bus laufen, damit du ihn noch in letzter Sekunde erwischen kannst. Dein Herz wird schneller schlagen und du wirst schneller atmen. Aber du wirst dir keine Sorgen machen, weil du genau weißt, dass dein Körper lediglich auf die Anstrengung reagiert hat. Sitzt du aber auf der Couch in deinem Wohnzimmer und plötzlich beschleunigt sich dein Herzschlag und du beginnst schneller zu atmen, wirst du womöglich anfangen, dir Sorgen zu machen. Das zeigt: Du erlebst zwar deinen Körper ganz ähnlich, aber du bewertest diese Erfahrung anders und auch Deine Gefühle werden vollkommen andere sein.

Negative Gedanken können auch in Form von Selbstgesprächen auftreten: Indem du dir immer wieder selbst sagst, dass du etwas nicht schaffst und auch noch nie geschafft hast, verstärkst du deine Ängste und hältst sie aufrecht.

**1.5 Angst auf körperlicher Ebene**

Bei Angst bereitet sich dein Körper auf Kampf oder Flucht vor. Dies ist nicht willentlich beeinflussbar. Dein Körper setzt chemische Botenstoffe und Stresshormone frei. Dazu gehören Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Das hat zur Folge, dass dein Herz schneller schlägt, der Blutkreislauf sich beschleunigt um mehr Sauerstoff in deine Muskeln zu bringen; du atmest schneller. Durch die verstärkte Atmung kann das Gefühl entstehen atemlos zu sein, Schmerzen in der Brust zu haben oder zu ersticken. Da dein Körper die Muskeln in einer Gefahrensituation besonders gut mit Sauerstoff versorgt, reduziert er an anderen Stellen die Sauerstoffzufuhr. Dazu zählt auch dein Gehirn – während du fliehst, brauchst du schließlich an nichts Kompliziertes zu denken. Das kann etwa Schwindel, Benommenheit, Hitze- und/oder Kältewallungen zur Folge haben. Eine weitere körperliche Reaktion auf Angst ist das Verengen der Blutgefäße: Sie werden an den Stellen enger, an denen dein Körper das Blut kurzfristig nicht unmittelbar braucht, zum Beispiel in der Haut, in den Fingern und den Zehen. Deshalb ist deine Haut oft sehr blass, wenn du Angst hast und deine Finger und Zehen sind häufig kalt und fühlen sich taub und kribbelig an. Auch vermehrtes Schwitzen, verminderter Speichelfluss, angespannte Muskeln und eine heruntergesetzte Aktivität des Verdauungssystems (auch das Gegenteil ist möglich) sind Veränderungen, die dein Körper aufgrund der Gefahrensituation vornimmt. Genau wie ein trockener Mund, Anspannung und ein Schweregefühl im Magen, Verstopfung oder Durchfall.



**1.6 Angst als Verhalten**

Wer Angst hat, fängt leicht an zu zittern oder spricht unsicher. Durch die starke körperliche Erregung haben einige ängstliche Menschen das Gefühl, unbedingt etwas tun zu müssen. Das Herumlaufen ist dann eine dankbare Abwechslung für sie. Andere hingegen fühlen sich vollkommen gelähmt, ja nahezu handlungsunfähig. Deren Konzentration und Durchhaltevermögen ist in angstauslösenden Situationen sehr geschwächt. Auch das Sprechen vor anderen Menschen, Schreiben oder Lesen gleicht einem Kraftakt.

**1.7 Teufelskreis der Angst**

Doch was löst einen solchen falschen Alarm auf körperlicher Ebene aus? Psychologische Erklärungen betonen vor allem den Teufelskreis der Angst. Dabei wird aufgrund einer falschen Gefahreneinschätzung die Panikattacke durch den Betroffenen erst selbst ausgelöst.

Es werden Körperempfindungen fälschlicherweise als gefährlich, ja sogar als lebensgefährlich, bewertet, die es nicht sind. Diese Gedanken und Befürchtungen führen zu Angst und damit zu körperlichen Angstsymptomen, die wiederum als gefährlich bewertet werden. So schaukelt sich die Angstspirale sehr schnell hoch und führt zu einer Panikattacke.



1. **Angststörungen**

*Hier wird erklärt, ab wann es sich bei deiner Angst um zu viel Angst handelt und wie diese einzuordnen ist.*

**2.1 Wann ist meine Angst zu stark?**

Angst soll dein Leben beschützen, aber nicht bestimmen. Zu viel Angst ist es, wenn sie sich für dich unerträglich anfühlt, insbesondere, weil sie dem Ausmaß der Situation unangemessen erscheint. Wenn du das Erleben einer solch heftigen Angst nicht einfach nach Ende der Situation vergessen kannst, sondern sie sich tief ins Gedächtnis einprägt, wird allein der Gedanke an eine derartige Situation schon starke Angst auslösen. Die bloße Vorstellung der Situation versetzt dich in Angst. Es ist Erwartungsangst entstanden, die sogenannte „Angst vor der Angst“. Wenn das passiert, wirst du wahrscheinlich versuchen, jedes neue Angsterlebnis wo es nur geht, zu vermeiden. Du beginnst, dein Leben nach der Angst auszurichten. Die Angst wird damit zu einem spürbaren Hindernis bei der Bewältigung der alltäglichen Aufgaben. Dein Leben und Wohlbefinden wird immer mehr eingeschränkt. Nicht mehr du bestimmst über dein Leben, sondern die Angst.

**2.2 Wie entsteht eine Angststörung?**

Faktoren, die die Entstehung einer Angsterkrankung begünstigen, sind zum Teil angeboren (so könnte z.B. Dein Temperament, ängstlich-vermeidend sein) und zum Teil erlernt. Dieses Erlernen passiert entweder durch die Erfahrungen (Konditionierung) oder durch Beobachtung (Lernen am Modell). Beim Lernen durch Beobachtung werden nicht nur einzelne Handlungen, sondern ganze Handlungsschemata und deren zugrundeliegenden Überzeugungen und Bewertungen übernommen. (Was wird von mir erwartet? Was ist erlaubt? Wie muss ich auftreten?).

Denk- und Bewertungsfehler können sich ausbilden. Diese früh erlernten Überzeugungen haben mit vernünftigem Denken nichts zu tun. Sie sind eingeprägt und automatisch, bestimmen aber das Denken über die Welt und uns selbst. Zwischen einem Ereignis und einer Emotion (z.B. Angst) liegt stets eine Bewertung des Wahrgenommenen. Diese Bewertung kann unangemessen und verzerrt sein. Das Denken über ein bestimmtes Ereignis kann fehlerhaft sein. Durch diese Denk- und Bewertungsfehler verändert sich unsere Aufmerksamkeit, wir sind bedrohlichen Reizen gegenüber zu empfänglich.

