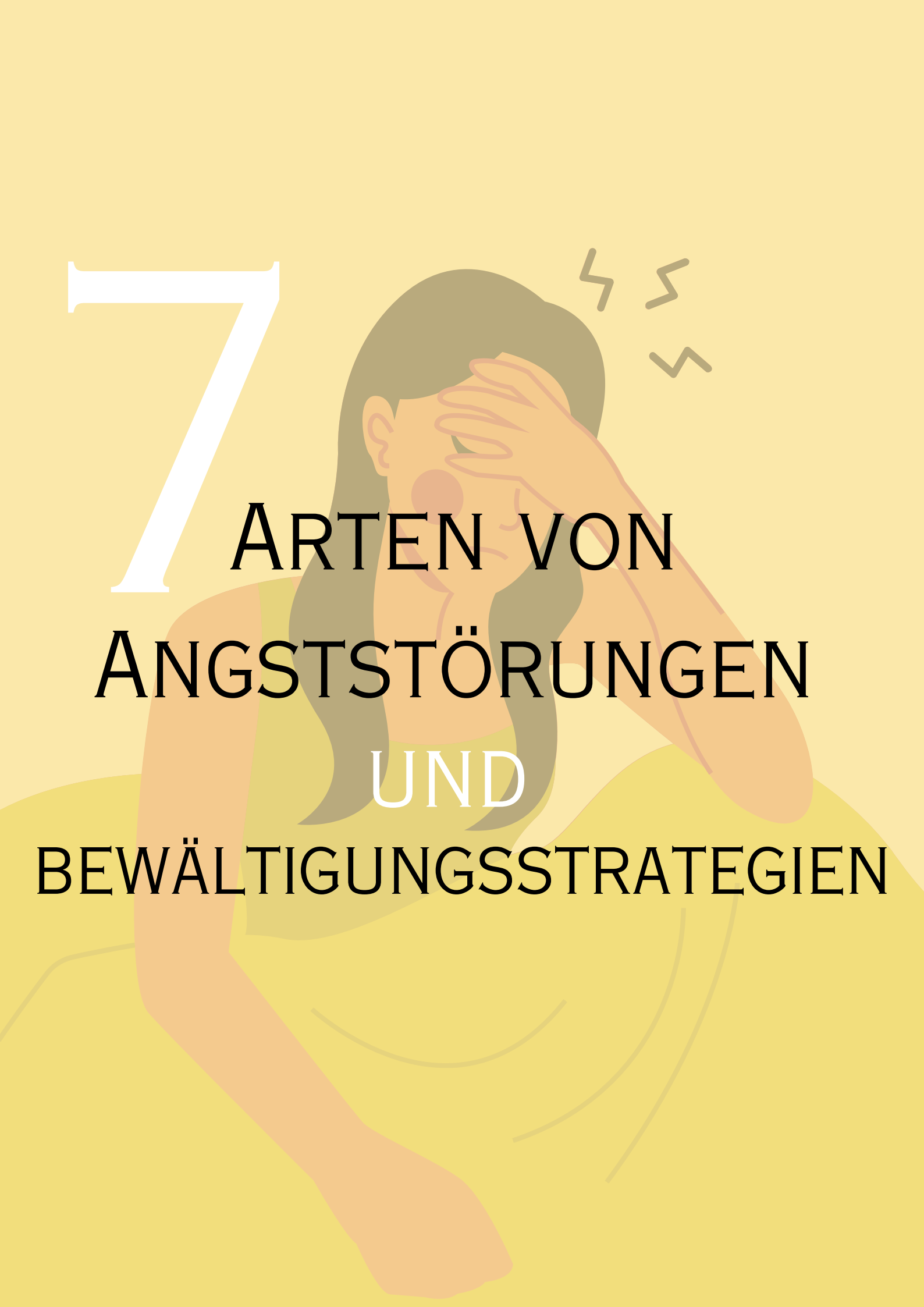


KVT Arbeitsbuch bei Angststörungen



www.traumapraxis.net

A stylized illustration of a person with long dark hair, wearing a yellow top, covering their face with their hands in a gesture of distress or anxiety. Above their head are three grey lightning bolt symbols. The background is a solid light yellow color.

7

ARTEN VON
ANGSTSTÖRUNGEN
UND
BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Informationen in diesem Arbeitsbuch dienen ausschließlich zu Bildungszwecken und ersetzen keine medizinische Beratung.

Wenn Sie Bedenken hinsichtlich Ihrer psychischen oder physischen Gesundheit haben, wenden Sie sich bitte an einen zugelassenen Gesundheitsfachkraft, bevor Sie an den in diesem Arbeitsbuch beschriebenen Aktivitäten oder Techniken teilnehmen.

Autorin und Herausgeberin dieses Arbeitsbuchs übernehmen keine Verantwortung für etwaige negative Auswirkungen oder Folgen, die sich aus der Anwendung der vorgeschlagenen Übungen, Techniken oder Ratschläge ergeben.

Mit der Nutzung dieses Arbeitsbuchs bestätigen Sie, dass Sie diesen Haftungsausschluss gelesen und verstanden haben und den Bedingungen zustimmen.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Angst ist eine komplexe und oft missverstandene psychische Erkrankung, die Millionen von Menschen weltweit betrifft. Sie kann überwältigend, belastend und manchmal lähmend sein. Die Symptome von Angst können sowohl körperlich als auch emotional sein und unsere Fähigkeit beeinträchtigen, alltägliche Aktivitäten wie Arbeit, Schule und soziale Kontakte auszuführen.



Wenn Sie das hier lesen, kämpfen Sie möglicherweise selbst mit Angst oder kennen jemanden, der betroffen ist. Vielleicht suchen Sie nach Strategien, um Ihre Symptome zu bewältigen, oder möchten mehr über Angst erfahren, um jemandem zu helfen, der Ihnen am Herzen liegt. Was auch immer Ihr Grund für dieses Arbeitsbuch ist – Sie sind nicht allein.

Angst kann sich isolierend und einsam anfühlen, aber in Wahrheit ist es eine weit verbreitete Erfahrung, die Menschen aus allen Lebensbereichen betrifft. Es ist in Ordnung, sich ängstlich zu fühlen, und es ist in Ordnung, um Hilfe zu bitten. Der Zweck dieses Arbeitsbuchs besteht darin, Ihnen zu helfen, Ihre Angst zu verstehen, Ihre Auslöser und Symptome zu erkennen und wirksame Strategien zur Bewältigung zu entwickeln.

Es ist wichtig zu betonen, dass dieses Arbeitsbuch kein Ersatz für eine professionelle psychische Behandlung ist. Wenn Sie unter schweren Angstsymptomen leiden, wie z. B. Panikattacken, intensiver Angst oder Sorgen oder Gedanken an Selbstverletzung, ist es unerlässlich, dass Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Das Ziel dieses Arbeitsbuchs ist es, Ihnen eine Reihe evidenzbasierter Strategien zur Verfügung zu stellen, mit denen Sie Ihre Angstsymptome bewältigen können. Diese Strategien sind keine Einheitslösung – was für eine Person funktioniert, muss nicht zwingend für eine andere funktionieren. Indem Sie jedoch die verschiedenen in diesem Arbeitsbuch vorgestellten Ansätze erkunden, können Sie diejenigen identifizieren, die am besten zu Ihnen passen, und sie in Ihre tägliche Routine integrieren.



Während Sie mit diesem Arbeitsbuch arbeiten, lade ich Sie ein, ihm mit Mitgefühl und Neugier zu begegnen. Seien Sie sanft mit sich selbst und denken Sie daran: Angst zu bewältigen ist eine Reise, kein Ziel. Manche Tage werden schwieriger sein als andere – und das ist in Ordnung. Die Tatsache, dass Sie Schritte unternehmen, um mit Ihrer Angst umzugehen, ist ein Beweis für Ihre Stärke und Widerstandskraft.

In diesem Arbeitsbuch werden wir die verschiedenen Arten von Angststörungen, häufige Auslöser und Symptome sowie evidenzbasierte Bewältigungsstrategien untersuchen. Wir behandeln Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen, Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie, medikamentöse Optionen und Selbstfürsorge-Aktivitäten. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, Ihre Auslöser und Symptome in einem Tagebuch zu protokollieren, sich Ziele für den Umgang mit Ihrer Angst zu setzen und ein Unterstützungsnetzwerk aufzubauen.

Ich möchte Ihnen danken, dass Sie Ihre Zeit und Energie in den Umgang mit Ihrer Angst investieren. Es ist keine einfache Reise – aber mit den richtigen Werkzeugen und der richtigen Unterstützung ist es möglich, mit Angst umzugehen und ein erfülltes Leben zu führen. Denken Sie daran, freundlich mit sich selbst zu sein, sich selbst gut zu pflegen und um Hilfe zu bitten, wenn Sie sie brauchen. Sie schaffen das!

**KÜMMERN SIE SICH
UM IHREN GEIST**



WAS IST ANGST?



Angst ist die Reaktion von Geist und Körper auf stressige, gefährliche oder ungewohnte Situationen. Es ist das Gefühl von Unruhe, Bedrängnis oder Beklemmung, das du vor einem wichtigen Ereignis verspürst. Ein gewisses Maß an Angst hilft uns, wachsam und aufmerksam zu bleiben – aber für Menschen mit einer Angststörung fühlt es sich alles andere als normal an – es kann vollkommen lähmend sein.

TANJA JOVANOVIĆ, PH.D.

Angst zu haben bedeutet nicht, dass mit dir etwas nicht stimmt ♡

♡ Es ist schwer, aber du bist nicht allein

DER KREISLAUF DER ANGST

AUSLÖSER

Der Angstkreislauf beginnt typischerweise mit einem Auslöser – einem Gedanken, Ereignis oder einer Situation, die Angst hervorruft.

KÖRPERLICHE REAKTION

Bei einem Auslöser wird die natürliche „Kampf-oder-Flucht“-Reaktion des Körpers aktiviert, was körperliche Symptome wie Schwitzen, Zittern und erhöhte Herzfrequenz verursachen kann.

INTERPRETATION

In dieser Phase interpretiert die betroffene Person die körperlichen Symptome als Zeichen für Gefahr oder Bedrohung, was ihre Angst weiter verstärkt.

ANGSTVERHALTEN

Als Reaktion auf die Angst zeigt die Person bestimmte Verhaltensweisen – z. B. das Vermeiden des Auslösers, ständiges Suchen nach Bestätigung oder das Anwenden von Bewältigungsstrategien wie Alkohol- oder Drogenkonsum.

KURZFRISTIGE ERLEICHTERUNG

Diese Verhaltensweisen können kurzfristig Erleichterung verschaffen, aber sie verstärken den Kreislauf, indem sie verhindern, dass die Person lernt, mit dem Auslöser auf andere Weise umzugehen.

LANGFRISTIGE FOLGEN

Langfristig kann der Angstkreislauf zu schwerwiegenden Symptomen führen – etwa Panikattacken, Phobien oder Zwangsverhalten.

GENERALISIERTE ANGSTSTÖRUNG (GAS)

Menschen mit GAS leiden unter übermäßiger Sorge und Angst in Bezug auf eine Vielzahl von Situationen und Ereignissen. Die generalisierte Angststörung (GAS) ist eine psychische und Verhaltensstörung, genauer gesagt eine Angststörung, die durch übermäßige, unkontrollierbare und oft irrationale Sorgen über Ereignisse oder Aktivitäten gekennzeichnet ist. Diese Sorgen sind häufig schwer zu kontrollieren und führen zu körperlichen Symptomen wie Müdigkeit, Muskelverspannungen und Schlaflosigkeit.

GAS wird häufig mit einer Kombination aus Therapie und Medikamenten behandelt. Die kognitive Verhaltenstherapie (CBT) ist eine häufig eingesetzte Therapieform bei GAS. Sie konzentriert sich darauf, negative Denkmuster und Überzeugungen zu erkennen und zu verändern, die zur Angst beitragen. Mit Hilfe der CBT können Betroffene Bewältigungsstrategien und Fähigkeiten erlernen, um mit ihrer Angst besser umzugehen.

Wichtig ist: GAS ist eine behandelbare Erkrankung. Mit der richtigen Kombination aus Therapie, Medikamenten und Änderungen im Lebensstil können Betroffene lernen, ihre Angstsymptome zu bewältigen und ihre Lebensqualität zu verbessern. Wenn du glaubst, an GAS zu leiden, wende dich an deinen Arzt oder einen Psychotherapeuten, um eine Diagnose und Behandlungsoptionen zu besprechen.



AUSLÖSER BEI GAS

- Belastende Lebensereignisse, z. B. familiäre Konflikte, Beziehungsprobleme, gesundheitliche Beschwerden, finanzielle Schwierigkeiten, Herausforderungen im Beruf oder der Verlust eines geliebten Menschen
- Unsicherheit oder Unvorhersehbarkeit, z. B. wenn man nicht weiß, was einen erwartet, eine Entscheidung treffen muss oder mit einer neuen Situation konfrontiert wird
- Negative Denkmuster, z. B. ständiges Grübeln über das schlimmstmögliche Szenario, Katastrophisieren oder Verallgemeinerungen
- Perfektionismus oder hohe Erwartungen, z. B. der Druck, Leistung bringen zu müssen, Angst vor dem Scheitern oder übermäßige Selbstkritik
- Substanzkonsum oder -entzug, z. B. Alkohol, Koffein, Nikotin oder Drogen, die die Gehirnchemie beeinflussen und Angst verstärken können
- Medizinische Erkrankungen oder Medikamente, z. B. Schilddrüsenüberfunktion, Herzkrankheiten, Asthma oder Nebenwirkungen bestimmter Medikamente, die körperliche Angstsymptome auslösen können

SYMPTOME DER GAS

- Anhaltende Sorgen oder Ängste in mehreren Bereichen, die in keinem Verhältnis zur tatsächlichen Bedeutung der Ereignisse stehen
- Übermäßiges Nachdenken über Pläne und Lösungen für alle möglichen Katastrophenszenarien
- Wahrnehmen von Situationen oder Ereignissen als bedrohlich, auch wenn sie es objektiv nicht sind
- Schwierigkeiten, Sorgen beiseitezulegen oder loszulassen
- Unfähigkeit zur Entspannung, Unruhe oder ständiges Angespanntsein
- Konzentrationsprobleme oder das Gefühl, dass der Kopf „leer“ ist
- Müdigkeit, Schlafprobleme
- Muskelverspannungen oder -schmerzen; Zittern oder nervöse Zuckungen
- Nervosität oder leichte Erschreckbarkeit
- Schwitzen
- Übelkeit, Durchfall oder Reizdarmsyndrom

- Üben Sie Entspannungstechniken wie tiefes Atmen, progressive Muskelentspannung oder geführte Bilderreisen.
- Treiben Sie regelmäßig Sport, z. B. Spazierengehen oder Yoga, um Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern. Bewegen Sie sich regelmäßig. Körperliche Aktivität kann helfen, Stress zu reduzieren, Ihre Stimmung zu verbessern und Ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Sie setzt auch Endorphine frei, die als natürliche Schmerzmittel und Stimmungsaufheller wirken. Streben Sie mindestens 30 Minuten mäßige Bewegung an den meisten Tagen der Woche an, oder folgen Sie den Empfehlungen Ihrer medizinischen Fachkraft. Wählen Sie eine Aktivität, die Ihnen Freude macht, z. B. Spazierengehen, Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Tanzen.
- Hinterfragen Sie negative Gedanken auf ihre Gültigkeit und ersetzen Sie sie durch positivere, realistischere Gedanken.
- Üben Sie Achtsamkeit, indem Sie sich auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren und Gedanken und Gefühle ohne Bewertung annehmen. Achtsamkeit ist eine Technik, bei der Sie dem aktuellen Moment mit Neugier und Offenheit Aufmerksamkeit schenken – ohne Ihre Gedanken und Gefühle zu bewerten oder auf sie zu reagieren. Dies kann helfen, den Kreislauf aus Sorgen und Grübeln zu durchbrechen, der Angst verstärkt. Sie können Achtsamkeit durch Meditation, Yoga, Atemübungen oder andere Aktivitäten praktizieren, die Ihre Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt lenken.
- Legen Sie eine „Sorgenszeit“ fest, in der Sie sich gezielt Sorgen machen, und begrenzen Sie das Grübeln außerhalb dieses Zeitraums.

