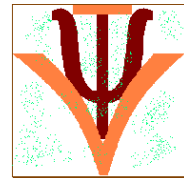


# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- Verhaltenstherapie –
- klinische Hypnose –
- Supervision –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

## Wissenswertes über Angst

### 1. Die allgemeine Natur der Angst

Angst ist wahrscheinlich das grundlegendste unserer Gefühle. Sie tritt nicht nur bei Menschen auf, sondern wurde auch bei allen Tierarten bis hin zu so einfachen Organismen wie Seesnecken und ähnlichen wirbellosen Tieren gefunden. Angsterlebnisse können von einem flüchtigen, leichten Unwohlsein bis zur tagtäglichen Erfahrung extremer Panik reichen. Obwohl Angst unangenehm ist, ist sie nicht gefährlich, sondern ein normales Gefühl. Es gibt wohl niemanden, der nicht ein gewisses Ausmaß an Angst erlebt hat, sei es z.B. das Gefühl, vor einer Prüfung den Klassenraum zu betreten oder das Gefühl, mitten in der Nacht wach zu werden und sicher zu sein, daß man draußen ein seltsames Geräusch gehört hat. Weniger bekannt ist jedoch, daß Gefühle wie extreme Benommenheit, Flimmern vor den Augen, Taubheit und Kribbeln in Körperteilen, steife und schmerzende gelähmte Muskeln sowie Atemnot, die sich bis zu Erstickungsgefühlen ausweiten kann, ebenfalls Ausdruck von Angst sein können. Wenn diese Empfindungen auftreten und die Betroffenen die Ursache dafür nicht erkennen, dann kann die Angst bis zu einem Zustand von Panik anwachsen, da man dann oft glaubt, unter einer Krankheit zu leiden.

Angst ist jedoch nicht grundsätzlich ein schlechtes Gefühl, sondern eine biologisch sinnvolle Reaktion mit einem hohen Überlebenswert. Sie ist als wichtiges Signal für Bedrohungen im Laufe von vielen tausend Jahren Evolutionsgeschichte entstanden. Die physiologischen Reaktionen wie erhöhter Herzschlag und eine stärkere Durchblutung der großen Muskeln haben eine Alarmfunktion und dienen dazu, den Körper auf eine Handlung vorzubereiten Kampf oder Flucht. Wissenschaftlich wird plötzliche oder kurz andauernde Angst daher auch als "Kampf/Flucht-Reaktion" bezeichnet. In früheren Zeiten, als die Menschen bzw. ihre Vorfahren noch in der freien Natur lebten, war es lebensnotwendig, daß bei Gefahren eine automatische Reaktion eintrat, die sie auf unmittelbares Verhalten vorbereitete (angreifen oder weglaufen). Für die Entwicklung des Menschen (und auch anderer Lebewesen) war die Entstehung von Angstreaktion also sehr wichtig, um den Organismus vor Gefahren zu warnen und somit zu seinem Schutz beizutragen.

Ein gewisses Maß an Angst, insbesondere in unbekanntem Situationen, ist auch in unserer heutigen hektischen Zeit noch notwendig. Sie kann die Aufmerksamkeit erhöhen und somit eine bessere Anpassung an die Situation ermöglichen. Denken Sie nur an Situationen wie ein Bewerbungsgespräch, eine Prüfung oder das Autofahren. Wenn Sie gar keine Angst vor Prüfungen hätten, könnten Sie dazu neigen, sich nicht ausreichend auf Prüfungen vorzubereiten oder riskante Manöver beim Autofahren durchzuführen. Oder stellen Sie sich vor, daß Sie die Straße überqueren und plötzlich ein Auto hupend auf Sie zugerast käme. Wenn Sie absolut keine Angst empfänden, würden Sie überfahren. Da aber Ihre "Kampf/Flucht-Reaktion" aktiv wird und Sie weglaufen läßt, geraten Sie außer Gefahr und überleben. Bei manchen Menschen ist das "Alarmsystem Angst" überempfindlich geworden und kann schon bei kleinsten, ungefährlichen Veränderungen in der Umwelt oder auch im Körper ausgelöst werden. Dann tritt die Angst sehr häu-