Eine erhöhte Anfälligkeit

Die klinische Psychologie hält einen sehr anschaulichen Erklärungsansatz bereit, wie Belastungen sich zu einer psychischen Erkrankung aufsummieren können: Das **Vulnerabilitäts-Stress-Modell**. Hier für unsere Zwecke stark vereinfacht:

Aktuelle Belastungen



Verletzlichkeit

Verletzlichkeit

Verletzlichkeit

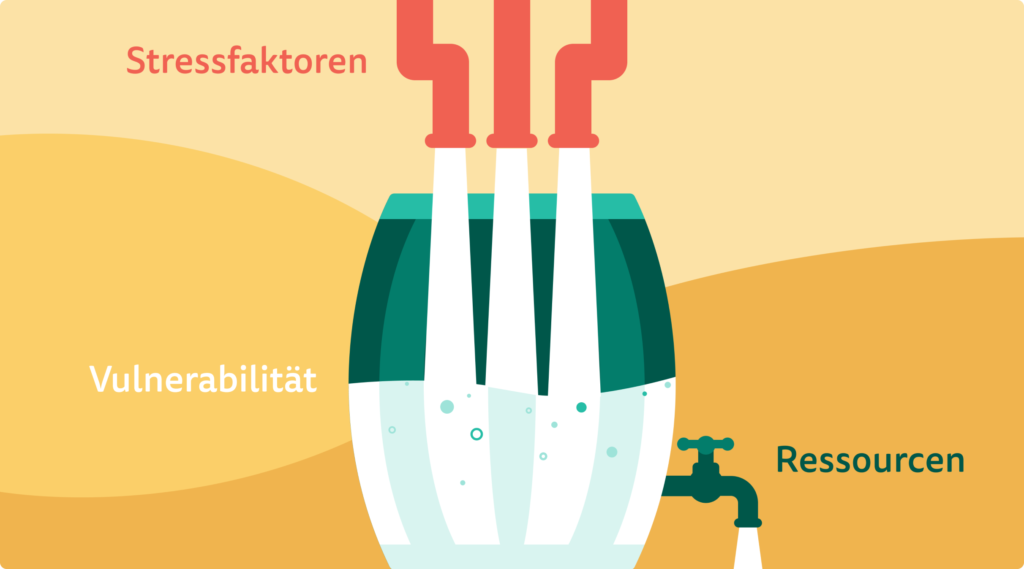
Person A: großes ‚Fassungs-Vermögen‘ bezüglich aktueller Belastungen

Person B. eingeschränktes ‚Fassungs-Vermögen‘ bezüglich aktueller Belastungen

Person C: geringes ‚Fassungs-Vermögen‘ bezüglich aktueller Belastungen

Die Grafik zeigt drei verschiedene Personen mit der gleichen aktuellen Belastung. Person C Person ist wesentlich vulnerabler als die anderen beiden. D.h. sie hat eine größere Veranlagung zur Verletzlichkeit und überschreitet die Schwelle an der erste Symptome einer psychischen Erkrankung auftreten, schneller (das Fass läuft schneller über).

Jeder Mensch bringt ein unterschiedliches Ausmaß an Verletzlichkeiten mit. Diese können über die Zeit hinweg variieren und verändert werden. Um der eigenen Verletzlichkeit entgegen zu wirken ist z.B. der Einsatz von Ressourcen (z.B. aufsuchen soziale Unterstützung) eine Möglichkeit. Durch Ressoucen kann das eigene Fass vorm Überlaufen geschützt werden.



**2.3 Spezifische Phobien**

Menschen mit Spezifischen Phobien haben eine ausgeprägte Angst, die sich auf eine mögliche Bedrohung bezieht. Die Furchtreaktion beinhaltet ein starkes Angstgefühl bis hin zur Panik und die Erwartung einer Katastrophe wie etwa die Kontrolle zu verlieren, verrückt zu werden oder zu sterben.

Die meisten Spezifischen Phobien entstehen im Kindesalter (vor dem 12. Lebensjahr) und nur selten nach dem 20. Lebensjahr. Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer.

Im Grunde kann alles zum Objekt einer krankhaften Furcht werden. Es haben sich jedoch einige Objekte und Situationen als besonders häufig auftretend herausgestellt. Diese sind nach der Häufigkeit ihres Auftretens:

* *Umwelt-Typus:* Furcht vor Naturgewalten wie Wasser, Dunkelheit, Höhen, Gewitter oder Stürmen. Hauptmerkmal dieser Phobien sind Befürchtungen vor den Gefahren dieser Naturphänomene, begleitet von Angstgefühlen.
* *Tier-Typus:* Furcht vor Tieren. Die Symptomatik zeigt sich in einer starken Furchtreaktion, gepaart mit Ekel und einer Tendenz zur Flucht.
* *Situativer-Typus:* Furcht vor dem Eingeschlossen-Sein in engen Räumen, z.B. Fahrstühlen (Klaustrophobie), vor dem Autofahren (Fahrphobie) oder und vor dem Fliegen (Flugangst). Letztere ist die am weitesten verbreitete Spezifische Phobie. Bei diesem Typus stehen Angstgefühle neben katastrophisierenden Gedanken (wie die Angst die Kontrolle zu verlieren).
* *Blut-Spritzen-Verletzungs-Typus:* Furcht vor dem Anblick von Blut oder von Verletzungen sowie vor Eingriffen (z.B. Blutentnahme, Impfungen). Auch die Furcht vor Ärzt:innen gehört in diese Gruppe. Bei diesem Typus tritt häufig eine emotional bedingte Ohnmacht auf.
* *Anderer Typus:* Alle restlichen Furchtreaktionen, die nicht zu einer der obigen Kategorien passen, z.B. die Angst vor dem Erbrechen (Emetophobie), dem Ersticken, oder davor, krank zu werden.

**2.4 Soziale Phobie**

Soziale Phobie bedeutet, ein starkes Angstgefühl (Phobie) in Situationen des sozialen Kontakts zu erleben. Zwar kennt fast jeder Mensch Nervosität und Ängste in bestimmten sozialen Situationen (z.B. ein Auftritt vor Publikum, Flirten), doch eine Soziale Phobie hat mit dieser „normalen“ sozialen Angst nichts zu tun. Bei einer Sozialen Phobie ist die Angst extrem gesteigert und sie tritt auch in Situationen auf, die andere Menschen als völlig harmlos empfinden. Es ist eine Angst, die nicht zu der Situation passt und so das Leben der Betroffenen massiv beeinträchtigt. Die Angst resultiert aus der Befürchtung, von anderen Menschen aufgrund einer „Mangelhaftigkeit“ negativ beurteilt zu werden. Betroffene meinen, dass ihr Auftreten in der Öffentlichkeit – ihr Verhalten, ihr Äußeres, ja ihre ganze Person – als komisch, lächerlich oder peinlich angesehen werden könnte und andere sie deswegen ablehnen könnten. Der Kern der Sozialen Phobie ist eine Beurteilungsangst. Es gibt eine Bandbreite sozialer Situationen, vor denen Menschen mit Sozialer Phobie sich fürchten

Je nach Anzahl der betroffenen Situationen kann man eine leichtere und eine schwerere Form der Sozialen Phobie unterscheiden. Wer „nur“ Prüfungs- oder Redeangst hat, kommt leichter durchs Leben als jemand, der sämtliche soziale Kontakte scheut.

**Symptome emotional: Angst und Scham**

Neben den Angstgefühlen ist ein tiefes Schamgefühl ein Merkmal der Sozialen Phobie. Dieses Gefühl der Beschämung entsteht aus der Überzeugung des Betroffenen, versagt zu haben – was sich ziemlich destruktiv auf das Selbstvertrauen auswirkt. Das Schamgefühl verstärkt die Anstrengungen von Betroffenen, beim nächsten Mal unbedingt „alles richtig“ machen zu wollen, sich „sozial korrekt“ zu verhalten, zugleich aber steigt damit die Angst, erneut zu versagen. Die Scham verstärkt somit die Bewertungsangst – ein Teufelskreis.