PANIKSTÖRUNG

Die Panikstörung ist durch wiederkehrende Panikattacken gekennzeichnet – plötzliche, intensive Phasen von Angst oder Unwohlsein. Menschen mit Panikstörung können auch vorausschauende Angst empfinden, also Sorge darüber, wann die nächste Panikattacke auftreten könnte.

Die Panikstörung ist eine Form der Angststörung, die häufige und unerwartete Panikattacken verursacht. Panikattacken sind plötzliche Episoden intensiver Angst oder Unwohlsein, die starke körperliche Reaktionen auslösen, obwohl keine reale Gefahr besteht. Zu den körperlichen Symptomen einer Panikattacke gehören unter anderem: Herzrasen, Schwitzen, Zittern, Atemnot, Brustschmerzen, Übelkeit und mehr.

Menschen mit Panikstörung sorgen sich oft darüber, wann die nächste Panikattacke auftritt, und vermeiden Orte oder Situationen, in denen sie zuvor eine Attacke erlebt haben. Die Panikstörung beginnt häufig im späten Jugendalter oder jungen Erwachsenenalter und tritt bei Frauen häufiger auf als bei Männern. Die genauen Ursachen sind nicht vollständig geklärt, aber mögliche Einflussfaktoren sind genetische Veranlagung, Gehirnchemie, Stress und Umwelteinflüsse.



AUSLÖSER VON PANIKATTACKEN

- Stressige Ereignisse oder Situationen wie der Verlust eines geliebten Menschen, Arbeitsplatzverlust oder eine Trennung
- Körperliche Empfindungen wie Schwindel, Atemnot oder Herzrasen
- Bestimmte Arten von Phobien, z. B. Flugangst, Höhenangst oder Angst vor engen Räumen
- Stimulanzien wie Koffein, Nikotin oder Drogen
- Entzug von bestimmten Medikamenten oder Drogen
- Chronische Erkrankungen wie Asthma oder Herzkrankheiten
- Angststörungen oder Depressionen
- Schlafmangel
- Bestimmte Lebensmittel oder Getränke, z. B. Alkohol, scharfe Speisen oder zuckerhaltige Getränke

SYMPTOME EINER PANIKATTACKE

- Angst, die Kontrolle zu verlieren, verrückt zu werden oder zu sterben
- Herzklopfen, starkes Herzrasen oder beschleunigter Puls
- Schwitzen
- Zittern oder Beben
- Atemnot oder das Gefühl, keine Luft zu bekommen
- Erstickungsgefühle
- Brustschmerzen oder -beschwerden
- Übelkeit oder Bauchbeschwerden
- Schwindel, Unsicherheit, Benommenheit oder das Gefühl, in Ohnmacht zu fallen
- Kälte- oder Hitzewallungen
- Taubheits- oder Kribbelgefühle
- Gefühl der Unwirklichkeit (Derealisation) oder Entfremdung vom eigenen Körper (Depersonalisation)
- Angst vor einer weiteren Panikattacke

- Atmen Sie tief durch. Langsames und tiefes Atmen kann helfen, Ihr Nervensystem zu beruhigen und körperliche Symptome wie Herzrasen, Schwitzen und Engegefühl in der Brust zu lindern. Versuchen Sie, aus dem Bauch heraus zu atmen, Ihre Lungen langsam und gleichmäßig zu füllen und dabei bis vier zu zählen – beim Ein- und Ausatmen. Alternativ können Sie die 4-7-8-Atemtechnik ausprobieren: vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden den Atem halten, acht Sekunden ausatmen.
- Üben Sie Entspannungstechniken wie tiefes Atmen, progressive Muskelentspannung oder geführte Bilderreisen.
- Verwenden Sie kognitiv-verhaltenstherapeutische Techniken, um negative Gedanken und Überzeugungen über Panikattacken und deren Folgen zu hinterfragen.
- Verwenden Sie Achtsamkeits- oder Erdungstechniken wie das Konzentrieren auf Ihre Sinne, das Zählen oder das Benennen von Gegenständen in Ihrer Umgebung, um während einer Panikattacke im Hier und Jetzt zu bleiben. Diese Techniken können helfen, sich von negativen Gedanken und Gefühlen abzulenken. Versuchen Sie z. B., sich auf eine Sinneswahrnehmung zu konzentrieren – das Gefühl Ihrer Füße auf dem Boden, das Geräusch Ihres Atems oder der Duft von Lavendelöl. Oder beschreiben Sie einen Gegenstand – etwa ein Bild, ein Armband oder ein Kuscheltier – in allen Einzelheiten.
- Lenken Sie sich ab, z. B. durch Musik hören, ein Hobby ausüben oder mit einer unterstützenden Person sprechen, um die Aufmerksamkeit von der Panikattacke wegzulenken.
- Setzen Sie sich nach und nach den Situationen aus, die Ihre Panikattacken auslösen, um sich daran zu gewöhnen und die Reaktion abzuschwächen.
- Beruhigen Sie sich selbst. Panikattacken können das Gefühl vermitteln, in Gefahr zu sein oder die Kontrolle zu verlieren – sie sind jedoch nicht gefährlich oder lebensbedrohlich. Erinnern Sie sich daran, dass dieser Zustand nur vorübergehend ist, bald vorübergeht und Sie in der Lage sind, damit umzugehen. Verwenden Sie ein inneres Mantra wie „Ich bin ruhig und entspannt“ oder „Auch das geht vorüber“, um negativen Gedanken entgegenzuwirken.

SOZIALE ANGSTSTÖRUNG

Die soziale Angststörung (SAD), auch soziale Phobie genannt, ist eine Form der Angststörung, die durch eine intensive Angst vor sozialen Situationen und ein starkes Vermeidungsverhalten gekennzeichnet ist. Betroffene fürchten, in sozialen Situationen beurteilt oder bloßgestellt zu werden, was zu sozialem Rückzug und Isolation führen kann.

Menschen mit sozialer Angststörung empfinden in sozialen Situationen starke Angst und Nervosität. Sie sind oft übermäßig selbstkritisch, fürchten sich vor Kritik oder negativer Bewertung und vermeiden deshalb soziale Kontakte.



SAD kann den Alltag und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Betroffene meiden soziale Situationen oder ertragen sie nur unter großem Stress. Häufig leiden sie auch unter geringem Selbstwertgefühl, schlechten sozialen Fähigkeiten oder Depressionen. SAD beginnt meist in der Kindheit oder Jugend und betrifft etwa 7 % der Erwachsenen in den USA.

Wichtig ist: SAD ist gut behandelbar. Mit der richtigen Kombination aus Therapie, Medikamenten und Änderungen im Lebensstil können Betroffene lernen, ihre Symptome zu kontrollieren und ihre Lebensqualität zu verbessern. Wenn Sie glauben, an SAD zu leiden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder einem Psychotherapeuten über Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten.

AUSLÖSER SOZIALER ÄNGST UND STRATEGIEN ZUR BEWÄLTIGUNG

- Üben Sie Entspannungstechniken wie tiefes Atmen oder progressive Muskelentspannung vor und während sozialer Situationen.
- Wenden Sie kognitiv-verhaltenstherapeutische Techniken an, um negative Gedanken und Überzeugungen über soziale Situationen und deren mögliche Folgen zu hinterfragen.
- Setzen Sie sich nach und nach den Situationen aus, die Ihre soziale Angst auslösen – beginnen Sie mit weniger belastenden und steigern Sie sich langsam zu schwierigeren Situationen.
- Verwenden Sie positives Selbstgespräch, um sich selbst zu ermutigen, und konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken statt auf vermeintliche Schwächen.
- Suchen Sie Unterstützung bei einem Therapeuten oder einer Selbsthilfegruppe, um neue Bewältigungsstrategien zu erlernen und soziale Kompetenzen zu üben.

SYMPTOME SOZIALER ANGSTSTÖRUNG

- **Angst vor sozialen Situationen:** Menschen mit SAD empfinden eine intensive Angst vor sozialen Interaktionen und meiden sie möglicherweise vollständig. Dies kann viele Bereiche betreffen – z. B. öffentliches Sprechen, neue Menschen kennenlernen, in der Öffentlichkeit essen oder öffentliche Toiletten benutzen.
- **Körperliche Symptome:** Betroffene können unter Schwitzen, Zittern, Erröten, Herzrasen, Übelkeit oder Sprechproblemen in sozialen Situationen leiden. Diese Symptome können so stark sein, dass sie alltägliche Aktivitäten beeinträchtigen.
- **Antizipatorische Angst:** Viele Betroffene erleben schon im Vorfeld sozialer Situationen Angst. Diese kann so stark werden, dass sie den Alltag stört oder zu vollständiger Vermeidung führt.
- **Übermäßige Selbstaufmerksamkeit:** Betroffene haben oft das Gefühl, ständig kritisch beobachtet oder bewertet zu werden, was zu Rückzug und Isolation führen kann.
- **Geringes Selbstwertgefühl:** Menschen mit SAD glauben häufig, nicht gut genug zu sein oder abgelehnt zu werden.
- **Schwierigkeiten, Freundschaften zu schließen:** Die Angst vor sozialen Situationen kann es erschweren, Freundschaften aufzubauen oder aufrechtzuerhalten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN BEI SOZIALER ANGST

- **Schrittweise Konfrontation:** Setzen Sie sich sozialen Situationen schrittweise aus, um sich langsam daran zu gewöhnen und die Angst zu verringern.
- **Entspannungstechniken:** Verwenden Sie Atemübungen, progressive Muskelentspannung oder Visualisierung zur Beruhigung.
- **Kognitive Verhaltenstherapie (KVT):** KVT hilft, negative Gedankenmuster zu erkennen und Bewältigungsstrategien für soziale Situationen zu entwickeln.
- **Achtsamkeit:** Praktiken wie Meditation, Yoga oder Atemübungen können den Geist beruhigen und Angst abbauen.
- **Training sozialer Kompetenzen:** Das Erlernen und Üben sozialer Fähigkeiten kann Interaktionen erleichtern und Ängste verringern.
- **Selbsthilfegruppen:** Der Austausch mit anderen Betroffenen kann das Gefühl der Isolation verringern und neue Perspektiven eröffnen.
- **Medikamente:** Antidepressiva oder angstlösende Medikamente können unterstützend wirken – sprechen Sie mit einem Arzt.
- **Selbstfürsorge:** Kümmern Sie sich um Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden durch Bewegung, ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und Freizeitaktivitäten.

PHOBIEN

Spezifische Phobien sind starke und anhaltende Ängste vor bestimmten Objekten oder Situationen – z. B. Höhen, Spinnen oder Fliegen. Betroffene vermeiden den Auslöser oder ertragen ihn nur unter starker Angst.

Hier sind fünf der häufigsten spezifischen Phobien:

1. Akrophobie (Höhenangst)
2. Arachnophobie (Angst vor Spinnen)
3. Agoraphobie (Angst vor weiten oder öffentlichen Plätzen)
4. Klaustrophobie (Angst vor engen Räumen)
5. Trypanophobie (Angst vor Nadeln)



Soziale Phobie

Die soziale Phobie (soziale Angststörung) ist die übermäßige Angst vor sozialen Situationen, oft begleitet vom starken Wunsch, diese zu vermeiden. Die Betroffenen fürchten sich vor Bewertung oder Bloßstellung, was zu Isolation führen kann.

Akrophobie (Höhenangst):

- Auslöser: Auf hohen Gebäuden oder Plattformen stehen, in die Tiefe schauen, Fahrten mit dem Aufzug oder der Achterbahn.

Arachnophobie (Angst vor Spinnen):

- Auslöser: Spinnen oder Spinnweben sehen, an Spinnen denken oder die Möglichkeit in Betracht ziehen, einer Spinne zu begegnen.

Agoraphobie (Angst vor offenen Plätzen):

- Auslöser: Weite Räume wie Parks, Einkaufszentren oder Menschenmengen.

Klaustrophobie (Angst vor engen Räumen):

- Auslöser: Aufenthalt in engen Räumen wie Aufzügen, kleinen Zimmern oder überfüllten U-Bahnen.

Trypanophobie (Angst vor Nadeln):

- Auslöser: Anblick von Nadeln oder der Gedanke an eine Injektion oder Blutabnahme.

Soziale Phobien

- Soziale Situationen: Der häufigste Auslöser für soziale Angststörung (SAD) sind soziale Situationen. Dazu gehören Begegnungen mit neuen Menschen, große Gruppen, öffentliches Sprechen oder das Essen in der Öffentlichkeit.
- Leistungssituationen: Für manche Menschen mit SAD sind Leistungssituationen wie das Halten einer Präsentation, Auftritte auf einer Bühne oder das Ausüben eines Sports vor anderen ein Auslöser.
- Zwischenmenschliche Beziehungen: Einige Menschen mit SAD werden durch zwischenmenschliche Beziehungen getriggert, z. B. das Einleiten oder Aufrechterhalten von Gesprächen, das Telefonieren oder das Ausdrücken von Emotionen.
- Arbeit oder Schule: SAD kann auch durch arbeits- oder schulbezogene Situationen wie Besprechungen, Vorstellungsgespräche oder Klassendiskussionen ausgelöst werden.
- Öffentliche Orte: Manche Menschen mit SAD fühlen sich durch öffentliche Orte wie Einkaufszentren, Restaurants oder öffentliche Verkehrsmittel getriggert.

Akrophobie (Angst vor Höhen):

- Symptome: Schwindel, Schwitzen, Herzklopfen, Zittern, Kurzatmigkeit und Angst zu fallen oder die Kontrolle zu verlieren.

