**Was ist Angst?**

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

* Angst kennt doch jeder. Aber was ist das eigentlich? 🡪 Was ist Angst?
* Was ist der Unterschied zwischen normaler, gesunder Angst und krankhaft übersteigerter Angst? 🡪 Gesunde vs. Krankhaft übersteigerte Angst
* Wann sollte ich mich mit meiner Angst beschäftigen 🡪 Sollte ich mich mit meiner Angst beschäftigen?
* Angst in Gefühl 🡪 Angst als Gefühl
* Angst in Gedanken 🡪 Angst als sorgenvoller Gedanke
* Angst im Körper 🡪 Angst auf körperlicher Ebene
* Der Teufelskreis der Angst
* Wie entsteht Angst?

**Angststörungen**

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

* Ab wann spricht man von einer Angststörung/ Wann ist Angst zu viel 🡪 Wann ist meine Angst zu stark?
* Spezifische Phobien
* Soziale Phobien
* Agoraphobie
* Panikstörung
* Generalisierte Angst

**Professionelle Hilfe**

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

* Behandlungsmöglichkeiten
* Der Weg zur Therapie
* Kognitive Verhaltenstherapie
* Psychodynamische Therapie
* Metakognitive Therapie
* Akzeptanz-Commitment Therapie

**Selbsthilfe**

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

* Ermutigung zur Selbsthilfe 🡪 Probier’s doch mal mit Selbsthilfe
* Angstselbsthilfegruppen/ Austausch mit Betroffenen 🡪 Was ist eine Angstselbsthilfegruppe?
* Stärken einer Selbsthilfegruppe
* Eine Selbsthilfegruppe finden
* Worauf sollte ich bei der Such nach Angstselbsthilfegruppen achten?
* Wo finde ich Infos und Beratung, wenn ich selbst eine Gruppe gründen möchte?
* Wie kann die App mir helfen?

**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.*

* Allgemeine Informationen 🡪 Worum geht es bei den Mutig-Sein-Übungen?
* Was ist Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten?
* Warum sollte ich Vermeidungs-, Sicherheits- und Rückverischerungsverhalten unterbinden?
* Was sollte ich dabei beachten, wenn ich eine Mutig-Sein-Übung ausführen möchte?
* Was wenn die Angst zu stark wird und ich die Situation verlassen muss? 🡪 Was mache ich, wenn meine Angst zu stark ist und ich die Situation verlassen muss?
* Belohnung nach der Exposition 🡪 Belohne dich fürs ‚mutig-sein‘
* Wie stark kann meine Angst während der Mutig-Sein-Übung werden?
* Wie fange ich am besten an? Welcher Angst sollte ich mich zuerst stellen? 🡪 Welcher Angst sollte ich mich zuerst stellen?
* Ab wie vielen Wiederholungen der Exposition/ Mutig-Sein-Übung lässt meine Angst nach? 🡪 Wann lässt meine Angst nach?

**Übung >>Power-Ups<<**

*Hier findest du Informationen zur Wirkung und Ausführung von Power-Ups.*

* Allgemeine Informationen 🡪 Worum geht es bei den Power-Up-Übungen?
* Was für Aktivitäten können Power-Ups/ Ressourcen sein? 🡪 Was kann ein ein ‚Power-Up‘ sein?
* Was für Vorteile bieten Power-Ups?
* Wie oft sollte ich meine Power-Ups ausführen?
* Gruppenunterstützung bei der Umsetzung von Power-Ups