**Symptome gedanklich: Verzerrte Überzeugungen**

Menschen mit Sozialer Phobie haben die Befürchtung, dass sie sich in sozialen Situationen ungeschickt, unangemessen, unnormal verhalten. Des Weiteren fürchten sie, ihre äußere Erscheinung könnte negativ beurteilt werden, weil sie sich als unattraktiv einschätzen und die sichtbaren äußerlichen Symptome der Angst und Scham (z. B. Zittern, Schwitzen, Erröten) von anderen als Schwäche angesehen werden könnten. Betroffene gehen davon aus, dass ihre Wahrnehmung von anderen ebenso wahrgenommen wird. Entscheidend ist, dass Menschen mit sozialer Phobie ihre angeblichen Mängel (u.a. Verhalten, Erscheinen, Wissen, Fähigkeiten) als verzerrt, überwertig und den Standards der Gesellschaft nicht angemessen wahrnehmen. Sie leiden unter einer völligen Fehleinschätzung ihrer eigenen Person, haben starke Selbstzweifel und projizieren diese falschen Überzeugungen auf andere Menschen.

**2.5 Agoraphobie**

Agoraphobie bedeutet wörtlich eine starke Angst (Phobie) vor öffentlichen Plätzen (agora heißt griechisch großer Platz, Versammlungsplatz). Die Angst der Betroffenen geht nicht von dem Ort, den äußeren Gegebenheiten an sich, aus. Die Befürchtungen beziehen sich viel mehr auf plötzlich massive körperliche Beschwerden zu erleiden und diesen hilflos ausgeliefert zu sein (u.a. schwach und schwindelig fühlen, hinzustürzen, ohnmächtig werden, zu ersticken, einen Herzanfall zu haben, verrückt zu werden oder gar zu sterben). Es ist die Angst, die Kontrolle über sich zu verlieren und in dieser Situation nicht flüchten zu können oder keine Hilfe zu bekommen.

Orte, die für Betroffene eine potenzielle Gefahr darstellen, und die sie deswegen möglichst vermeiden, sind ganz unterschiedlich. Das sind zum einen enge Räume, die ein Gefühl von Eingesperrt-Sein vermitteln(Zug, U-Bahn, Bus, Flugzeug, Aufzug). Aber auch Räume mit vielen Menschen können unangenehm sein (Kaufhaus, Supermarkt, Wartezimmer, Veranstaltungen). Ebenso weite und abgelegene Orte, wo Hilfe schwer erreichbar wäre (großer Platz, breite Straße, lange Brücke, Wald, Berge).

In ihrer schwersten Form sind die Betroffenen nicht mehr in der Lage, allein das Haus zu verlassen, weil ihnen „alles da draußen“ Angst macht. Nicht wenige entwickeln eine generelle Angst vor dem Alleinsein und brauchen ständig andere Menschen um sich.

**2.6 Panikstörung**

Eine Panikattacke ist Angst in ihrer reinsten Form. Das plötzliche hereinbrechen exzessiver Angst scheint wie aus dem Nichts heraus aufzutreten und innerhalb weniger Minuten ihren Höhepunkt zu erreichen. Betroffene können eine solche Attacke auf keine reale Gefahr zurückführen und haben daher das Gefühl, vom eigenen Körper verraten worden zu sein. Die durchschnittliche Dauer eine Panikattacke beträgt 15 Minuten.

Panikattacken können ein Symptom von psychischen Störungen (z.B. bei spezifischen Phobien, bei Posttraumatischer Belastungsstörung) sein, aber auch bei körperlichen Erkrankungen auftreten (wie Schilddrüsenerkrankungen, Herz-Kreislauf- oder Gehirnerkrankungen). Deshalb ist eine ärztliche Abklärung empfehlenswert.

Auch wenn Betroffene eine psychische Diagnose anerkennen, bleiben Panikbetroffene äußerst sensibel für körperliche Veränderung aller Art. Jede scheinbare Abweichung vom Normalzustand wird als gefährlich (miss)interpretiert. So entwickelt sich eine beständige Angespanntheit, eine ängstliche Erwartung vor der nächsten Attacke. Dies nennt man Angst vor der Angst.

Von einer Panikattacke spricht man, wenn vier oder mehr der folgenden Symptome auftreten und innerhalb von Minuten ihren Höhepunkt erreichen:

* Herzklopfen oder beschleunigter Herzschlag
* Schwitzen
* Zittern
* Mundtrockenheit
* Gefühl von Atemnot
* Erstickungsgefühle
* Beklemmungsgefühle
* Schmerzen in der Brust
* Übelkeit oder Magen-Darm-Beschwerden
* Schwindel, Gefühl von Unsicherheit, Benommenheit, Schwäche
* Depersonalisation oder Derealisation (Gefühl der Unwirklichkeit, Gefühl von Losgelöst-Sein)
* Angst, die Kontrolle zu verlieren oder verrückt zu werden
* Angst zu sterben (Todesangst)
* Taubheit oder Kribbelgefühle
* Hitzewallungen oder Kälteschauer

Wenn auf eine oder mehrere solcher Attacken für mindestens einen Monat lang die beständige Sorge vor weiteren Attacken besteht, oder wenn sich ein ausgeprägtes Vermeidungsverhalten entwickelt, dann ist von einer Panikstörung auszugehen.

**2.7 Generalisierte Angst**

Von einer generalisierten Angststörung spricht man, wenn Menschen unter andauernder und übermäßiger Sorge leiden. Ihre Sorgen beziehen sich auf Themen wie die eigene Gesundheit oder die Gesundheit der Angehörigen, den Beruf, die finanzielle Situation, die Partnerschaft, die Kinder. Damit unterscheiden sich die Themen nicht von denen, die Menschen ohne Angsterkrankung haben. Aber das Ausmaß des Sorgens ist deutlich ausgeprägter und das Sorgen bezieht sich oft auch auf alltägliche Belastungen wie Termine oder den Einkauf. Die Sorgengedanken nehmen viele Stunden eines Tages ein, sodass die Betroffenen ständig in Grübeleien und Gedanken gefangen sind. Im Unterschied zum konzentrierten Nachdenken ist das Grübeln jedoch nicht zielgerichtet, die Themen gehen übergangslos ineinander über und es wird keine Lösung gefunden. Betroffene fühlen sich oft ruhelos, sind leicht reizbar, angespannt, leiden unter Schlafproblemen, ermüden leichter und leiden unter Konzentrationsschwierigkeiten.

Die Generalisierte Angststörung kann in jeder Lebensphase beginnen. Sie beginnt meist schleichend und verläuft chronisch, wobei die Betroffenen schildern, dass die Beschwerden nicht immer gleich stark ausgeprägt sind. Äußere Belastungen wie z.B. zusätzliche Anforderungen oder familiäre Veränderungen spielen dabei eine Rolle.

1. **Professionelle Hilfe**

*Hier erfährst du alles über professionelle Ansätze zur Behandlung der Angst und die unterschiedlichen Therapieformen.*

* 1. **Behandlungsmöglichkeiten**

Die Wahl der richtigen Behandlung hängt auch von deiner Angststörung ab, nicht alle Therapien sind für alle Angststörungen gleich wirksam.

Einen Überblick über wissenschaftlich gut untersuchte und bewährte Behandlungsmöglichkeiten gibt die Patientenleitlinie "Behandlung von Angststörungen" auf Basis der S-3 Leitlinie, du kannst sie [hier](https://www.dgppn.de/_Resources/Persistent/6f8cf3603e295e41e8db90c3066e985e9f2f75c9/S3-LL-Angstst%C3%B6rungen_Patientenleitlinie.pdf) abrufen. Dort findest du außerdem viel Wissenswertes über Angsterkrankungen.