Arachnophobie (Angst vor Spinnen):

- Symptome: Schneller Herzschlag, Schwitzen, Zittern, Übelkeit, Atembeschwerden und ein Gefühl von Panik oder Angst.

Agoraphobie (Angst vor offenen Räumen):

- Symptome: Gefühl des Eingeschlossenseins oder der Hilflosigkeit, schneller Herzschlag, Schwitzen, Zittern, Atembeschwerden und ein starker Wunsch, der Situation zu entkommen.

Klaustrophobie (Angst vor engen Räumen):

- Symptome: Schneller Herzschlag, Schwitzen, Zittern, Gefühl des Erstickens und ein starker Drang, die Situation zu verlassen.

Trypanophobie (Angst vor Nadeln):

- Symptome: Schneller Herzschlag, Schwitzen, Zittern, Schwindel oder Ohnmachtsgefühl sowie ein starker Wunsch, die Situation zu vermeiden.

Soziale Phobien

- Intensive Angst vor sozialen Situationen: Menschen mit sozialer Angststörung (SAD) haben eine starke Angst vor sozialen Situationen und vermeiden diese möglicherweise vollständig. Diese Angst kann sich auf verschiedene Situationen beziehen, z. B. öffentliches Sprechen, neue Leute treffen, in der Öffentlichkeit essen oder öffentliche Toiletten benutzen.
- Körperliche Symptome: Menschen mit SAD können körperliche Symptome wie Schwitzen, Zittern, Erröten, schnellen Herzschlag, Übelkeit oder Sprachschwierigkeiten in sozialen Situationen erleben. Diese Symptome können so stark sein, dass sie den Alltag beeinträchtigen.
- Antizipatorische Angst: Menschen mit SAD können antizipatorische Angst erleben – also Angst vor bevorstehenden sozialen Situationen. Diese kann so ausgeprägt sein, dass sie den Alltag stark beeinflusst und zu Vermeidungsverhalten führt.
- Selbstbewusstsein: Menschen mit SAD sind oft übermäßig selbstbewusst und befürchten, von anderen verurteilt oder kritisch betrachtet zu werden. Dies kann zu Rückzugsverhalten und sozialer Isolation führen.
- Geringes Selbstwertgefühl: Menschen mit SAD haben möglicherweise ein niedriges Selbstwertgefühl und glauben, dass sie nicht gut genug sind oder von anderen abgelehnt werden.
- Schwierigkeiten, Freundschaften zu schließen: Aufgrund der Angst vor sozialen Situationen haben Betroffene oft Schwierigkeiten, Freundschaften zu schließen oder Beziehungen aufrechtzuerhalten.

Akrophobie (Angst vor Höhen):

- Stufenweise Konfrontationstherapie: Eine allmähliche Exposition gegenüber Höhen kann helfen, die Angst abzubauen. Beginnen Sie mit einer niedrigen Höhe und steigern Sie diese nach und nach.
- Kognitive Verhaltenstherapie (KVT): Die KVT kann helfen, negative Denkmuster und Überzeugungen zu identifizieren und zu verändern, die zur Höhenangst beitragen.

Arachnophobie (Angst vor Spinnen):

- Konfrontationstherapie: Eine schrittweise Konfrontation mit Spinnen kann helfen, die Angst abzubauen. Beginnen Sie mit Bildern von Spinnen und steigern Sie sich zu echten Spinnen.
- Entspannungstechniken: Tiefes Atmen, progressive Muskelentspannung oder Visualisierung können helfen, Angstsymptome zu reduzieren.

Agoraphobie (Angst vor offenen Räumen):

- Stufenweise Konfrontationstherapie: Eine allmähliche Exposition gegenüber offenen Räumen kann helfen, die Angst abzubauen. Beginnen Sie mit einem kleinen offenen Raum und erweitern Sie diesen nach und nach.
- Selbsthilfegruppen: Der Beitritt zu einer Selbsthilfegruppe kann ein Gefühl der Verbundenheit und Unterstützung vermitteln, was bei der Bewältigung von Angstsymptomen hilfreich sein kann.

Klaustrophobie (Angst vor engen Räumen):

- Konfrontationstherapie: Eine schrittweise Konfrontation mit engen Räumen kann helfen, die Angst abzubauen. Beginnen Sie mit einem größeren Raum und steigern Sie sich zu kleineren, geschlossenen Räumen.
- Entspannungstechniken: Tiefes Atmen, progressive Muskelentspannung oder Visualisierung können helfen, Angstsymptome zu reduzieren.

Trypanophobie (Angst vor Nadeln):

- Kognitive Verhaltenstherapie (KVT): Die KVT kann helfen, negative Gedankenmuster und Überzeugungen zu erkennen und zu verändern, die zur Angst vor Nadeln beitragen.
- Ablenkungstechniken: Die Konzentration auf etwas anderes, z. B. Musik, ein Buch oder ein Video, kann helfen, Angstsymptome während des Nadelverfahrens zu reduzieren.

Soziale Phobien

- Stufenweise Konfrontation: Dabei handelt es sich um eine allmähliche Exposition gegenüber sozialen Situationen, die Angst auslösen. Dies kann helfen, die Empfindlichkeit gegenüber diesen Situationen zu verringern und die Angst im Laufe der Zeit abzubauen.
- Entspannungstechniken: Üben Sie Entspannungstechniken wie tiefes Atmen, progressive Muskelentspannung oder Visualisierung, um Angstsymptome zu reduzieren.
- Kognitive Verhaltenstherapie (KVT): Die KVT kann helfen, negative Gedankenmuster und Überzeugungen zu identifizieren, die zu Angstsymptomen beitragen, und Bewältigungsstrategien zur Angstbewältigung in sozialen Situationen vermitteln.
- Achtsamkeit: Achtsamkeitsübungen wie Meditation, Yoga oder tiefes Atmen können helfen, Angst zu reduzieren, indem sie den Geist beruhigen und auf den gegenwärtigen Moment fokussieren.
- Soziales Kompetenztraining: Das Erlernen und Üben sozialer Fähigkeiten kann helfen, zwischenmenschliche Interaktionen zu verbessern und Ängste in sozialen Situationen zu verringern.
- Selbsthilfegruppen: Der Austausch mit anderen Betroffenen kann ein Gefühl von Zugehörigkeit und Unterstützung vermitteln, das bei der Bewältigung von Angstsymptomen hilfreich sein kann.

ZWANGSSTÖRUNG (OCD)

OCD steht für Zwangsstörung (obsessive-compulsive disorder). Dabei handelt es sich um eine psychische Erkrankung, die durch aufdringliche und anhaltende Gedanken, Bilder oder Impulse (Zwänge) gekennzeichnet ist, die Angst auslösen, sowie durch wiederholte Verhaltensweisen oder mentale Handlungen (Zwangshandlungen), die ausgeführt werden, um die durch die Zwänge verursachte Angst zu verringern.



Zwänge können viele Formen annehmen, z. B. Angst vor Verunreinigung, Angst, sich selbst oder anderen zu schaden, Angst, die Kontrolle zu verlieren, oder unerwünschte sexuelle Gedanken oder Bilder. Zwangshandlungen sind sich wiederholende Verhaltensweisen oder mentale Handlungen, die zur Reduktion der durch Zwänge verursachten Angst durchgeführt werden. Beispiele hierfür sind ständiges Händewaschen, Zählen, Kontrollieren oder das Anordnen von Gegenständen in einer bestimmten Weise.

OCD kann eine stark belastende Erkrankung sein, die das tägliche Leben, die Arbeit und Beziehungen erheblich beeinträchtigen kann. Sie verursacht erheblichen Stress und kann sehr zeitraubend sein, oft mehrere Stunden pro Tag in Anspruch nehmen. OCD ist keine Persönlichkeitsstörung, sondern eine Störung der Gehirnchemie.

Die Behandlung von OCD erfolgt in der Regel durch eine Kombination aus Psychotherapie und Medikamenten. Eine gängige Form der Psychotherapie ist die kognitive Verhaltenstherapie (KVT). Die KVT hilft, negative Denkmuster und Überzeugungen zu identifizieren und zu verändern, die zu OCD-Symptomen beitragen.

- **Verunreinigung:** Angst vor Keimen, Bakterien oder Viren kann obsessive Gedanken über Verunreinigung auslösen. Dies kann zu übermäßigem Händewaschen, Putzen oder dem Meiden bestimmter Orte oder Gegenstände führen.
- **Zweifel:** Die Angst, einen Fehler zu machen oder sich selbst oder anderen zu schaden, kann obsessive Zweifel hervorrufen. Dies führt zu wiederholtem Kontrollverhalten, wie z. B. das Überprüfen des Herdes, der Schlösser oder von Geräten.
- **Symmetrie und Ordnung:** Der Drang, dass Dinge symmetrisch oder in einer bestimmten Ordnung sein müssen, kann obsessive Gedanken zu Symmetrie und Ordnung auslösen. Dies führt zu zwanghaften Verhaltensweisen wie dem Arrangieren von Gegenständen auf bestimmte Weise oder dem Zählen.
- **Verbotene Gedanken:** Gedanken über tabuisierte oder verbotene Themen wie Gewalt, Sexualität oder Religion können obsessive Gedanken darüber auslösen, dass diese Gedanken falsch oder unmoralisch sind. Dies kann zu zwanghaften Handlungen wie Beten oder dem Meiden bestimmter Personen oder Situationen führen.
- **Horten:** Die Angst, Dinge zu verlieren oder wegzuworfen, kann obsessive Gedanken über das Horten hervorrufen. Dies kann zu übermäßigem Sammeln von Gegenständen oder Schwierigkeiten beim Wegwerfen führen.
- **Körperbild:** Obsessive Gedanken über das eigene Körperbild können zu zwanghaften Verhaltensweisen wie übermäßigem Sporttreiben oder Diäthalten, intensiver Körperpflege oder dem Streben nach Schönheitsoperationen führen.

- **Zwangsgedanken:** Zwangsgedanken sind unerwünschte und aufdringliche Gedanken, Bilder oder Impulse, die Angst oder Unbehagen auslösen. Häufige Zwangsgedanken beinhalten z. B. Angst vor Verunreinigung, Angst davor, sich selbst oder andere zu verletzen, unerwünschte sexuelle Gedanken oder Bilder sowie übermäßige Zweifel.
- **Zwangshandlungen:** Zwangshandlungen sind sich wiederholende Verhaltensweisen oder mentale Handlungen, die durchgeführt werden, um die durch die Zwangsgedanken verursachte Angst oder das Unbehagen zu reduzieren. Häufige Zwangshandlungen beinhalten übermäßiges Händewaschen, Kontrollverhalten, Zählen oder das Anordnen von Gegenständen auf eine bestimmte Weise.
- **Angst vor Kontrollverlust:** Menschen mit einer Zwangsstörung haben möglicherweise Angst, die Kontrolle zu verlieren oder sich selbst oder anderen zu schaden. Diese Angst kann mit Zwangsgedanken zu Gewalt, sexuellen Gedanken oder anderen tabuisierten Themen zusammenhängen.
- **Vermeidungsverhalten:** Betroffene meiden möglicherweise bestimmte Situationen oder Orte, um das Auslösen von Zwangsgedanken oder Zwangshandlungen zu verhindern. Dies kann zu sozialer Isolation und Beeinträchtigungen im Alltag führen.
- **Übermäßige Schuldgefühle oder Scham:** Menschen mit einer Zwangsstörung können übermäßige Schuld- oder Schamgefühle in Bezug auf ihre Zwangsgedanken und -handlungen empfinden. Dies kann zu einem geringen Selbstwertgefühl und Gefühlen der Wertlosigkeit führen.
- **Zeitaufwendig:** Betroffene verbringen unter Umständen mehrere Stunden täglich mit ihren Zwangshandlungen oder Vermeidungsverhalten. Dies kann Arbeit, Schule und Beziehungen stark beeinträchtigen.
- **Beeinträchtigung des Alltags:** Eine Zwangsstörung kann das tägliche Leben erheblich stören und zu großem Leidensdruck sowie funktionellen Einschränkungen führen.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN BEI ZWANGSSTÖRUNGEN

- Exposition mit Reaktionsverhinderung (ERP): ERP ist eine Form der kognitiven Verhaltenstherapie (CBT), bei der sich Betroffene schrittweise ihren Ängsten aussetzen und gleichzeitig daran gehindert werden, ihre Zwangshandlungen auszuführen. Dies kann helfen, die Zwangsgedanken zu entkräften und die Angst zu verringern.
- Achtsamkeit: Achtsamkeitsübungen wie Meditation, tiefes Atmen oder Visualisierung können helfen, die Angst zu reduzieren, indem sie den Geist beruhigen und die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment lenken.
- Kognitive Verhaltenstherapie (CBT): CBT hilft dabei, negative Denkmuster und Überzeugungen zu identifizieren, die zu den Symptomen der Zwangsstörung beitragen, und Bewältigungsstrategien zu erlernen, um mit den Ängsten umzugehen.
- Medikamente: Medikamente wie Antidepressiva oder angstlösende Mittel können hilfreich sein, um OCD-Symptome zu lindern. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer psychischen Fachkraft über geeignete Optionen.
- Selbsthilfegruppen: Der Beitritt zu einer Selbsthilfegruppe oder einer Gemeinschaft mit ähnlichen Erfahrungen kann ein Gefühl der Verbundenheit und Unterstützung vermitteln, was hilfreich bei der Bewältigung von Angst sein kann.
- Entspannungstechniken: Üben Sie Entspannungstechniken wie tiefes Atmen, progressive Muskelentspannung oder Visualisierung, um Angstsymptome zu lindern.
- Selbstfürsorge: Betreiben Sie Selbstfürsorge, z. B. durch Sport, ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten. Körperliche, emotionale und mentale Selbstfürsorge kann zur Reduktion von Angstsymptomen beitragen.

POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG (PTBS)

Die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) ist eine psychische Erkrankung, die sich entwickeln kann, nachdem eine Person ein traumatisches Ereignis erlebt oder miterlebt hat. Dieses Ereignis kann tatsächlichen oder drohenden Tod, schwere Verletzungen oder sexuelle Gewalt beinhalten.

Die Symptome der PTBS können das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen und die Fähigkeit einer Person beeinflussen, in Beruf, Schule oder persönlichen Beziehungen zu funktionieren. Menschen mit PTBS erleben oft aufdringliche und belastende Erinnerungen oder Flashbacks an das traumatische Ereignis, wodurch sie das Gefühl haben, das Erlebnis erneut durchzuleben. Sie vermeiden möglicherweise Situationen oder

Menschen, die sie an das Trauma erinnern, was zu Gefühlen von Abkapselung und Isolation führen kann.