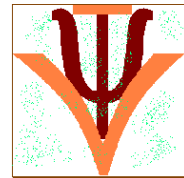
Dateiname: Angstinf.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 1 von 20

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- Verhaltenstherapie –
- klinische Hypnose –
- Supervision –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

fig oder sehr intensiv auf, so daß sie quälend wird und sie in ihrem Leben einschränkt. In solchen Fällen kann es notwendig werden, professionelle Hilfe aufzusuchen.

## 2. Die drei Bestandteile der Angst

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, daß Angst ein Gefühl ist, das aus einer Kombination von drei Bestandteilen besteht: einer körperlichen Komponente, einer Gedanken-Komponente und einer Verhaltens-Komponente. Diese drei Bestandteile hängen zwar im allgemeinen zusammen, müssen aber nicht immer gleichzeitig oder gleich stark auftreten. Manche Menschen nehmen mehr die körperliche Komponente der Angst wahr, während andere Menschen mehr die Gedanken- oder Verhaltens-Komponente wahrnehmen. Obwohl die Bedeutung der einzelnen Komponenten also von Mensch zu Mensch verschieden ist, sind alle drei wichtig bei der Entstehung und dem Fortbestehen von Ängsten. Man kann sich diese Komponenten der Angst am besten vorstellen, wenn man sich vergegenwärtigt, daß sie alle darauf abzielen, den Organismus auf plötzliche Handlungen vorzubereiten und ihn zu schützen. Die drei Aspekte der Angst werden im folgenden einzeln erläutert.

### a) Die körperliche Komponente:

Bei Angst steigt die Erregung des autonomen Nervensystems an. Dieser Teil des Nervensystems wird "autonom" genannt, weil er viele körperliche Vorgänge kontrolliert, die verhältnismäßig wenig willentlich beeinflussbar sind. Dazu gehören auch die Funktionen von inneren Organen (z.B. das Herz-Kreislauf-System, die Atmung und das Magen-Darm-System). Wenn ein Mensch intensive Angst erlebt, verstärken sich manche Körperprozesse automatisch. Angst geschieht also nicht "nur im Kopf", sondern sie beinhaltet auch deutliche körperliche Veränderungen. Viele dieser Veränderungen treten auch während sportlicher Betätigung, Aufregung, sexueller Erregung oder ähnlichen Dingen auf. Die Erregung ist mit einer Vielzahl von Empfindungen, Gefühlen oder Symptomen verbunden, die man je nach den äußeren Umständen auch als beängstigend und quälend erleben kann. Doch handelt es sich nur um eine Verstärkung normaler körperlicher Prozesse, die nicht gefährlich sind. Jeder empfindet zeitweise physiologische Veränderungen oder einzelne Angstsymptome, allerdings reagieren die Menschen unterschiedlich darauf. Manche Menschen suchen solche Empfindungen regelrecht (z.B. Achterbahn fahren oder Horror-Filme anschauen). Andere hingegen nehmen diese Empfindungen häufiger oder intensiver wahr und neigen dazu, sie als gefährlich zu bewerten. Dies führt dazu, daß sie häufiger ängstlich werden. Es ist also wichtig zu wissen, daß Angst normale Körperreaktionen beinhaltet. Im folgenden gehen wir daher noch einmal genauer auf die körperlichen Effekte der Angst ein. Dabei besprechen wir nacheinander die Geschehnisse im Nervensystem, im Herz-Kreislauf-System, in der Atmung, den Schweißdrüsen und anderen körperlichen Systemen.