Die S-3 Leitlinie beschreibt zur Behandlung von Angsterkrankungen die

* medikamentöse Therapie
* Psychotherapie und
* weitere Behandlungsverfahren wie Entspannungsverfahren, Sport und die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe

Diese Maßnahmen können getrennt oder in Kombination angewendet werden. Als Psychotherapieformen sind in der S-3 Leitlinie die (Kognitive) Verhaltenstherapie und die psychoanalytisch begründeten (psychodynamischen) Therapieverfahren enthalten.

.

Neben der Psychotherapie und der medikamentösen Therapie haben sich Entspannungsverfahren und Bewegung als wirksam gezeigt. Zu den bekanntesten Entspannungsverfahren zählt die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Auch hier gilt, dass nicht jede Methode für jeden gleich gut geeignet ist. Menschen, die ihre Angst sehr stark körperlich spüren, berichten häufig über unangenehme Erfahrungen bei verschiedenen Entspannungskomponenten. Probiere verschiedene Dinge aus und lasse dich nicht entmutigen.

**3.2 Der Weg zur Therapie**

Wenn du dich zu einer Psychotherapie entschieden hast, stehst du zunächst vor einer Reihe von Aufgaben:

1. **Informationsbeschaffung**

Nimm dir zunächst Zeit, dich über die verschiedenen Therapieverfahren zu informieren. Nicht alle werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

1. **Beratung**

Du kannst dich die Sozial-psychiatrischen Dienste, Beratungsstellen der Caritas oder Diakonie, psychiatrische Ambulanzen und den Psychotherapie Informationsdienst (PID) wenden

1. **Therapeut:innensuche**

Einen Therapieplatz zu finden, gestaltet sich häufig ziemlich schwierig. Lass dich nicht entmutigen. Mögliche Quellen sind das Internet, Krankenkassen und der PID

1. **Kontaktaufnahme**

Als Patient:in einer gesetzlichen Krankenkasse hast du das Recht, dich direkt an jeden Anbieter von Psychotherapie zu wenden, der ein anerkanntes Verfahren praktiziert und der eine Kassenzulassung hat.

1. **Probe Sitzungen**

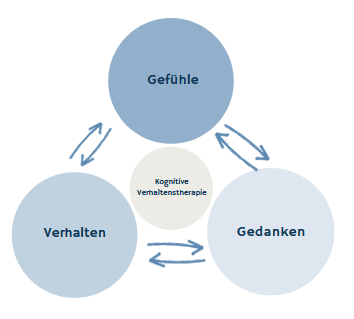
Vor Beginn einer Therapie kannst du in mehreren Sitzungen erproben, ob du mit dem Therapeuten oder der Therapeutin zusammenarbeiten kannst. Die Therapeutin/der Therapeut stellt eine Diagnose und schätzt den benötigten Stundenumfang ein. Die Therapeutin, der Therapeut erstellt einen Bericht, der an die Krankenkasse gesendet wird um die Kostenübernahme der Therapie zu beantragen.

**3.3 Kognitive Verhaltenstherapie**

Angst hat vier Anteile: Körper, Denken, Fühlen und Verhalten. Dass unsere Gedanken (und unser Verhalten) unser Fühlen bestimmen, ist die grundlegende Annahme der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT).

Die KVT geht davon aus, dass einer Angststörung verzerrte, unangemessene Bewertungen der Situation und der eigenen Person zugrunde liegen. Anders gesagt: Unser Denken beeinflusst, wie wir fühlen (und handeln).

Ziel der KVT ist es, bisherige belastende Überzeugungen zu reflektieren, zu überprüfen und gegebenenfalls durch alternative Einstellungen und Erwartungen zu ersetzen. Auch die Bedeutung, die wir diesen Überzeugungen beimessen, wird einer Prüfung unterzogen und kann dann korrigiert werden.

. 

**3.4 Psychodynamische Therapieverfahren**

Zu den psychodynamischen Verfahren gehören die tiefenpsychologisch fundierten und die psychoanalytischen Verfahren.

Die Psychoanalyse geht davon aus, dass die menschliche Persönlichkeit aus dem Bewussten und dem Unbewussten besteht, und dass diese beiden Anteile in einem Konflikt zueinanderstehen können. Die aus der Psychoanalyse entstandenen tiefenpsychologischen Behandlungsansätze haben aktuelle psychische Konflikte zum Mittelpunkt. Ziel der Behandlung ist es, diesen Konflikt zu bearbeiten. Dies geschieht durch die Technik der freien Assoziation (d.h. du erzählst alles, was dir zu einem bestimmten Ereignis, einer Situation, einer Person oder auch zu Dingen einfällt. Du filterst hierbei nicht, was du erzählst) und durch Deutung des Erlebens und Verhaltens.

Durch diese Methode wird dein Unbewusstes zugänglich und du kannst mithilfe deiner Therapeutin oder deines Therapeuten unbewusste Konflikte die einer Angsterkrankung zugrunde liegen, aufdecken und bearbeiten.

**3.5 Die Metakognitive Therapie** ist eine Weiterentwicklung der Kognitiven Verhaltenstherapie. Es geht nicht länger um die Denkinhalte an sich, sondern um die Aufmerksamkeit, die man dem jeweiligen Gedanken schenkt, der Grund für die Entstehung oder Aufrechterhaltung einer Störung ist. Ein negativer Gedanke wird also nicht selbst als Ursache für die Störung gesehen, sondern das Denken über diesen Gedanken. Häufig ist ein negativer Gedanke Auslöser für Grübeln oder Sorgen. In der Metakognitiven Therapie wird gelernt, sich einen festgelegten Zeitrahmen für Sorgen und Grübeln zu geben und sich in der übrigen Zeit auf die Dinge, die gerade wichtig sind zu konzentrieren.

**3.6 Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie** möchte Vermeidungsverhalten bei unangenehmen Situationen verringern. Es geht um die Frage: Was ist für mich wichtig und wertvoll, was tue ich, damit ich nach meinen Grundwerten leben kann? Es geht darum, sich selbst mit seinen Problemen anzunehmen und aktiv zu werden, um trotz der Ängste ein erfülltes Leben zu leben. Somit setzt ACT im Unterschied zur Kognitiven Verhaltenstherapie nicht auf Veränderung von schwierigen Emotionen und belastenden Gedanken, sondern um das Annehmen derselben.

1. **Selbsthilfe**

*Hier findest du alle Informationen zur Selbsthilfe, wie diese funktioniert, wie du eine Gruppe findest und Informationen darüber warum dir die Psychisch.fit App helfen könnte*

* 1. **Probier’s doch mal mit Selbsthilfe**

Vor, nach, anstelle oder auch begleitend zu einer Therapie, hast du natürlich auch die Möglichkeit, dir selbst zu helfen. Es gibt sehr viele Ratgeber, Blogs, Podcasts und Tools, die versuchen, dich dabei zu unterstützen. Bei dieser Art von Selbsthilfe fehlt allerdings die Beziehung zu anderen Menschen, die für dich stärkend und ermutigend sein kann. Diese App erlaubt dir, dich jederzeit selbst und unabhängig von festen Zeiten oder einem bestimmten Ort mit deiner Angst auf bereichernde Weise zu beschäftigen, zudem kannst du durch die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Usern viele Vorteile einer Selbsthilfegruppe nutzen. Das macht die App so besonders, sie ist quasi eine Selbsthilfe(gruppe) to go. Über Selbsthilfegruppen haben viele Menschen teilweise Vorbehalte oder auch nur falsche Vorstellungen. Hier erfährst du, was es mit Angstselbsthilfegruppen auf sich hat.