PTBS kann jeden betreffen, der ein traumatisches Ereignis erlebt oder miterlebt hat – darunter Militärangehörige, Ersthelfer, Überlebende sexueller Gewalt oder Misshandlung sowie Menschen, die Naturkatastrophen, Unfälle oder andere Formen von Gewalt erfahren haben. Es ist wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um eine angemessene Diagnose und Behandlung zu erhalten. Mit entsprechender Behandlung und Unterstützung ist es möglich, die Symptome zu bewältigen und die Lebensqualität zu verbessern.



- Laute Geräusche, wie Feuerwerk oder Donner: Solche plötzlichen lauten Geräusche können die Schreckreaktion einer Person auslösen und Gefühle von Panik, Angst oder Furcht hervorrufen. Dies ist häufig bei Personen, die Kampfhandlungen oder andere Formen von Gewalt erlebt haben.
- Bestimmte Gerüche, wie Rauch oder Benzin: Gerüche, die mit einem traumatischen Ereignis in Verbindung stehen – z. B. Rauch von einem Feuer oder Benzin von einem Autounfall – können lebhafte Erinnerungen und Flashbacks auslösen.
- Beobachtung eines Autounfalls oder anderen traumatischen Ereignisses: Das Beobachten eines traumatischen Ereignisses, selbst wenn es einen nicht direkt betrifft, kann lebhafte Erinnerungen und Flashbacks hervorrufen.
- Sich eingeschlossen oder gefangen fühlen: Das Gefühl, körperlich oder mental eingeschlossen oder gefangen zu sein, kann für Menschen ein Auslöser sein, die z. B. als Geisel gehalten wurden oder in einer gefährlichen Situation gefangen waren.
- Bestimmte Wetterbedingungen, wie Stürme oder extreme Hitze: Wetterverhältnisse wie Stürme oder Hitze können Erinnerungen an traumatische Ereignisse auslösen, die unter ähnlichen Bedingungen stattgefunden haben.
- Sich überfordert oder reizüberflutet fühlen: Eine Reizüberflutung, z. B. durch zu viele Informationen oder Medienberichte über traumatische Ereignisse, kann Angst, Panik oder ein Gefühl der Überforderung hervorrufen.
- Erinnerung an ein traumatisches Ereignis durch eine Person, einen Ort oder Gegenstand: Das Sehen oder in der Nähe sein von Menschen, Orten oder Gegenständen, die an ein traumatisches Ereignis erinnern, kann lebhafte Erinnerungen und Flashbacks auslösen.
- Bestimmte Arten von körperlicher Berührung oder Intimität: Bestimmte Formen von körperlicher Berührung oder Intimität können für Menschen, die ein Trauma erlebt haben, auslösend sein – insbesondere, wenn sie auf eine bestimmte Weise oder an einer bestimmten Körperstelle berührt werden.

ZWANGSSTÖRUNG (OCD) SYMPTOME

- Aufdringliche Gedanken oder Erinnerungen an das traumatische Ereignis
- Flashbacks, bei denen sich die betroffene Person fühlt, als würde sie das traumatische Ereignis erneut erleben
- Alpträume im Zusammenhang mit dem traumatischen Ereignis
- Vermeidung von Situationen, die an das traumatische Ereignis erinnern
- Gefühl der Abgetrenntheit oder des Getrenntseins von anderen
- Schwierigkeiten beim Schlafen oder Konzentrieren
- Reizbarkeit, Wut oder leichte Erschreckbarkeit
- Übermäßige Wachsamkeit oder das ständige Gefühl, in Gefahr zu sein
- Negative Veränderungen in Stimmung oder Emotionen, wie z. B. Depression oder Angst
- Selbstzerstörerisches Verhalten, wie Substanzmissbrauch oder riskantes Verhalten

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN BEI POSTTRAUMATISCHER BELASTUNGSSTÖRUNG (PTBS)

- Übe Entspannungstechniken wie tiefes Atmen oder progressive Muskelentspannung, um Angst und Stress zu reduzieren.
- Verwende kognitive Verhaltenstechniken, um negative Gedanken und Überzeugungen über das traumatische Ereignis und seine Folgen herauszufordern.
- Nutze Techniken zum „Grounding“, z. B. indem du dich auf deine Sinne konzentrierst, zählst oder Gegenstände in deiner Umgebung benennst, um im Hier und Jetzt zu bleiben, wenn du getriggert wirst.
- Suche Unterstützung bei einem Therapeuten oder einer Selbsthilfegruppe, um neue Bewältigungsstrategien zu erlernen und einen Behandlungsplan zu entwickeln.
- Nimm an Selbstfürsorge-Aktivitäten wie Sport, Meditation oder kreativen Hobbys teil, um Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern.
- Übe Achtsamkeit: Achtsamkeitsmeditation kann eine wirksame Methode sein, um PTBS-Symptome wie Angst und Depression zu reduzieren. Dabei geht es darum, im gegenwärtigen Moment zu bleiben und Gedanken und Gefühle ohne Bewertung zu akzeptieren.

TRENNUNGSANGSTSTÖRUNG (SAD)

Die Trennungsangststörung (SAD) ist eine Form der Angststörung, die durch übermäßige Angst oder Besorgnis im Zusammenhang mit der Trennung von Zuhause, Familienmitgliedern oder anderen Bezugspersonen gekennzeichnet ist. SAD wird am häufigsten bei Kindern diagnostiziert, kann jedoch auch Erwachsene betreffen.

Menschen mit SAD haben oft ein starkes Bedürfnis, in der Nähe ihrer Bezugspersonen zu bleiben, und können erheblichen Stress oder Angst empfinden, wenn sie von diesen getrennt sind. Sie machen sich möglicherweise Sorgen, dass ihren Bezugspersonen während der Trennung etwas Schlimmes zustoßen könnte, und fürchten sich davor, allein oder an unbekannten Orten zu sein. Diese Ängste können so intensiv sein, dass sie das tägliche Leben und die Funktionsfähigkeit der betroffenen Person stark beeinträchtigen.

SAD kann auch die sozialen Beziehungen und das allgemeine Wohlbefinden einer Person beeinträchtigen. Die Angst vor Trennung kann zu sozialem Rückzug, Schwierigkeiten beim Aufbau enger Beziehungen und zu geringem Selbstwertgefühl führen. Ebenso kann sie die Teilnahme am Schul- oder Berufsleben beeinträchtigen und somit zu schulischen oder beruflichen Schwierigkeiten führen.



Die Behandlung von SAD umfasst in der Regel eine Kombination aus Therapie und Medikamenten. Die kognitive Verhaltenstherapie (CBT) erweist sich häufig als wirksam bei der Behandlung von SAD, da sie den Betroffenen hilft, Bewältigungsstrategien zur Kontrolle der Trennungsangst zu entwickeln und negative Denkmuster zu verringern. Medikamente wie Antidepressiva oder angstlösende Mittel können ebenfalls zur Linderung der Symptome verschrieben werden.

AUSLÖSER DER TRENNUNGSANGSTSTÖRUNG

- Trennung von einem Elternteil oder einer Bezugsperson: Der häufigste Auslöser für eine Trennungsangststörung ist die Trennung von einem Elternteil oder einer Bezugsperson, z. B. beim Besuch von Schule oder Kindergarten oder bei einer Übernachtung ohne diese Person.
- Veränderungen im Tagesablauf: Änderungen im täglichen Ablauf, wie z. B. ein neuer Stundenplan oder unerwartete Planänderungen, können bei Menschen mit Trennungsangst Angst auslösen.
- Angst vor Verlassenwerden: Die Angst, verlassen oder allein gelassen zu werden, kann bei Menschen mit Trennungsangst ein Auslöser sein – auch wenn keine akute Trennung droht.
- Sicherheitsbedenken: Sorgen um die Sicherheit, z. B. um die Sicherheit eines Elternteils während dessen Abwesenheit, können Angst und Unruhe hervorrufen.
- Übernachtungen oder Partys: Soziale Situationen wie Übernachtungen oder Partys können Auslöser für Betroffene sein, da sie sich unwohl oder ängstlich fühlen, wenn sie von ihren Bezugspersonen getrennt sind.
- Krankheit oder Verletzung: Eine Erkrankung oder Verletzung eines Elternteils oder einer Bezugsperson kann ebenfalls Angst auslösen, da sie Routinen unterbrechen und vorübergehende Trennungen verursachen kann.
- Reisen oder Urlaub: Reisen oder Urlaube können für Betroffene ein Auslöser sein, da sie längere Zeit fern von zu Hause und der gewohnten Umgebung verbringen.

SYMPTOME DER TRENNUNGSANGSTSTÖRUNG

- Übermäßige Angst oder Unruhe beim Gedanken an eine Trennung von einem Elternteil oder einer Bezugsperson
- Weigerung, zur Schule oder in den Kindergarten zu gehen, oder Vermeidung anderer Aktivitäten, die eine Trennung von Bezugspersonen erfordern
- Körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder Übelkeit bei bevorstehender Trennung
- Übermäßige Sorge darüber, dass Bezugspersonen während der Trennung etwas zustoßen könnte
- Schwierigkeiten beim Alleinschlafen oder Schlafen fern von Bezugspersonen
- Alpträume über Trennung oder Alleinsein
- Häufiges Telefonieren, Texten oder sonstige Kommunikation mit Bezugspersonen während der Trennung
- Weigerung, außerhalb des eigenen Zuhauses zu übernachten – selbst bei vertrauten Familienmitgliedern oder Freunden
- Sozialer Rückzug oder Schwierigkeiten beim Aufbau enger Beziehungen zu Gleichaltrigen
- Reizbarkeit, Wutanfälle oder andere Anzeichen von Stress, wenn eine Trennung bevorsteht oder eintritt

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN BEI TRENNUNGSANGSTSTÖRUNG

- **Schrittweise Konfrontation:** Eine allmähliche Konfrontation mit der Trennung kann helfen, die Angst abzubauen. Dies kann durch kurze Trennungen beginnen, die mit der Zeit verlängert werden.
- **Positive Verstärkung:** Positives Verhalten – etwa das erfolgreiche Meistern einer kurzen Trennung – zu belohnen, kann das Selbstvertrauen stärken und Bewältigungsfähigkeiten fördern.
- **Kognitive Verhaltenstherapie (CBT):** CBT kann helfen, negative Gedanken und Überzeugungen zu identifizieren und herauszufordern, die zur Trennungsangst beitragen.
- **Entspannungstechniken:** Techniken wie tiefes Atmen, progressive Muskelentspannung oder geführte Imagination können Stress und Angst reduzieren.
- **Förderung von Unabhängigkeit:** Die altersgerechte Förderung von Unabhängigkeit und Selbstständigkeit kann das Selbstvertrauen stärken und Ängste abbauen.
- **Sicherheitsplan erstellen:** Ein gemeinsam mit der Bezugsperson erstellter Sicherheitsplan – z. B. eine feste Telefonzeit oder ein Trostobjekt – kann helfen, Trennungsängste zu verringern.
- **Unterstützung suchen:** Ein unterstützendes Netzwerk aus Familie, Freunden oder einem Therapeuten kann während Trennungsphasen wertvolle Hilfe leisten.

Beim Umgang mit Angst ist ein unterstützendes Netzwerk von entscheidender Bedeutung. Menschen zu haben, die verstehen, was man durchmacht, die Ermutigung geben und bei schwierigen Situationen helfen können, macht einen großen Unterschied im Genesungsprozess. Es ist wichtig zu wissen, dass man damit nicht allein sein muss.

Eine der wichtigsten Anlaufstellen zur Unterstützung ist die Therapie. Eine Therapie bietet einen sicheren und vertraulichen Raum, um über Ängste zu sprechen und Gefühle zu verarbeiten. Eine Therapeutin kann außerdem Bewältigungsstrategien und Werkzeuge vermitteln, um Angstsymptome zu managen. Wenn du nicht weißt, wo du anfangen sollst, kann deine Ärztin oder Psychologin dir helfen, einen auf Angststörungen spezialisierten Therapeuten zu finden.

Selbsthilfegruppen sind eine weitere wertvolle Ressource zur Unterstützung. Diese Gruppen bestehen in der Regel aus Menschen mit ähnlichen Erfahrungen und bieten ein Gefühl von Gemeinschaft und Verständnis. Sie können sowohl vor Ort als auch online stattfinden und schaffen einen sicheren und unterstützenden Rahmen, um Erlebnisse zu teilen, Rat einzuholen und sich zu vernetzen.

Auch Online-Communities sind eine großartige Möglichkeit zur Unterstützung. Es gibt viele Foren und Gemeinschaften, in denen Menschen sich austauschen und ihre Erfahrungen mit Angst teilen können. Diese Gemeinschaften vermitteln ein Gefühl der Zugehörigkeit und Unterstützung und sind besonders hilfreich für Personen, die keinen Zugang zu Präsenzangeboten haben.

Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass der Aufbau eines Unterstützungsnetzwerks Zeit und Mühe kostet – aber es lohnt sich. Menschen um sich zu haben, die verstehen, was man durchmacht, und die Unterstützung und Ermutigung bieten, kann einen großen Unterschied im Umgang mit Angst machen.

Wenn du nicht weißt, wo du anfangen sollst, sprich mit deinemr ArztÄrztin oder einer Fachkraft im Bereich psychische Gesundheit. Sie können dir Empfehlungen und Ressourcen geben, um in deiner Nähe Hilfe zu finden. Denk daran: Du musst diesen Weg nicht allein gehen. Es gibt viele Menschen, denen du wichtig bist und die dir auf deinem Weg zur Heilung helfen wollen.

Selbstfürsorge ist ein zentraler Bestandteil im Umgang mit Angst. Sich körperlich, emotional und mental gut um sich selbst zu kümmern, kann Angstsymptome lindern und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Hier sind einige Selbstfürsorge-Techniken, die beim Umgang mit Angst hilfreich sein können:



- **Bewegung:** Regelmäßige Bewegung kann helfen, Stress und Angst abzubauen, da sie Endorphine freisetzt – natürliche Stimmungsaufheller. Strebe an, an den meisten Tagen der Woche mindestens 30 Minuten moderat intensiv zu trainieren.
- **Achtsamkeit:** Achtsamkeitspraktiken wie Meditation, tiefes Atmen und Yoga können Angst lindern, indem sie den Geist beruhigen und die Konzentration auf den Moment fördern. Übe Achtsamkeit täglich für ein paar Minuten, um Symptome zu reduzieren.
- **Selbstmitgefühl:** Übe Selbstmitgefühl, indem du freundlich und verständnisvoll mit dir selbst umgehst. Handle dich so, wie du einen Freundin behandeln würdest, der*die eine schwere Zeit durchmacht. Das kann Selbstkritik verringern und die Stimmung verbessern.
- **Entspannungstechniken:** Versuche Entspannungsübungen wie progressive Muskelentspannung oder geführte Imagination, um Angstsymptome zu lindern. Diese Techniken helfen, Muskelverspannungen zu lösen und fördern Entspannung.
- **Schlafhygiene:** Ausreichender Schlaf ist wichtig im Umgang mit Angst. Achte auf eine gute Schlafhygiene, indem du einen regelmäßigen Schlafrhythmus einhältst, vor dem Schlafengehen Bildschirme meidest und eine angenehme Schlafumgebung schaffst.