### Nervensystem

Wenn irgendeine Art von Gefahr wahrgenommen oder vorausgeahnt wird, sendet das Gehirn Botschaften zum autonomen Nervensystem. Das autonome Nervensystem hat zwei Unterteilungen oder Äste, die das "sympathische Nervensystem" und das "parasympathische Nervensystem" genannt werden. Es sind genau

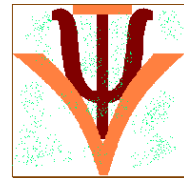
Dateiname: Angstinf.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 2 von 20

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- Verhaltenstherapie –
- klinische Hypnose –
- Supervision –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

diese beiden Äste des Nervensystems, die direkt das Energieniveau des Körpers und die Vorbereitung von Handlungen kontrollieren. Einfach gesagt ist das sympathische System ein Kampf/Flucht-System, das Energie freisetzt und den Körper auf Handlungen vorbereitet, während das parasympathische Nervensystem ein "wiederherstellendes" System ist, das den Körper zurück in den Normal-Zustand versetzt. Einer der Haupteffekte des sympathischen Nervensystems liegt darin, daß es zur Freisetzung von zwei chemischen Substanzen, Adrenalin und Noradrenalin, führt. Diese chemischen Substanzen werden von dem sympathischen Nervensystem als Botenstoffe benutzt, um Erregung zwischen dem sympathischen Nervensystem als Botenstoffe benutzt, um Erregung zwischen den Nervenzellen und den Körperorganen weiterzugeben. Die Aktivität des sympathischen Nervensystems kann auf zwei verschiedene Arten gestoppt werden. Zum einen werden die chemischen Botenstoffe Adrenalin und Noradrenalin teilweise von anderen chemischen Stoffen im Körper abgebaut. Zum anderen wird das parasympathische System, das im allgemeinen entgegengesetzte Effekte wie das sympathische Nervensystem hat, aktiviert und stellt einen entspannten Zustand wieder her. Es ist sehr wichtig zu wissen, daß der Körper nach einer gewissen Zeit genug von der Kampf/Flucht-Reaktion hat und das parasympathische Nervensystem aktiviert wird, um ein entspanntes Gefühl wiederherzustellen. Mit anderen Worten: Angst kann weder für immer andauern noch sich zu einem endlos andauernden und möglicherweise schädigendem Niveau aufschaukeln. Das parasympathische Nervensystem ist ein eingebauter Schutz, der das sympathische Nervensystem stoppt. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, daß die chemischen Botenstoffe Adrenalin und Noradrenalin eine gewisse Zeit benötigen, um abgebaut zu werden. Somit kann es vorkommen, daß selbst wenn die Gefahr vorüber ist und Ihr sympathisches Nervensystem aufgehört hat zu reagieren, Sie sich noch für eine gewisse Zeit aufgeregt oder angespannt fühlen, weil diese chemischen Substanzen im Blut noch nicht vollständig abgebaut sind. Sie müssen immer daran denken, daß dies absolut natürlich und ungefährlich ist. Auch diese Eigenschaft erfüllte früher in der freien Natur eine wichtige Funktion, da dort die Gefahr häufig wiederkehrt und es für den Organismus dann nützlich ist, wenn er auf die Kampf/Flucht-Reaktion vorbereitet ist.