* 1. **Was ist eine Angstselbsthilfegruppe?**

Eine Selbsthilfegruppe ist:

* eine Gesprächsgemeinschaft von Menschen, die in vergleichbarer Weise von einem Problem oder einer Krankheit betroffen sind und sich gegenseitig austauschen, stärken und anregen
* Ein soziales Netzwerk, die wichtige Ressourcen für Menschen in Notsituationen zur Verfügung stellen können.
* Ein Ort an dem sich die Mitglieder dabei unterstützen, selbst aktiv zu werden und ihre Probleme gemeinsam mit anderen zu lösen
* Eine Gruppe, die dem Empowerment-Konzept’ folgt: eigene Probleme aus eigener Kraft gemeinsam mit anderen bewältigen. Es orientiert sich an den Stärken der Menschen, am Vertrauen in die Fähigkeit jedes einzelnen zur Selbstorganisation und zu persönlichem Wachstum, auch und gerade in Krisensituationen.
* Ein Gruppe, in der die eigene Betroffenheit die Triebfeder des Engagements ist. In der Gruppe sind Aspekte wie Selbstverantwortung, Selbstbestimmung und Solidarität sehr wichtig.

**4.3 Stärken einer Selbsthilfegruppe**

* Gefühl der Geborgenheit und des Verstanden-Werdens, durch die regelmäßige Teilnahme an einer festen Gruppe. Viele sprechen in der Gruppe das erste Mal offen über ihre Ängste und schämen sich häufig für ihre Angst und ihr "Nicht-Funktionieren". Der Austausch in der Gruppe mit anderen, die unter den gleichen Symptomen leiden, wirkt entlastend und setzt motivierende Energien frei, die dann zur Überwindung der Angst eingesetzt werden können.
* Von anderen lernen: Der Erfahrungsaustausch über individuelle Formen der Angstbewältigung erhöht die Motivation, sich selbst verstärkt angstbesetzten Situationen auszusetzen, sodass Vermeidungsstrategien in der Gruppe thematisiert und reduziert werden können. Neue Verhaltensweisen können in der Gruppe ausprobiert und leichter in den Alltag transferiert werden. Es ist notwendig, dass nicht nur über Negatives gesprochen wird, sondern dass die Gruppenteilnehmer auch über ihre Erfolge berichten und diese gewürdigt werden. Diese Berichte wirken als positive Verstärker und motivieren wiederum andere, sich selbst auf den Weg zu machen.
* Geben und Nehmen: Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die neu in eine Selbsthilfegruppe kommen sind häufig in einer Position des Hilfe-Empfängers, da sie aufgrund ihrer Angsterkrankung erst einmal auf Hilfe und Unterstützung angewiesen sind. Im Laufe der Teilnahme wechseln dann viele in die Rolle des Unterstützers, da sie eigene Erfahrungen an andere, neu Hinzukommende, weitergeben, wodurch diese motiviert werden und gleichzeitig die eigenen Erfolge stabilisiert und bekräftigt werden.
* Sozialer Kontakt: Die Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem sozialer Kontakt stattfindet, sodass eine Korrektur und Weiterentwicklung der individuellen Sozialisation stattfinden kann. Die Gruppe unterstützt dabei, Tendenzen zum sozialen Rückzug zu unterbrechen, da die Teilnehmer häufig auch außerhalb der Gruppensitzungen in Kontakt treten, gemeinsam etwas unternehmen oder sich in angstbesetzten Situationen unterstützen. Der Austausch in der Gruppe reduziert die Fixierung der Betroffenen auf ihre Defizite. Dies geschieht u.a. dadurch, dass sich Gruppenmitglieder sich gegenseitig unterstützen - z.B. durch gemeinsames U-Bahn-Fahren und Kinobesuche - oder sich in sozialen Situationen helfen.

**4.4. Eine Selbsthilfegruppe finden**

Eine Gruppe in Deiner Nähe findest du entweder über die Suchfunktion auf der Webseite der Deutschen Angst-Hilfe e.V. oder du wendest dich an eine Selbsthilfekontaktstelle in deiner Nähe. Die Kontaktdaten findest du auf der Seite www.nakos.de

**4.5 Worauf sollte ich bei der Suche nach Angstselbsthilfegruppen achten?**

Auf der Suche nach Angstselbsthilfegruppen wirst du auf unterschiedliche Formen von Gruppen treffen. Klassische Stuhlkreisgruppen oder online Gruppen. Gruppen bei denen es thematisch um eine einzelne Angststörung (z.B. Soziale Phobie oder Panik), mehrere Angststörungen, Kombinationen mit anderen psychischen Erkrankungen oder Gruppen allgemein zum Thema seelischer Gesundheit geht. Du wirst moderierte Gruppe mit einem/r Gruppenleiter/in und Gruppen ohne feste Moderation finden. Es gibt Gruppen die treffen sich sporadisch, andere sehr regelmäßig. Die Selbsthilfelandschaft ist bunt und das ist auch gut so! Trotzdem haben sich bei der Deutschen Angst-Hilfe e.V. in den letzten 30 Jahren folgende Qualitätskriterien für eine Angstselbsthilfegruppe bewährt:

* Teilnehmer:innen haben das gleiche Thema (=> Störungsspezifische Selbsthilfegruppe)
* Die Gruppe trifft sich regelmäßig (wöchentlich), an einem ruhigen und geschützten Ort.
* Die Gruppe gibt sich verbindliche Regeln (z.B. Vertraulichkeit, Pünktlichkeit, Ablauf, Gesprächsregel, etc.)
* Die Gruppe wird nicht von einem Profi moderiert und verzichtet weitgehend auf Methoden
* Es gibt eine feste ehrenamtliche Gruppenleitung und ggf. Stellvertretung
* Die Gruppe ist an eine Selbsthilfekontaktstelle und/oder an die Deutsche Angst-Hilfe e.V. angebunden
* Die Gruppenleitung nimmt an Schulungen und/oder anderen Qualifizierungsmaßnahmen der SHKS und/oder der DASH teil.

Bei deiner Suche kann dich die Deutsche Angst-Hilfe e.V., deren [DASH-Gruppensuche](https://www.angstselbsthilfe.de/dash-gruppensuche/) oder auch die Selbsthilfekontaktstelle in deiner Nähe unterstützen.

**4.6 Wo finde ich Infos und Beratung, wenn ich selbst eine Gruppe gründen möchte?**

Infos und Beratung zur Gruppengründung findest du bei der Deutschen Angst-Hilfe e.V. unter [www.angstselbsthilfe.de](http://www.angstselbsthilfe.de) oder bei der Selbsthilfekontaktstelle in deiner Nähe ([www.nakos.de](http://www.nakos.de))

**4.7 Wie kann die App helfen?**

Die App bietet dir die Möglichkeit Informationen zu Angsterkrankungen zu erhalten und frei zu wählen, welche persönlichen Ressourcen du durch das Ausführen von Power-Ups verstärken möchtest. Die Stärkung deiner Ressourcen spielt bei der Überwindung deiner Angst eine wichtige Rolle. Ebenso dass du dich deiner Angst stellst. Hierfür kannst du die Mutig-Sein-Übungen nutzen. In beiden Bereichen kannst du eigene Gruppen gründen, bestehenden Gruppen beitreten und innerhalb dieser Unterstützung erhalten. Bist du eher der Einzelgänger? Dann kannst du deine selbst erstellten Gruppen privat halten und vielleicht erst später für andere Nutzer:innen zugänglich machen.