- Soziale Unterstützung: Ein starkes soziales Netzwerk kann helfen, Angstsymptome zu reduzieren. Nimm dir Zeit, um dich mit Freund*innen und Familienmitgliedern zu verbinden, die dir Ermutigung und Unterstützung geben können.
- Kreative Ausdrucksformen: Sich kreativ zu betätigen – z. B. durch Malen, Schreiben oder Musizieren – kann eine hilfreiche Möglichkeit sein, mit Angst umzugehen. Solche Aktivitäten helfen, Stress abzubauen und Entspannung zu fördern.
- Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, magerem Eiweiß und Vollkornprodukten kann Angstsymptome lindern. Der Verzicht auf Koffein und Alkohol kann ebenfalls hilfreich sein.
- Zeitmanagement: Überforderung und Stress können zu Angstsymptomen beitragen. Gutes Zeitmanagement – durch das Priorisieren von Aufgaben, das Aufteilen in kleinere Schritte und das Setzen realistischer Ziele – kann helfen.
- Hobbys: Beschäftige dich mit Aktivitäten, die dir Freude bereiten, wie Lesen, Gärtnern oder Wandern. Diese Tätigkeiten können ein Gefühl von Erfolg und Vergnügen vermitteln und so Ängste lindern.

Denk daran: Selbstfürsorge ist keine Lösung nach dem „Einheitsprinzip“. Was für eine Person funktioniert, muss nicht zwangsläufig auch für eine andere passen. Es ist wichtig, die Selbstfürsorge-Techniken zu finden, die am besten zu dir passen – und sie regelmäßig anzuwenden. Wenn du dich körperlich, emotional und mental gut um dich kümmerst, kannst du dein allgemeines Wohlbefinden verbessern und Angstsymptome wirksamer bewältigen.



CBT-Arbeitsbuch zur
Hinterfragung
negativer Gedanken,
Umstrukturierung von
Überzeugungen und
Entwicklung von
Bewältigungsstrategien

ERKENNEN MEINER AUSLÖSER

--

--

--

--

--

--

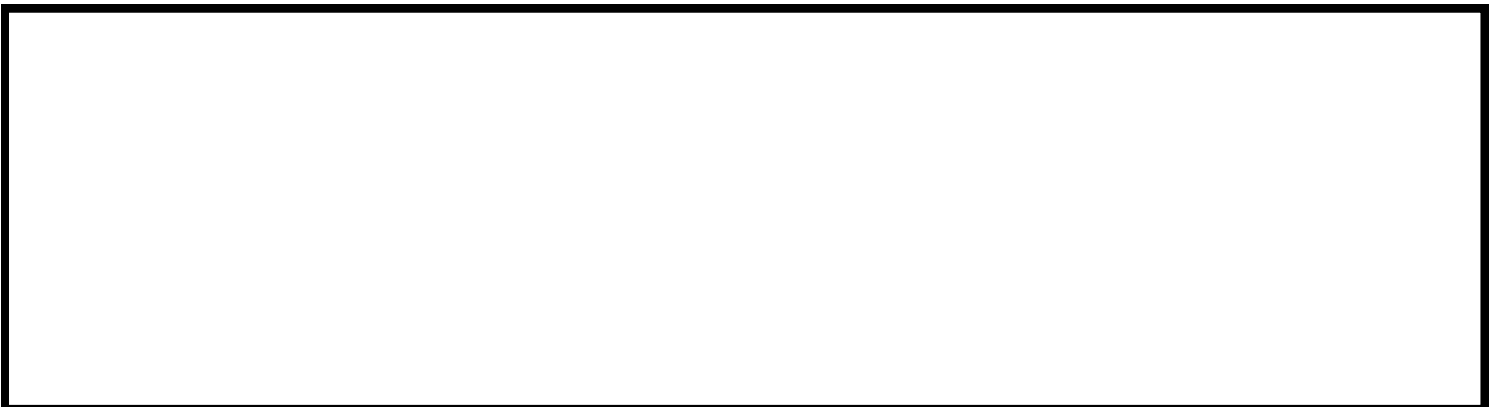
Welche Beweise habe ich für diesen negativen Gedanken?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write down evidence for their negative thought.

Ziehe ich voreilige Schlüsse, ohne alle Fakten zu kennen?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write down whether they are drawing premature conclusions without all the facts.

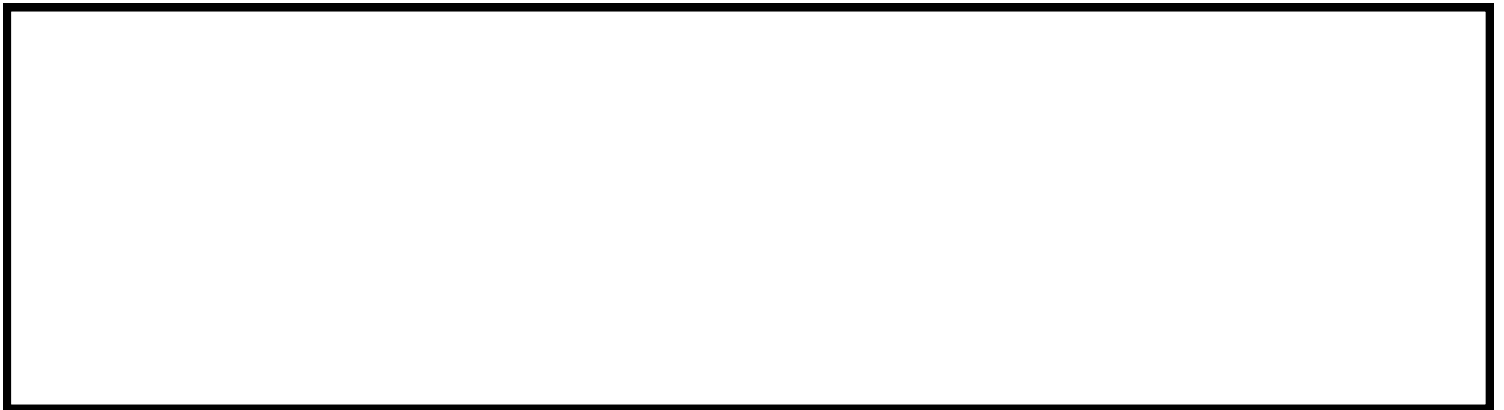
Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte, wenn dieser
Gedanke wahr wäre?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write down what the worst outcome would be if the negative thought were true.

Was wäre das Beste, das passieren könnte, wenn dieser Gedanke nicht wahr wäre?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their response to the first question.

Was würde ich einem Freund sagen, der denselben Gedanken hat?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their response to the second question.

Nehme ich diesen Gedanken zu persönlich?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their response to the third question.

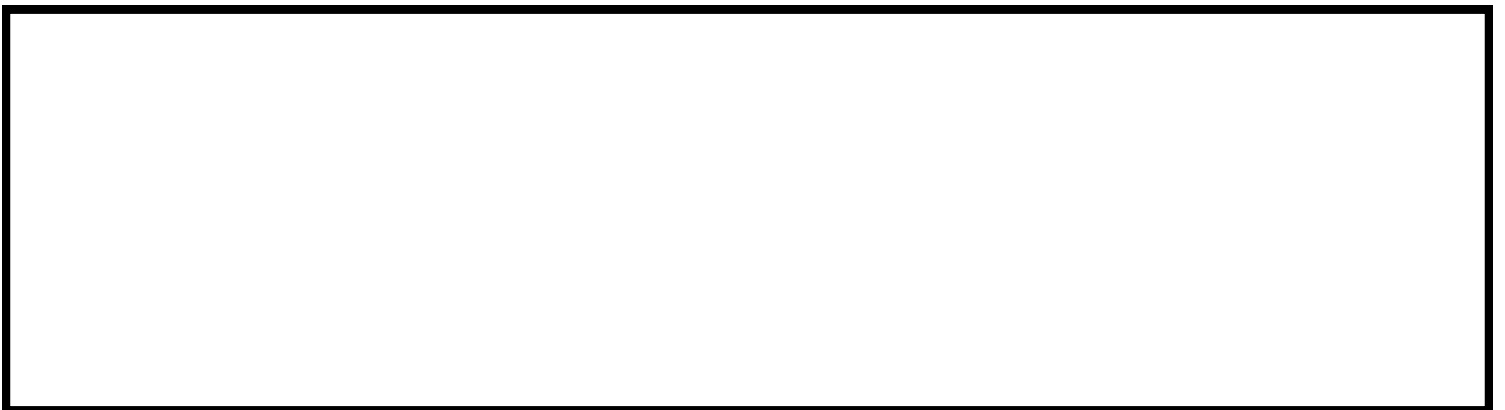
Schubladisiere ich mich selbst oder andere aufgrund dieses Gedankens?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a written response to the question above.

Welche Beweise sprechen gegen diesen negativen Gedanken?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a written response to the question above.

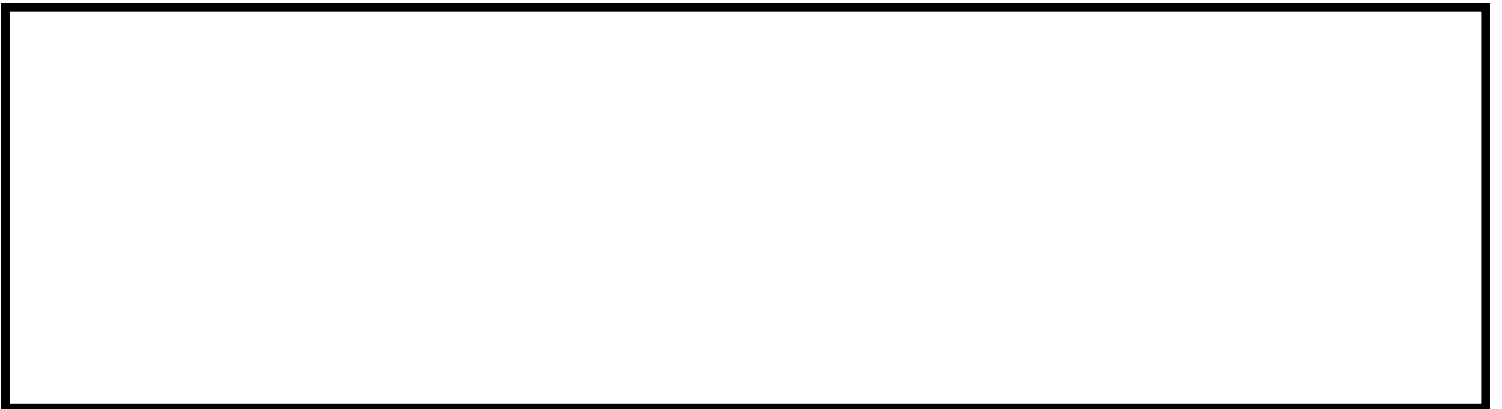
Beruht dieser Gedanke auf Fakten oder auf Annahmen?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a written response to the question above.

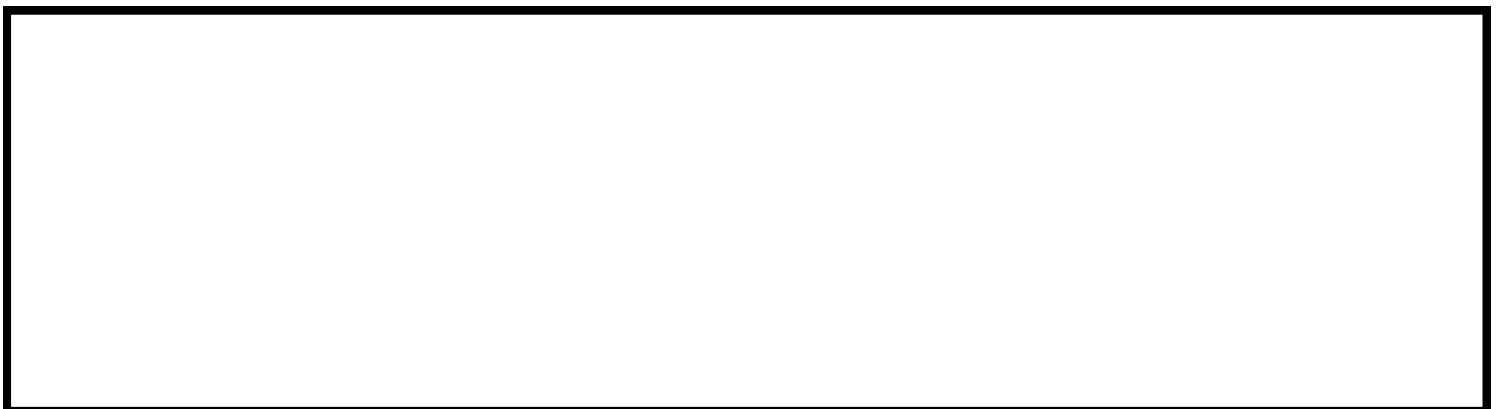
Lese ich Gedanken oder gehe ich davon aus, zu wissen, was andere denken?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a written response to the question above.

Dramatisiere ich oder rechne ich mit dem schlimmsten Fall?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a written response to the question above.

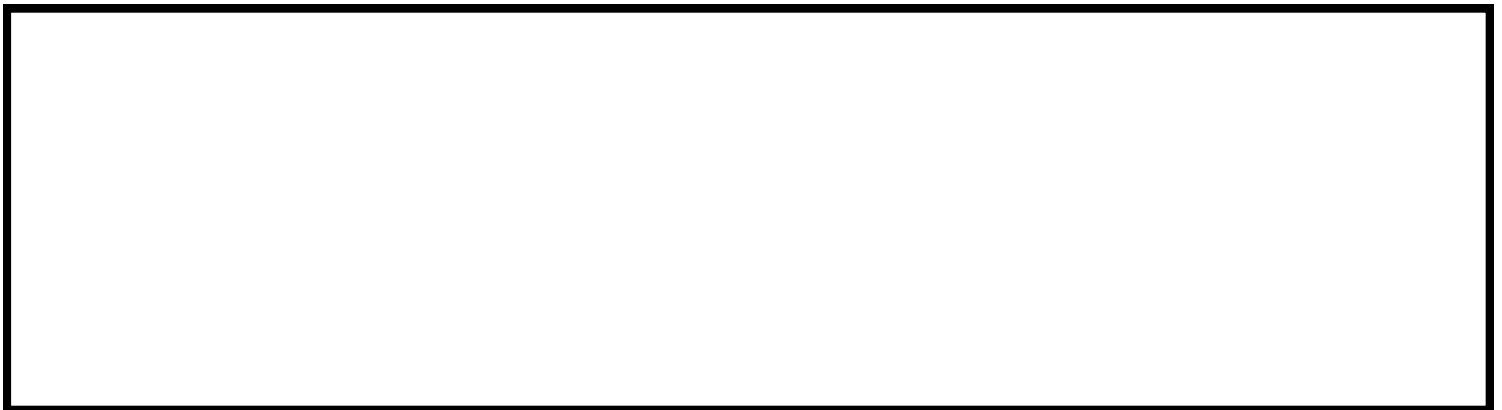
Blende ich das Positive aus und konzentriere mich nur auf das Negative?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a written response to the question above.