1. **Übung >>Mutig-Sein>>**

*Hier bekommst du alle Informationen darüber, wie du dich deiner Angst stellen kannst, was du beachten musst und was für Effekte du erwarten kannst.*

**5.1 Worum geht es bei den Mutig-Sein Übungen?**

Bei den Mutig-Sein-Übungen geht es darum, sich seinen Ängsten zu stellen und sie dadurch zu überwinden. Aber warum das tun, was am meisten Angst macht? Als Menschen neigen wir dazu, Situationen in denen wir starke Angst erleben zu verlassen oder diese in Zukunft gar nicht erst aufzusuchen. Das hat den Vorteil, dass die Angst gar nicht erst auftritt oder schnell wieder abnimmt. Kurzfristig ist dies eine sinnvolle Taktik, langfristig wird dein eigentliches Problem jedoch nicht gelöst. Du gehst ihm lediglich aus dem Weg. Die Evolution hat uns gelehrt: Säbelzahntiger sind gefährlich und man begegnet ihnen besser nicht. Das Wahrnehmen und Ernstnehmen der Angst war in der Vergangenheit also sinnvoll und sicherte unser Überleben. Zwar begegnest du in unserer heutigen Zeit keinem Säbelzahntiger mehr, aber doch anderen Situationen die Angst auslösen, sich emotional oder körperlich negativ auf dich auswirken und denen du daher lieber aus dem Weg gehst. Problematisch wird deine Angst erst, wenn du sie – wiederkehrend und über einen längeren Zeitraum hinweg – in Situationen spürst die dir rational betrachtet keine Angst machen sollten und dich in deinen alltäglichen Aktivitäten einschränken (z.B. Angst im öffentlichen Raum, bei Sozialkontakten oder unmittelbare Panik und allgemeine Besorgnis).

**5.2 Was ist Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten?**

Offensichtliches Vermeidungsverhalten: Einen Ort oder eine Situation erst gar nicht aufsuchen oder möglichst schnell wieder zu verlassen, sodass keine Angst entstehen kann.

Versteckes Vermeidungsverhalten (=Sicherheitsverhalten): Dieses Verhalten tritt v.a. dann auf, wenn eine angstauslösende Situation nicht vollkommen gemieden werden kann. Vielleicht hast du dies schon einmal erlebt oder bemerkt, dass deine Angst konstant hoch bleibt und einfach nicht abnehmen mag. Der Grund hierfür ist ein subtiles Sicherheitsverhalten, das wir nutzen um mehr Kontrolle über unsere Angst zu erhalten. Wir erreichen damit, dass die Angst ein gewisses Niveau nicht übersteigt und konfrontieren uns somit nicht wirklich mit der Angst.

Wenn du dich jetzt fragst, was genau Sicherheitsverhalten sein kann, findest du hier ein paar Beispiele. Vielleicht erkennst du dich darin wieder oder stellst fest, dass du ein ganz anderes Sicherheitsverhalten nutzt.

* Eine sozial ängstliche Person stellt sich einer Diskussionsrunde, im Kopf hat sie sich zurechtgelegt was sie sagen möchte (=Sicherheitsverhalten). Nach Ablauf der Diskussionsrunde wird die Person feststellen: ‚Das hat nur geklappt, weil ich mir jeden Satz vorher genau überlegt habe‘. Die Befürchtung, in Diskussionsrunden nicht spontan reagieren zu können, wird dadurch nicht hinterfragt und getestet.
* Wenn eine Person mit einer Agoraphobie sich dazu durchringt einkaufen zu gehen und keine Panikattacke erlebt, wird sie sich während und nach der Situation sagen, dass sie das nur konnte, weil sie Tabletten, ein Handy oder vielleicht sogar eine andere Person dabeihatte.
* Wenn Patienten mit generalisierten Ängsten ihre Kinder überall hinfahren und von überall abholen, kann nie die Erfahrung gemacht werden, dass nichts Schlimmes passiert, wenn die Kinder alleine nach Hause kommen.

Wenn es aber darum geht, sich den angstbesetzten Situationen zu stellen, ist es notwendig sich auch die kleinsten Sicherheitsverhaltensweisen bewusst zu machen. Der Schlüssel hierbei ist Ehrlichkeit. Wir alle haben unterschiedliche Ängste und Strategien um mit ihnen leben zu können. Nur du weißt, was und wie du wirklich vermeidest.

**5.3 Sollte ich auf Vermeidungs-, Sicherheits- und Rückversicherungsverhalten verzichten?**

Durch Sicherheitsverhalten schwächst du deine Angst ab. D.h. du kannst keine Erfahrungen machen, die dir zeigen, dass deine Ängste und Befürchtungen eventuell zu stark ausgeprägt sein könnten, bzw. gar nicht in dem Ausmaß auftreten, das du erwartest. Es ist daher notwendig, dass du deine Ängste nicht zu kontrollieren versuchst, indem du sie durch Sicherheitsverhalten abschwächst.

Ein weiterer Punkt ist das Rückversicherungsverhalten. Die durch die Rückversicherung (bei Angehörigen oder Ärzten) erhaltene Erleichterung besteht nur kurzfristig, dann lässt das Vertrauen in die beruhigende Information nach. Oder es entsteht der Gedanken, dass ja trotzdem noch etwas Schlimmes passieren könnte. Die Erfahrung, dass man die Fähigkeit besitzt, sich selbst zu beruhigen und dass die befürchtete Katastrophe auch ohne Rückversicherung nicht eingetreten wäre, kann nicht gemacht werden. Auch hier gilt es, das Verhalten zu unterbinden um die Erfahrung machen zu können, angstbesetzte Situationen auch ohne die Unterstützung anderer durchstehen zu können und die Angst auf lange Sicht abzubauen.

**5.4. Was sollte ich dabei beachten, wenn ich eine Mutig-Sein-Übung ausführen möchte?**

Wenn du mutig sein und dich deiner Angst stellen möchtest, musst du einige Punkte beachten.

1. Bleibe in der Situation. Wenn du dich mit einer angstauslösenden Situation konfrontierst, solltest du in der Situation bleiben bis die Angst abgenommen hat und du dich einigermaßen entspannt fühlst.
2. Gehe schrittweise vor. Beginne nicht mit der Situation, die dir am meisten Angst bereitet. Wähle lieber eine Situation, die du glaubst, gut bewältigen zu können. Wenn du diese erfolgreich gemeistert hast, kannst du dich an eine schwierigere Situation wagen.
3. Nutze Wiederholungen. Stelle dich nicht nur einmal deiner Angst, sondern suche die angstauslösende Situation mehrfach auf. Wenn du dies tust, wirst du feststellen das deine Angst bei jedem ‚Mutig-Sein‘ weniger Stark und langanhaltend ist.
4. Sicherheitsverhalten beachten. Achte einmal genau darauf, was du tust, wenn du Angst verspürst. Gibt es Verhaltensweisen oder Gedanken, die dich von deiner Angst ablenken oder sie abschwächen, sodass du die Situation zumindest einigermaßen aushalten kannst? Diese Verhaltensweisen und Gedanken solltest du in deiner Mutig-sein-Übung möglichst nicht gebrauchen.
5. Die tägliche Verfassung. Je nach Tagesverfassung fühlst du dich manchmal stark, voller Selbstvertrauen oder schwach und unsicher (z.B. hast du vielleicht schlecht geschlafen, es ist etwas schiefgelaufen oder du hast einfach schlechte Laune). Versuche dich auch an schlechten Tagen deinen Ängsten zu stellen, bleibe dabei aber realistisch und passe den Schwierigkeitsgrad an deine Leistungsfähigkeit an.