Was ist eine ausgewogenere und realistischere Sichtweise auf diese Situation?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a person to write their reflection on the question above.

Was sind meine Stärken und Fähigkeiten, die mir helfen können, mit dieser Situation umzugehen?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a person to write their reflection on the question above.

Denke ich in Schwarz-Weiß-Kategorien?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a person to write their reflection on the question above.

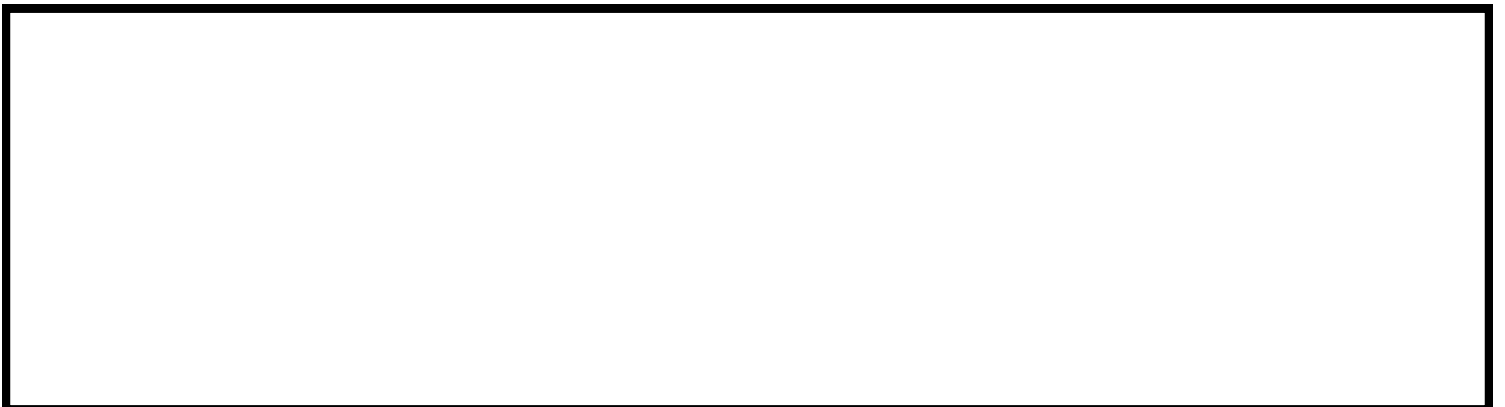
Was ist der Graubereich in dieser Situation?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a written response to the question above.

Verallgemeinere ich aufgrund einer einzigen Erfahrung?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a written response to the question above.

Ist dieser Gedanke hilfreich oder schädlich für mich?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a written response to the question above.

Was wären die Konsequenzen, wenn ich diesen Gedanken glauben würde?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing the consequences of believing the thought.

Was spricht für einen positiveren Gedanken?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing what speaks in favor of a more positive thought.

Was spricht gegen einen negativen Gedanken?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing what speaks against a negative thought.

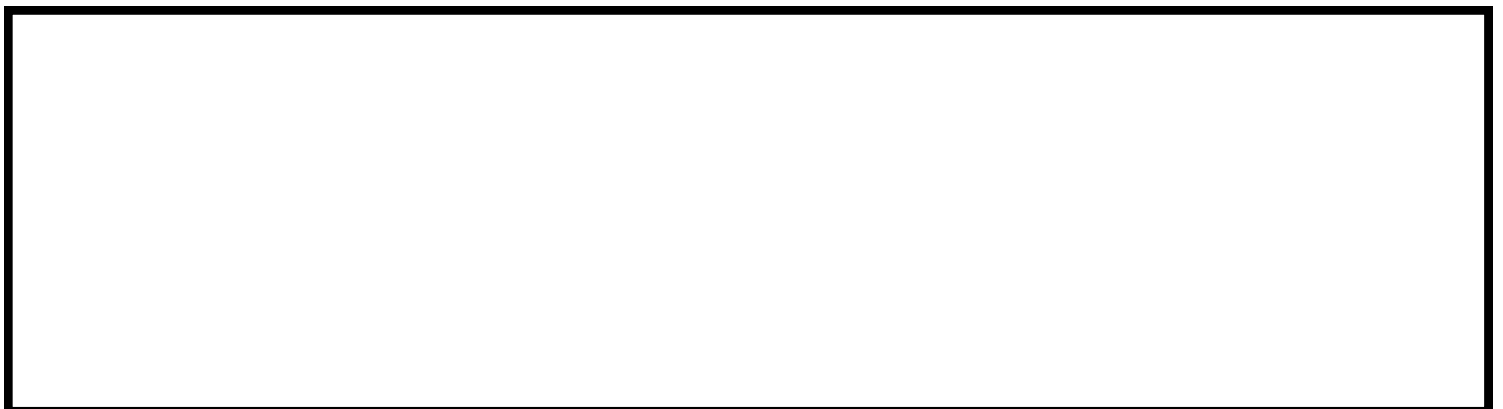
Was kostet es mich, weiterhin an diesen negativen Gedanken zu glauben?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their answer to the first question.

Welchen Vorteil hätte es, diesen negativen Gedanken infrage zu stellen?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their answer to the second question.

Wie würde ich mich fühlen, wenn ich diesen negativen Gedanken nicht glauben würde?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their answer to the third question.

Welche Auswirkungen hat mein negativer Gedanke auf mein Verhalten?

Wie kann ich diesen negativen Gedanken in eine positivere Richtung umformulieren?

Was ist eine ausgewogenere und mitfühlendere Art, über diese Situation nachzudenken?

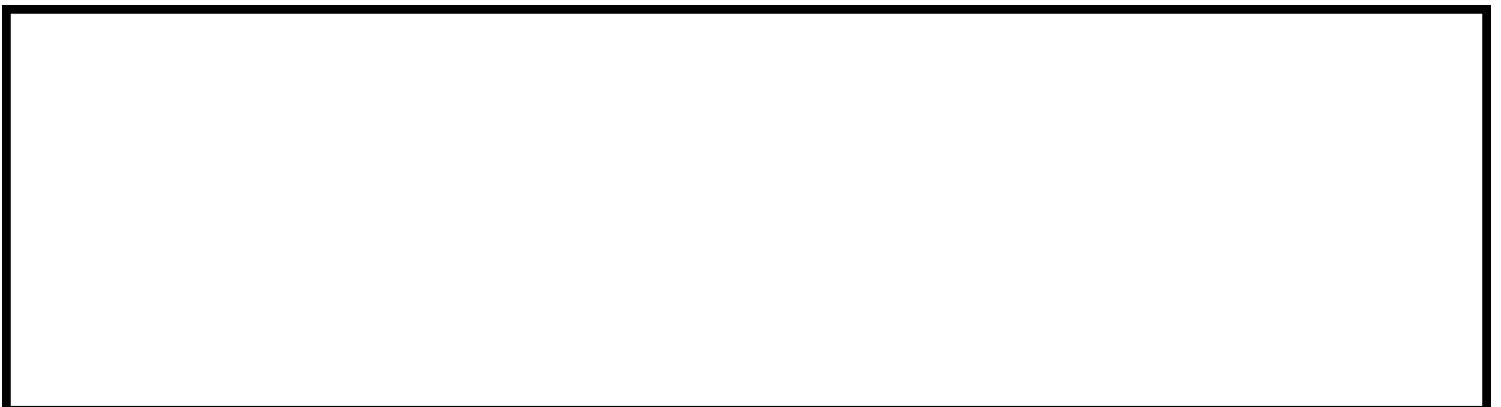
Was ist die Chance in dieser Situation?

A large, empty rectangular box with a thick black border, intended for a handwritten response to the question above.

Was ist das größere Gesamtbild dieser Situation?

A large, empty rectangular box with a thick black border, intended for a handwritten response to the question above.

Wie kann ich dieser Situation mit mehr Flexibilität begegnen?

A large, empty rectangular box with a thick black border, intended for a handwritten response to the question above.

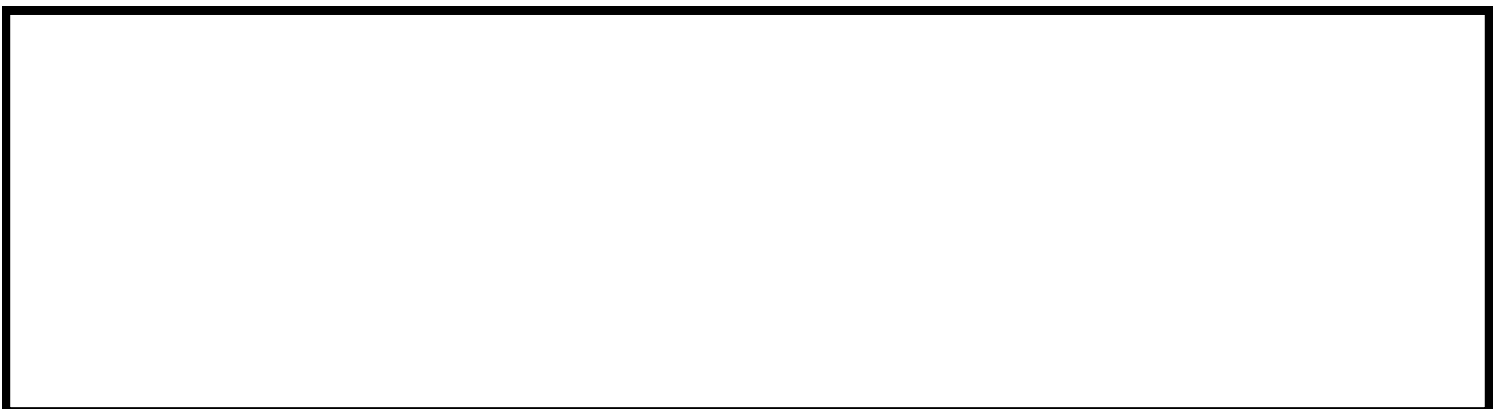
Was ist die Lektion, die ich aus dieser Situation lernen kann?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their reflection on the situation.

Was würde jemand tun, der einen positiveren Gedanken glaubt,
in dieser Situation?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their reflection on the situation.

Was ist die positive Absicht hinter diesem negativen Gedanken?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their reflection on the situation.

Was ist der Vorteil, wenn ich diesen negativen Gedanken loslasse?



Was ist ein kraftvollerer Glaube, den ich stattdessen wählen kann?



Was sind die Vorteile, wenn ich einen positiveren Glaubenssatz
annehme?



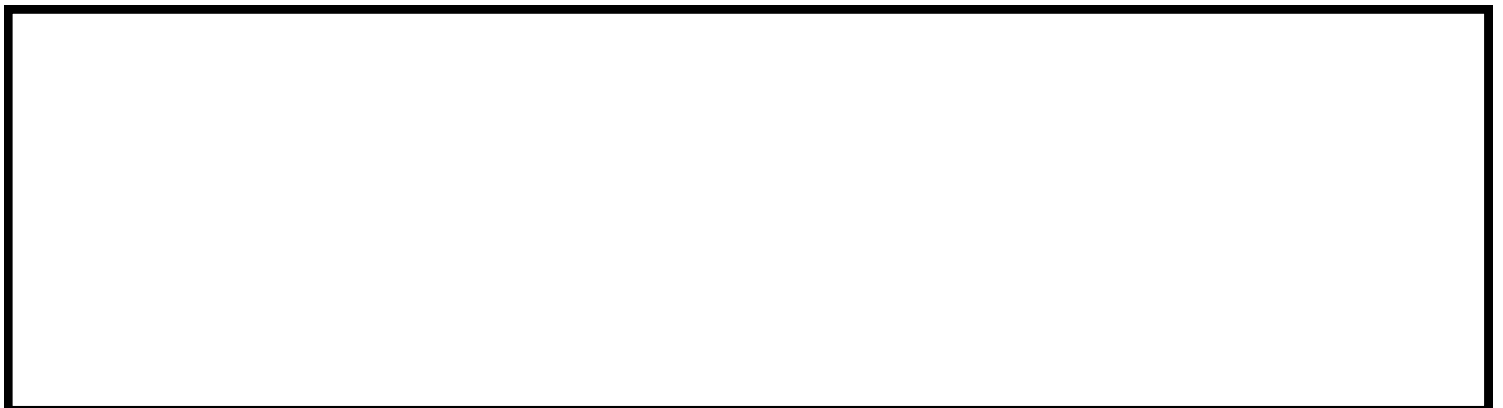
Welche Beweise habe ich, die einem negativen Glaubenssatz widersprechen?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their answers to the question above.

Was sind die Nachteile, wenn ich einen negativen Glaubenssatz übernehme?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their answers to the question above.

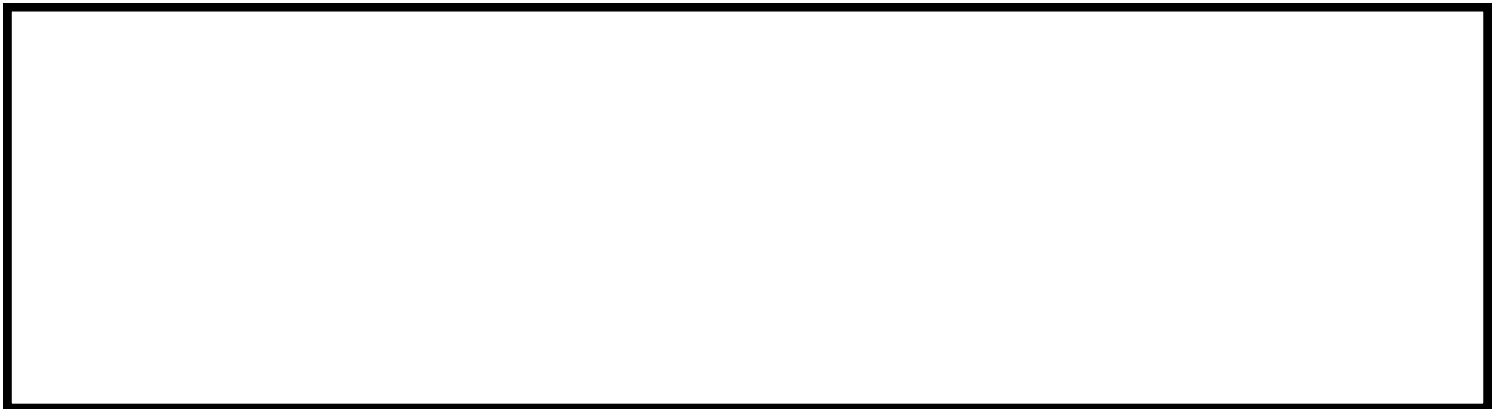
Welche Beweise habe ich, die einen positiveren Glaubenssatz unterstützen?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their answers to the question above.

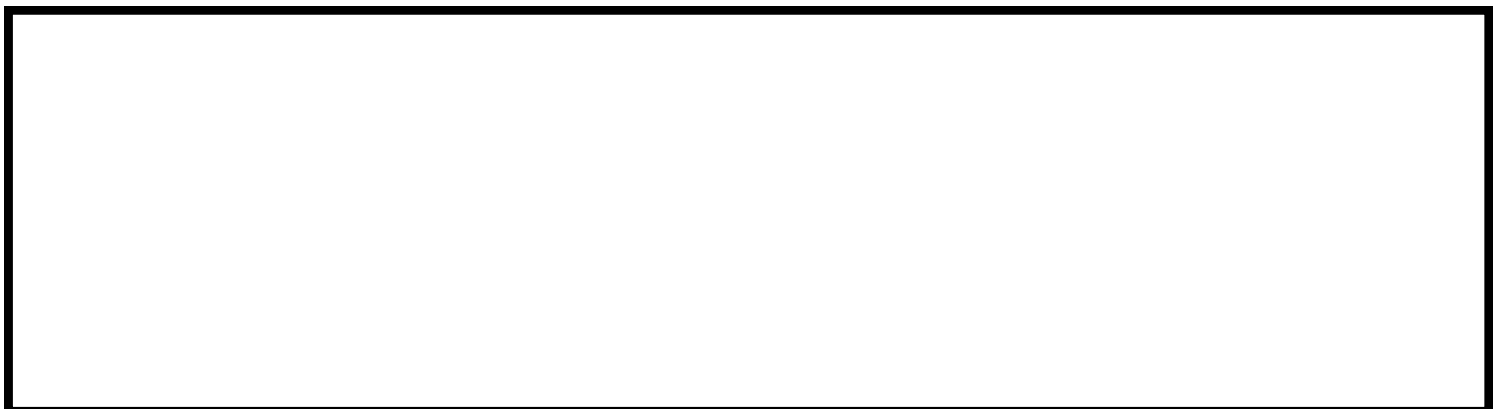
Welche Möglichkeiten habe ich, mit dieser Situation umzugehen?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to list possible options for dealing with the situation.

Was sind die möglichen Ergebnisse jeder Option?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to list the possible outcomes for each option.

Welche Option entspricht meinen Werten und Zielen?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to select the option that best aligns with their values and goals.

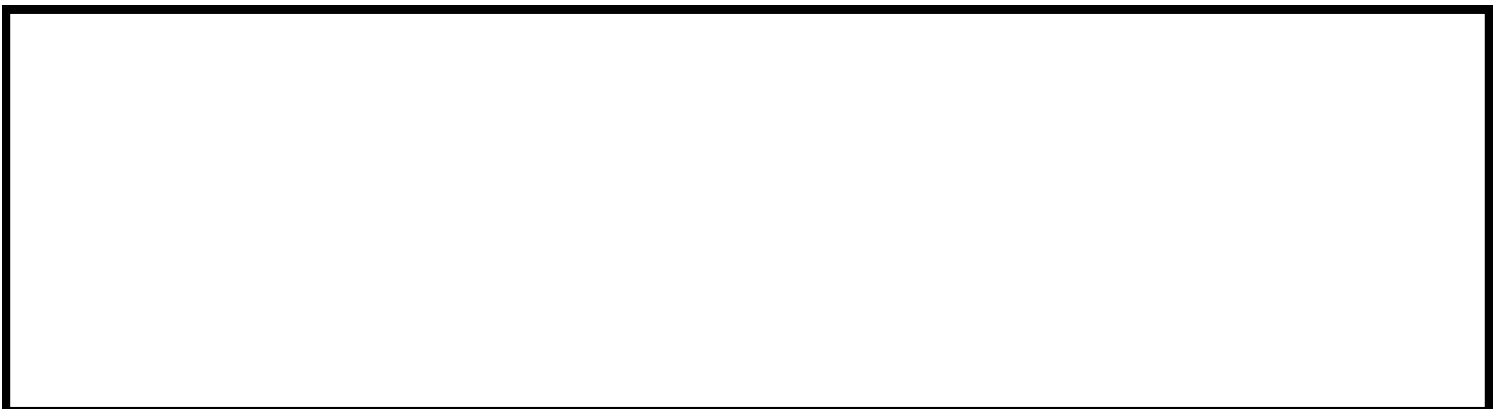
Was wäre das schlimmste Szenario, wenn ich handeln würde?

A large, empty rectangular box with a thick black border, intended for the user to write their response to the question above.

Was wäre das beste Szenario, wenn ich handeln würde?

A large, empty rectangular box with a thick black border, intended for the user to write their response to the question above.

Was ist ein realistischeres Szenario, wenn ich handeln würde?

A large, empty rectangular box with a thick black border, intended for the user to write their response to the question above.

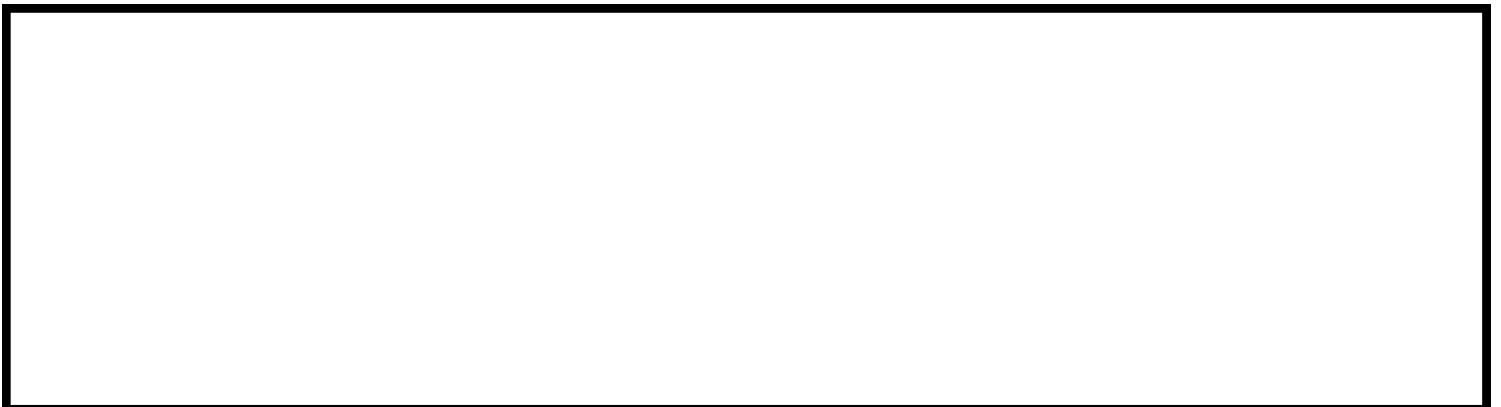
Was ist der Preis des Nicht-Handelns?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their answer to the question above.

Was ist der Nutzen des Handelns?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their answer to the question above.

Wie wahrscheinlich ist jedes dieser Szenarien?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their answer to the question above.

WELCHE KLEINEN SCHRITTE KANN ICH
HEUTE UNTERNEHMEN, UM MEINEN
ZIELEN NÄHER ZU KOMMEN?

LISTE DER EMOTIONEN

- Missbraucht
- Akzeptierend
- Akzeptiert
- Verehrt
- Geplagt
- Ängstlich
- Aggressiv
- Alarmiert
- Wachsam
- Entfremdet
- Allein
- Erstaunt
- Amüsiert
- Wütend
- Gequält
- Belebt
- Genervt
- Ängstlich
- Apathisch
- Entsetzt
- Entschuldigt
- Wertgeschätzt
- Streitsüchtig
- Erregt
- Arrogant
- Beschämt
- Durchsetzungsfähig
- Zuversichtlich
- Erstaunt
- Unbeholfen
- Schüchtern
- Wunderschön
- Verraten
- Verwirrt
- Verbittert
- Gesegnet
- Glückselig
- Prahlend
- Mutig
- Gelangweilt
- Lebhaft
- Niedergeschlagen
- Belastet
- Ruhig
- Fähig
- Vorsichtig
- Sicher
- Gereift
- Fröhlich
- Geliebt
- Entspannt
- Lebendig
- Überheblich
- Bequem
- Getröstet
- Kompliziert
- Besorgt
- Selbstbewusst
- Verwirrt
- Zufrieden
- Kontrolliert
- Mutig
- Feige
- Kreativ
- Zerschmettert
- Neugierig
- Verflucht
- Fürsorglich
- Benommen
- Besiegt
- Wehrlos
- Verteidigend
- Ausgelöscht
- Erfreut
- Demoralisiert
- Abhängig
- Depressiv
- Verlassen
- Verzweifelt
- Verzweifelnd
- Verabscheuungswürdig
- Verachtet
- Niedergeschlagen
- Zerstört
- Entschlossen
- Hinterhältig
- Vermindert
- Schmutzig
- Behindert
- Enttäuscht
- Desillusioniert
- Angewidert
- Bestürzt
- Abgelenkt
- Bekümmert
- Gestört
- Beherrscht
- Verdammt
- Zweifelnd
- Ausgelaut
- Stumpf
- Eifrig
- Ekstatisch
- Erfreut
- Verlegen
- Ermächtigt
- Leer
- Ermutigt
- Energiegeladen
- Erleuchtet
- Belebt
- Wütend
- Begeistert
- Neidisch
- Geschätzt
- Genervt
- Aufgeregt
- Erschöpft
- Ausgenutzt
- Bloßgestellt
- Ermüdet
- Furchtsam
- Temperamentvoll
- Festlich
- Flirtend
- Aufgeregt
- Töricht
- Gezwungen
- Vergeben
- Vergessen
- Verlassen
- Verstoßen
- Glückliche
- Zerbrechlich
- Hektisch
- Frei
- Verängstigt
- Verspielt
- Frustriert
- Froh
- Fröhlich
- Dankbar
- Dank
- Trauernd
- Vorsichtig
- Schuldig
- Glückliche
- Hass erfüllt
- Geheilt
- Gebrochen
- Hilflös
- Zögerlich
- Hoffnungsvoll
- Hoffnungslos
- Entsetzt
- Feindselig
- Gedemütigt
- Hungrig
- Verletzt
- Hysterisch
- Ignoriert
- Impulsiv
- Wichtig
- Unfähig
- Inkompetent
- Unentschlossen
- Gleichgültig
- Empört
- Ineffizient
- Minderwertig
- Verknallt
- Verletzt
- Unvernünftig
- Gefühllos
- Inspiriert
- Beleidigt
- Interessiert
- Intolerant
- Verärgert
- Eifersüchtig
- Freudig
- Jubelnd
- Verurteilt
- Freundlich
- Faul
- Befreit
- Leblos
- Antriebslos
- Lebendig
- Wütend
- Einsam
- Elend
- Verloren
- Geliebt
- Liebevoll
- Gering
- Glückliche
- Wütend
- Fröhlich
- Melancholisch
- Elend
- Falsch informiert
- Schlecht behandelt
- Missverstanden
- Gedemütigt
- Motiviert
- Trauernd
- Unartig
- Negativ
- Vernachlässigt
- Nervös
- Neutral
- Gleichgültig
- Gefühllos
- Besessen
- Beleidigt
- Optimistisch
- Überwältigt
- Überfreudig
- In Panik
- Gelähmt
- Leidenschaftlich
- Passiv
- Bemitleidenswert
- Friedlich
- Verwirrt
- Pessimistisch
- Schlicht
- Verspielt
- Zufrieden
- Besitzergreifend
- Machtlos
- Vereinnahmt
- Vorbereitet
- Unter Druck
- Stolz
- Provokativ
- Provoziert
- Verblüfft
- Beruhigt
- Rebellisch
- Erfrischt
- Reuevoll
- Abgelehnt
- Verjüngt
- Entspannt
- Erleichtert
- Zögerlich
- Grollend
- Respektiert
- Ruhelos
- Rechtschaffen
- Traurig
- Zufrieden
- Gedemütigt
- Zerstört
- Sicher
- Selbstsicher
- Sensibel
- Ernst
- Zittrig
- Schüchtern
- Krank
- Klug
- Skeptisch
- Hinterhältig
- Traurig
- Traurig
- Stark
- Lebendig
- Boshaft
- Dumm
- Erfolgreich
- Überlegen
- Überrascht
- Tränenreich
- Angespannt
- Dankbar
- Begeistert
- Müde
- Scheu
- Gequält
- Gefoltert
- Hässlich
- Unsicher
- Unruhig
- Unglücklich
- Unsicher
- Unentschlossen
- Verärgert
- Nutzlos
- Optimistisch
- Desinteressiert
- Ungeschützt
- Unangenehm
- Unruhig
- Wertvoll
- Lebendig
- Viktimisiert
- Lebensfroh
- Verletzlich
- Schwach
- Erschöpft
- Jammernd
- Wunderbar
- Besorgt
- Wertlos
- Würdig
- Gekränkt

MEIN ANGST- ZUSAMMENBRUCH

Was verursacht mein Angstgefühl?

Wie fühlt sich mein Körper an?

Was ist das Schlimmste, das passieren kann?

Was kann ich tun, um meinen Körper zu beruhigen?

Was liegt in meiner Kontrolle, um zu verhindern, dass dies passiert?