**5.5 Was mache ich, wenn meine Angst zu stark wird und ich die Situation verlassen muss?**

Wenn du dich deiner Angst stellst und in einer Situation wiederfindest, die unerwartet schwierig ist, gelingt es dir vielleicht nicht, die Situation durchzustehen, deine Angst auszuhalten und die Situation erst zu verlassen sobald deine Angst nachgelassen hat. Solltest du merken, dass es nicht anders geht und du aus der Situation herausmusst, tue das.

Es ist in jedem Fall besser, sich mit einer Situation zu konfrontieren, als sie vollständig zu vermeiden. Auch wenn du es ‚nur‘ versucht hast, kannst du trotzdem stolz auf sich sein. Die Konfrontation mit der Angst ist nicht einfach. Solltest du einmal eine Situation frühzeitig verlassen müssen, solltest du es einfach so rasch wie möglich erneut versuchen.

**5.6 Belohne dich fürs ‚Mutig-Sein‘**

Wenn du dich deiner Angst stellst, kostet das viel Kraft und Überwindung. Daher ist es wichtig, dass du dich nach der Mutig-Sein Übung auch belohnst.

Das kannst du beispielsweise mit Hilfe eines Power-Ups (z.B. sozialer Austausch, Yoga, Entspannungsübungen, Meditation usw.) oder auch einer anderen, für dich sehr positiven Aktivität tun.

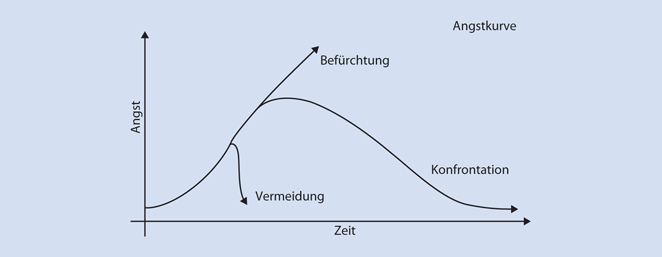
Wichtig: benutze deine Power-Ups immer nur vor oder nach einer Mutig-Sein Übung, nicht aber währenddessen. Wenn du dich von deiner Angst zu sehr ablenkst, hat dies zur Folge das die Mutig-Sein Übung deine Angst auf Dauer nicht senkt, sondern sie weiter aufrechterhält. Sorge dafür, dass du nicht durch eine andere Aktivität abgelenkt bist.

**5.7 Wie stark kann meine Angst während der Mutig-Sein-Übung werden?**

Angst kann nicht ins unermessliche steigen und nicht unendlich lange anhalten.

Hierfür gibt es eine ganz einfache Erklärung, die in unserem Nervensystem liegt. Es beinhaltet zwei Systeme.

1. Das Kampf-/ Flucht-System, das in Schreck- oder Gefahrensituationen aktiviert wird. Das Kampf/Flucht-System setzt im Falle einer vermeintlichen Gefahr Stresshormone frei, wodurch eine rasche Veränderung an verschiedenen Organen bewirkt wird (u.a. Erhöhung Herzschlag, beschleunigter Blutkreislauf, unterbrechen der Magen-Darm Aktivität, schnellere Atmung, vermehrtes Schwitzen und angespannte Muskulatur). In diesen Situationen braucht der Körper viel Energie, wodurch das Gehirn mit weniger Blut versorgt wird. Das ist ungefährlich, kann aber mit Symptomen verbunden sein, wie z.B. Schwindel, Benommenheit, verschwommenes Sehen, Gefühle der Unwirklichkeit und Hitze- oder Kältewellen.
2. Das Entspannungs-System, das den Körper nach der Aktivierung durch den Kampf/ Flucht-System wieder in den Normalzustand zurückversetzt. Dein Körper ist nicht in der Lage den Zustand starker Erregung unendlich lang aufrecht zu erhalten, daher werden sie durch das Entspannungs-System schließlich reduziert und die zuvor genannten Empfindungen reguliert. Nach dem Abklingen (bzw. der Aktivierung des Entspannungs-Systems), fühlst du dich manchmal noch eine Zeit lang angespannt und aufgeregt, das hängt damit zusammen, dass dein Körper in der Angstsituation Stresshormone ausgeschüttet hat und diese erst wieder abbauen müssen. Das dauert einen kurzen Moment.



**5.8 Welcher Angst sollte ich mich zuerst stellen?**

Beim ‚Mutig-Sein‘ solltest du nicht gleich ins kalte Wasser springen und dich direkt der schwierigsten Situation aussetzen. Es ist viel einfacher und vielversprechender, schrittweise und in deinem eigenen Tempo vorzugehen. Du könntest mit der einfachsten Situation beginnen und anschließend schrittweise die Schwierigkeit erhöhen.

Es ist wichtig, dass du mit den einfacheren Übungen beginnst. So kannst du für dich herausfinden, wie es sich anfühlt sich seiner Angst zu stellen, bemerken dass sie garantiert abnimmt und feststellen dass sie nicht unendlich lange andauert. Wenn deine ausgewählte Situation kaum noch Anspannung und Angst auslöst oder gut aushaltbar ist, kannst du dich einer schwierigeren Situation stellen.

Nimm dir einen Moment Zeit und versuche alle Situationen zu sammeln, die für dich Angst auslösen. Versuche eine möglichst vollständige Liste zu erstellen. Sollten dir später oder nach dem Ausführen der Mutig-Sein-Übung noch etwas einfallen, ergänze dies gerne. Beim Erstellen der Liste solltest du darauf achten, dass die Situation die dir die größte Angst bereitet und von der du dir nur schwer vorstellen kannst, dich ihr zu stellen. Auf dem letzten Platz sollte eine Situation stehen, in der du Angst verspürst, von der du aber denkst, dass du dich trotzdem trauen würdest diese aufzusuchen und auch in ihr zu bleiben, bis die Angstgefühle abgeklungen sind. Also eine Situation, in der du die Kontrolle über dein Verhalten behältst.

**8.7 Wann lässt meine Angst nach?**

Normalerweise reicht es nicht aus, sich einer angstbesetzten Situation nur einmal zu stellen. Um deine Angst vollständig überwinden zu können, solltest du die Konfrontation häufig wiederholen.

Wenn du dich deiner Angstsituation mehrfach stellst, wirst du mit der Zeit bemerken, dass du weniger intensive Angst spürst und dass die Angst zusehends schneller abnimmt. Eine Übung solltest du so lange durchführen, bis deine Angst sich so stark reduziert hat, dass sie keine Belastung und Einschränkung in alltäglichen Aktivitäten darstellt. Wiederholungen sind somit ein wichtiges Element der ‚Mutig-Sein‘ -Übung

**9 Übung >>Power-Ups<<**

*Hier erfährst du, warum Power-Ups sinnvoll sind, wie sie wirken und was du bei der Ausführung und Auswahl von Aktivitäten beachten solltest.*

**9.1 Worum geht es bei den Power-Up Übungen?**

Bei den Power-Ups konzentrierst du dich voll und ganz auf deine Interessen und Fähigkeiten. Deine Power-Ups können Aktivitäten sein, die du alleine oder mit Freunden und Bekannten ausführst. Hierbei sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt, es ist alles erlaubt was guttut, Energie und Erholung bietet.

Power-Ups solltest du verwenden, weil sie dir einen Ausgleich zu deinem anstrengenden Alltag bieten. Natürlich könntest du so argumentieren, dass eine zusätzliche Aktivität noch mehr Zeitstress bedeuten. Deine Aktivität sollte aber keine Verpflichtung sein, sondern viel mehr etwas das du gerne tust, wo du Zeit für dich hast und Freude empfindest. Du kannst es dir wie bei einer alten Waage vorstellen, die eine Waagschale enthält die Belastungen die du im Alltag erfährst, die andere die Dinge die dir guttun und Kraft geben. Beide Waagschalen sollten in etwa gleich viel Gewicht beinhalten. Das führt dazu, dass du weniger anfällig für Stress, Anspannung und Angst bist und schwierige Situationen besser meistern kannst.



Wenn du jetzt darüber nachdenkst, was deine Ressourcen sein könnten, denke nicht zu kompliziert. Es sollte sich einfach um eine Aktivität handeln, die deiner persönlichen Neigung und deinen Interessen entspricht. Du solltest prüfen ob du sie regelmäßig ausführen kannst und ob du die Aktivität lieber allein oder in Gesellschaft durchführen möchtest. Gerade am Anfang kann es leichter sein, Aktivitäten zu wählen die keinen großen zeitlichen oder Vorbereitungsaufwand verlangen und auf die du dich trotz starker Anspannung und Rastlosigkeit einlassen kannst.

**9.2 Was kann ein Power-Up sein?**

Es gibt viele Möglichkeiten mehr ‚Power‘ in der Beeinflussung der Angst zu erreichen. Deiner Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Du kennst dich selbst am allerbesten und hast bestimmt bereits bemerkt was du gerne tust und was nicht. Wenn du gerne Sport machst, könnte dieser ein Power-Up für dich sein. Wenn du lieber mit deinen Freunden Kaffee trinken gehst, ist dies vielleicht eine Aktivität die du regelmäßig verfolgen solltest. Es geht bei den Power-Ups nicht darum sportliche Höchstleistungen anzustreben oder besonders viele Sozialkontakte zu haben. Vielmehr gilt es herauszufinden was für dich passend ist und das geht am besten in dem du verschiedene Aktivitäten ausprobierst.

Hier findest du ein paar Aktivitäten, die angstlindernd wirken können

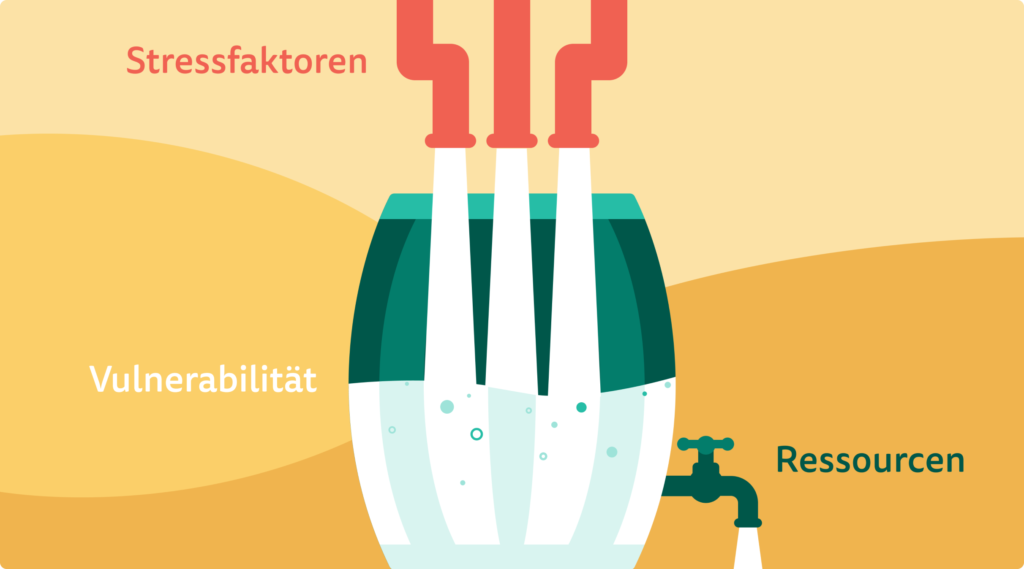
* Sozialer Austausch & Sozialer Rückhalt
* Akzeptanz der Angst
* Sport
* Yoga
* Entspannungsübungen
* Meditation
* Uvm.

**9.3 Was für Vorteile habe ich durch Power-Ups?**

Wie der Name schon sagt, deine geplanten Aktivitäten sollen dir mehr ‚Power‘ im Umgang mit deiner Angst geben. Das funktioniert so: Wenn du in deinem Alltag vielen Verpflichtungen und Anforderungen (vgl. Stressfaktoren) gegenüberstehst, erlebst du eine permanente Grundanspannung. Übersteigt diese ein gewisses Level, verringert sich deine Leistungsfähigkeit, deine Konzentration nimmt ab, du gerätst unter Druck und erfährst vermehrt Stress.

Power-Ups können einen Ausgleich zu den erlebten Anforderungen schaffen. Planst du Power-Ups ein, bleibst du bei einem gesunden Anspannungslevel (vgl. Ressourcen). Dieses gesunde Anspannungslevel sorgt nicht nur für eine bessere Leistungsfähigkeit, sondern auch dafür, dass du weniger Angst und Panikgefühle erlebst. Deine Power-Ups fungieren sozusagen als Schutz vor der Überflutung mit Stressfaktoren (vgl. Wasserhahn). Mit einer geringeren Grundanspannung bist du viel resistenter gegenüber Stressoren und kannst diese leichter überwinden bzw. lässt dich nicht so leicht von Ihnen überwältigen. Ist deine Grundanspannung hoch, können selbst kleine Ereignisse Angst und Panik hervorrufen.

Zu berücksichtigen sind in dem Zusammenspiel aus Stressfaktoren und Ressourcen auch deine persönlichen Vulnerabilitäten (=Anfälligkeit). Zu den Faktoren, die deine Anfälligkeit bestimmen gehören u.a. biologische, psychische und soziale Faktoren.



**9.4 Wie oft sollte ich meine Power-Ups ausführen?**

Deine Power-Ups kannst du so oft ausführen wie es für dich passt. Schätze für dich ab, wie oft du einer Aktivität folgen möchtest und wie viel Zeit du aufwenden kannst, bzw. ob du deine Zeit nur auf eine oder mehrere Aktivitäten verwenden möchtest.

Hierbei gibt es keine Regel von: mehr ist besser. Denn deine Power-Ups sollen dir Kraft und Entspannung geben und dein Leben nicht anstrengender machen. D.h. allerdings nicht, dass dir dein Power-Up immer leichtfällt, du wirst sicherlich feststellen das du dich hin und wieder überwinden musst. Danach wirst du feststellen, dass die Überwindung sich gelohnt hat. Solltest du bemerken, dass du dich nur schwer motivieren kannst, versuche es doch gemeinsam mit Freunden und Bekannten. Vielleicht teilt ihr eine Lieblingsaktivität?

**9.5 Gruppenunterstützung bei der Umsetzung von Power-Ups**

Soziale Unterstützung durch andere hat wichtige Auswirkungen auf dein Wohlbefinden. Je mehr Unterstützung du hast (in Form von Ratschlägen, Motivation, Anteilnahme), desto leichter ist es Power-Ups durchzuführen und schwierigen Situationen zu begegnen. Versuche daher dein soziales Umfeld zu pflegen. Nimm dir Zeit für Freunde, Familie und Bekanntschaften. Auch sie kannst du bewusst in deinen Alltag als ‚Power-Up‘ integrieren. Möchtest du lieber Unterstützung von Personen die ebenfalls mit ihrer Angst zu kämpfen haben? Dann kannst du an bestehenden Gruppen teilnehmen und dich zu Power-Ups inspirieren lassen oder selber eine Gruppe gründen.