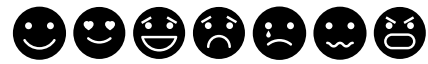
STIMMUNGSTAGEBUCH

DATUM:

M D M D F S S

MORGEN-DANKBARKEIT

STIMMUNG
AM MORGEN



STIMMUNG
AM ABEND



FLÜSSIGKEITZUFUHR



HEUTE FÜHLE ICH MICH

- | | | | |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Glücklich | ☐ Aufgeregt | ☐ Wütend | ☐ Verängstigt |
| ☐ Ruhig | ☐ Freudig | ☐ Ängstlich | ☐ Nervös |
| ☐ Optimistisch | ☐ Erleichtert | ☐ Überfordert | ☐ Eifersüchtig |
| ☐ Anderes _____ | | | |

STRESSLEVEL



ENERGIELEVEL



HEUTIGE ZUSAMMENFASSUNG

DIESE TOLLE SACHE IST
PASSIERT

DIESE SCHLECHTE SACHE
IST PASSIERT

HEUTE HATTE ICH GENUG
VON:

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ☐ Wasser | ☐ Gemüse |
| ☐ Obst | ☐ Ruhe |
| ☐ Vitamine | ☐ Soziale Kontakte |

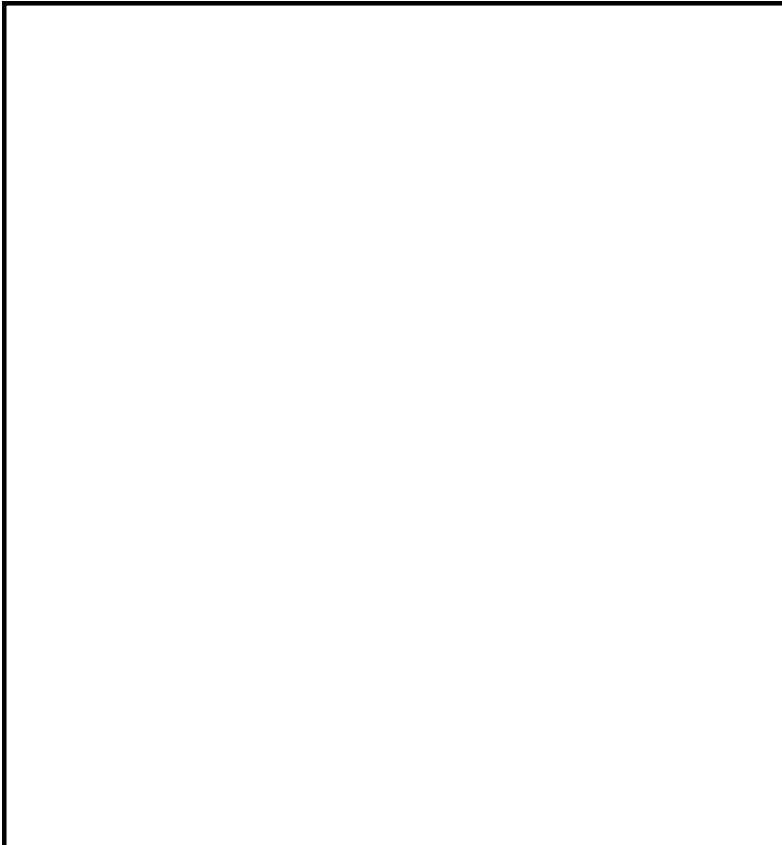
DANKBARKEIT ZUR
SCHLAFENSZEIT

MEINE ANGST HEUTE

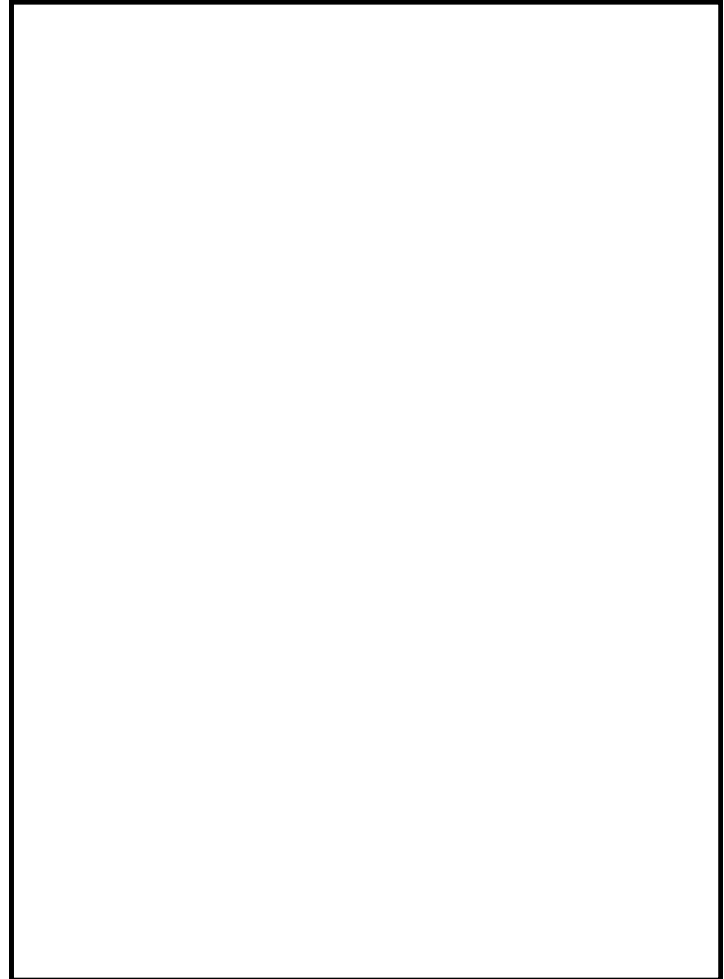
DIE URSACHE MEINER ANGST

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing the cause of the fear.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN
, DIE ICH ANWENDEN KANN

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing coping strategies.

ANGSTGEDANKEN

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing fear thoughts.

MEINE BEDÜRFNISSE
FÜR HEUTE

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing needs for today.

SCHLAFTTRACKER

STUNDEN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

MONAT

[illegible]

GEDANKEN-AUSLEERUNG

EMOTIONEN

- ★ Dankbarkeit _____
- ★ Aufschiebungen _____
- ★ Freude _____
- ★ Wut _____
- ★ Angst _____
- ★ Traurigkeit _____
- ★ Entmutigungen _____

Woran denke ich gerade?

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

Wie kann ich jetzt mutig sein?

- ★ _____
- ★ _____
- ★ _____

ZUFÄLLIGE GEDANKEN

TRAUMANALYSE

Datum:

Uhrzeit:

Beschreibung des Traums

Traumtyp



Wiederkehrend



Albtraum



Symbolisch



Realistisch



Luzid



Fantasie



Sonstiges

Gefühle

Deutung

Was ist am meisten aufgefallen?

Zeichne es

GEWOHNHEITEN-TRACKER

GEWOHNHEITEN

M

D

M

D

F

S

S

--



--

--	--	--	--	--	--	--

--

--	--	--	--	--	--	--

--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

NEGATIVE GEDANKEN UMWANDELN

Situation:

Aktuelle Gedanken:

Das lässt mich fühlen

- ☐ Wütend
- ☐ Ängstlich
- ☐ Überfordert
- ☐ Verängstigt
- ☐ Nervös
- ☐ Eifersüchtig
- ☐ Sonstiges

Beweise dafür, dass meine Gedanken wahr sind

Beweise dafür, dass meine Gedanken falsch sind

Wie kann ich meine Gedanken
positiv umformulieren?

Das lässt mich fühlen

- ☐ Glücklich
- ☐ Ruhig
- ☐ Optimistisch
- ☐ Aufgeregt
- ☐ Freudig
- ☐ Erleichtert
- ☐ Sonstiges

MEIN GEFÜHLSVULKAN

5

Ich bin wütend

4

Ich stehe kurz vor
dem Ausbruch

3

Ich fühle mich
sehr unwohl

2

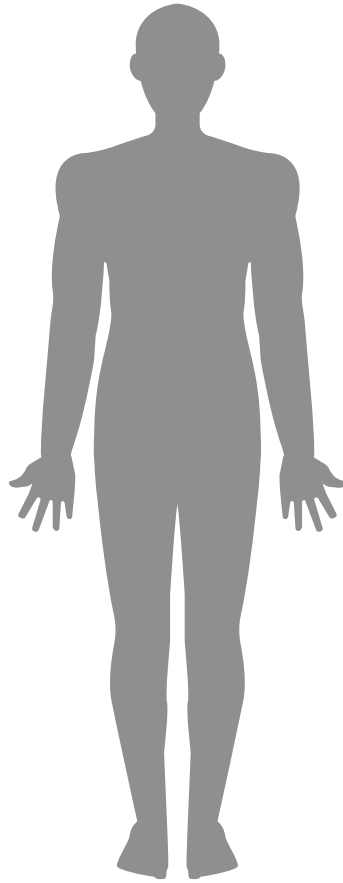
Ich bin etwas gestresst

1

Ich fühle mich
ruhig



WAS ANGST MIT MEINEM KÖRPER MACHT



Meine Handflächen fühlen sich _____ an

Was noch?

Meine Herzfrequenz ist _____

Mein Hals und meine Brust fühlen sich
_____ an

Ich fühle mich _____ am ganzen
Körper

Meine Muskeln sind _____

Mein Magen fühlt sich _____ an

Mein Kopf fühlt sich _____ an

AUSLÖSER-CHECKLISTE

- | | |
|--|--|
| ☐ An die Zukunft denken | ☐ Streit der Eltern |
| ☐ Schreiende Kinder | ☐ Arbeit |
| ☐ Neue Lebensmittel probieren | ☐ Menschenmengen |
| ☐ Allein gelassen werden | ☐ Schule |
| ☐ Wenn Leute mich beobachten | ☐ Sport treiben |
| ☐ Auf eine bestimmte Weise berührt werden | ☐ Laute Geräusche |
| ☐ Zu einem Meeting gerufen werden | ☐ Gewalt |
| ☐ Allein schlafen | ☐ Politische Gespräche |
| ☐ Die Nachrichten schauen | ☐ Die Dunkelheit |
| ☐ Enge Räume | ☐ Ein kranker Angehöriger |
| ☐ Schmutzige Wohnräume | ☐ Neue Freunde finden |
| ☐ Zum Arzt gehen | |
| ☐ Befragt werden | |
| ☐ Öffentlich sprechen | |
| ☐ Religiös geprägte Gespräche | |

ERFOLGE

Mein größter Erfolg

Ich dachte nicht, dass ich das schaffen kann

Dinge, in denen ich gut bin

Ich habe anderen geholfen, indem ich

Herausforderungen, die ich überwunden habe

Komplimente, die ich erhalten habe

VERÄNDERE DEINE GEDANKEN

„Auch das wird vorübergehen.“

Erinnere dich daran, dass Angstgefühle nur vorübergehend sind und mit der Zeit abklingen.

„Ich habe die Kontrolle über meine Gedanken.“

Konzentriere dich darauf, deine Gedanken zu kontrollieren, und erinnere dich daran, dass du die Macht hast, sie zu verändern.

„Ich bin sicher und geborgen.“

Wiederhole diesen Satz, wenn du dich ängstlich fühlst, um ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu schaffen.

„Ich schaffe das.“

Vertraue darauf, dass du mit herausfordernden Situationen umgehen kannst, und glaube an deine eigene Widerstandskraft.

„Ich bin nicht allein.“

Denk daran, dass viele Menschen mit Angst kämpfen – es gibt Hilfe und Unterstützung für dich.

VERÄNDERE DEINE GEDANKEN

„Ich wähle den Frieden.“

Triff bewusst die Entscheidung, Frieden statt Sorgen und Angst zu wählen, und konzentriere dich auf positive Gedanken und Gefühle.

„Ich bin stark und fähig.“

Stärke dein Selbstvertrauen, indem du dich an deine Stärken und bisherigen Erfolge erinnerst.

„Ich bin Liebe und Glück würdig.“

Übe dich in Selbstmitgefühl und erinnere dich daran, dass du Liebe und Glück verdienst.

„Ich bin genug.“

Vermeide Selbstkritik und negatives Selbstgespräch, indem du bekräftigst, dass du genau so wie du bist genug bist.

„Ich bin dankbar für ...“

Übe dich in Dankbarkeit, indem du dich auf die Dinge in deinem Leben konzentrierst, für die du dankbar bist – selbst inmitten von Angst.

SELBSTBERUHIGUNGSTECHNIKEN

Welche beruhigenden Aktivitäten machst du gerne, und wie kannst du sie in deinen Alltag integrieren?

Wie kannst du eine beruhigende und entspannende Umgebung in deinem Zuhause oder Arbeitsplatz schaffen?

Welche körperlichen Empfindungen empfindest du als beruhigend, z. B. ein warmes Bad oder eine Gewichtsdecke?

Wie kannst du Achtsamkeit üben und dich auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren, anstatt dir Sorgen über die Vergangenheit oder Zukunft zu machen?

SELBSTBERUHIGUNGSTECHNIKEN

Wie kannst du Atemübungen in deinen Alltag integrieren, um Geist und Körper zu beruhigen?

Welche gesunden Bewältigungsstrategien kannst du anwenden, wenn du dich ängstlich fühlst, z. B. einen Freund anrufen oder spazieren gehen?

Wie kannst du Grenzen setzen und Selbstfürsorge priorisieren, auch wenn du dich überfordert fühlst?

Wie kannst du negatives Selbstgespräch hinterfragen und Selbstmitgefühl üben?

SELBSTBERUHIGUNGSTECHNIKEN

Welche gesunden Gewohnheiten kannst du entwickeln, um deine psychische Gesundheit zu stärken, z. B. ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung?

Wie kannst du Unterstützung von einem Therapeuten oder einer Selbsthilfegruppe suchen und welche Ressourcen stehen dir zur Verfügung?

30-TAGE SELBSTFÜRSORGE-CHALLENGE

TAG 1 Beginne den Tag mit 5 Minuten tiefem Atmen	TAG 2 Nimm ein entspannendes Bad oder eine Dusche vor dem Schlafengehen	TAG 3 Verbringe Zeit im Freien und mache einen Spaziergang in der Natur	TAG 4 Höre beruhigende Musik oder geführte Meditation	TAG 5 Schreibe deine Sorgen in ein Tagebuch
TAG 6 Mache eine Pause von sozialen Medien und reduziere deine Bildschirmzeit	TAG 7 Probiere ein neues Hobby oder eine Aktivität aus, die dir Spaß macht	TAG 8 Mache Yoga oder sanftes Dehnen	TAG 9 Gönn dir eine erholsame Nachtruhe	TAG 10 Verwöhne dich mit einer gesunden, nährstoffreichen Mahlzeit
TAG 11 Verbringe Zeit mit einem geliebten Menschen oder kontaktiere einen Freund	TAG 12 Erstelle eine entspannende Abendroutine	TAG 13 Übe Achtsamkeit und konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment	TAG 14 Verzichte auf Koffein und trinke stattdessen Kräutertee	TAG 15 Übe Selbstmitgefühl und Freundlichkeit dir selbst gegenüber
TAG 16 Verbringe Zeit in einer beruhigenden Umgebung, z. B. im Park oder am Strand	TAG 17 Probiere Aromatherapie mit ätherischen Ölen wie Lavendel oder Kamille	TAG 18 Betätige dich kreativ, z. B. beim Zeichnen oder Malen	TAG 19 Verbringe Zeit mit einem pelzigen Freund, z. B. einem Hund oder einer Katze	TAG 20 Mache einen digitalen Detox
TAG 21 Übe dich in Dankbarkeit und konzentriere dich auf das Gute	TAG 22 Gönn dir eine entspannende Massage oder einen Spa-Tag	TAG 23 Verbringe Zeit in der Natur und probiere Waldbaden aus	TAG 24 Besuche einen Yoga- oder Meditationskurs	TAG 25 Schaffe eine friedliche Atmosphäre in deinem Zuhause
TAG 26 Mache eine Pause von der Arbeit und tue etwas, das dir Spaß macht	TAG 27 Übe Atemübungen in stressigen Situationen	TAG 28 Verbringe Zeit mit einer unterstützenden Gemeinschaft	TAG 29 Lies ein Buch oder schaue einen tröstlichen Film	TAG 30 Feiere deine Fortschritte