## Herz-Kreislauf-System

Aktivität im sympathischen Nervensystem führt zu einer Erhöhung der Herzfrequenz und zu einem stärkeren Herzschlag. Dies ist als Vorbereitung für körperliche Aktivität lebensnotwendig, weil so der Blutkreislauf beschleunigt werden kann, indem der Transport von Sauerstoff ins Gewebe und der Abtransport von Stoffwechselprodukten aus dem Gewebe verbessert wird. Neben einer erhöhten Aktivität des Herzens verändert sich auch der Blutfluß. Grundsätzlich wird Blut von den Stellen, an denen es nicht gebraucht wird, durch Verengung der Blutgefäße weggenommen und an die Orte transportiert, wo ein erhöhter Bedarf herrscht (durch Dehnung der dortigen Blutgefäße). So wird z.B. Blut aus der Haut, den Fingern und den Zehen weggenommen. Dies ist nützlich, wenn der Körper angegriffen und in irgendeiner Form verletzt wird, da es dann unwahrscheinlich ist, daß man verblutet. Folglich sieht die Haut bei Angst oft blaß aus und fühlt sich kalt an, die Finger und Zehen werden häufig kalt und fühlen sich taub und kribblig an. Zusätzlich wird das Blut zu den großen Muskeln transportiert, wie z.B. zu den Oberschenkeln und zum Bizeps, was dem Körper wiederum dazu verhilft, sich auf Handlungen vorzubereiten, die Muskelarbeit erfordern.

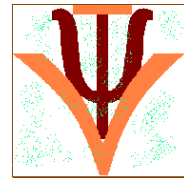
Dateiname: Angstinf.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 3 von 20

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- Verhaltenstherapie –
- klinische Hypnose –
- Supervision –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

## Atmung

Die Kampf/Flucht-Reaktion ist mit einer schnelleren und tieferen Atmung verbunden. Dies ist offensichtlich von Bedeutung für die Alarmbereitschaft des Organismus, da das Gewebe mehr Sauerstoff benötigt, um den Körper auf Aktivitäten vorzubereiten. Die Gefühle, die durch diese Zunahme der Atmung hervorgerufen werden, können Atemlosigkeit, Erstickungsgefühle und sogar Schmerzen oder Beklemmungsgefühle in der Brust einschließen. Es ist eine wichtige Nebenwirkung der verstärkten Atmung, besonders wenn keine aktuelle körperliche Aktivität eintritt, daß die Versorgung des Gehirns kurzzeitig etwas heruntergesetzt ist. Obwohl dies nur von geringer Bedeutung und überhaupt nicht gefährlich ist, können damit doch eine ganze Reihe unangenehmer Symptome (jedoch ungefährliche) verbunden sein, wie z.B. Benommenheit, verschwommenes Sehen, Zustände von Verwirrung und Unwirklichkeit, sowie Hitze- oder Kältewallungen.

## Schweißdrüsen

Eine Aktivierung der Kampf/Flucht-Reaktion führt zu vermehrtem Schwitzen. Auch dies hat wichtige biologische Funktionen, indem es die Haut glitschiger macht und es so einem Angreifer erschwert zuzupacken. Außerdem kühlt das Schwitzen den Körper und bewahrt ihn vor dem Überhitzen.

## Andere körperliche Systeme

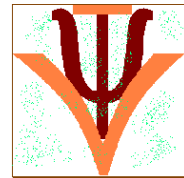
Eine Reihe anderer Effekte werden durch die Aktivierung des sympathischen Nervensystems produziert, von denen jedoch keiner in irgendeiner Weise schädlich ist. Zum Beispiel werden die Pupillen weit, um mehr Licht durchzulassen. Dies kann verschwommenes Sehen, Pünktchen vor den Augen und ähnliche Symptome zur Folge haben. Außerdem tritt verminderter Speichelfluß auf, der einen trockenen Mund verursacht. Des weiteren ist die Aktivität des Verdauungssystems heruntergesetzt, was oft Übelkeit, ein schweres Gefühl im Magen, oder sogar Verstopfung hervorrufen kann. Schließlich spannen sich viele Muskelgruppen an, als Vorbereitung für den Kampf oder die Flucht. Dies entspricht dem subjektiven Gefühl von Anspannung, das sich manchmal bis zu deutlich sichtbarem Zittern oder Beben ausweitet. Insgesamt betrachtet führt die Kampf/Flucht-Reaktion zu einer allgemeinen Aktivierung des gesamten Stoffwechsels. Auf diese Weise fühlt man sich oft heiß und erhitzt, und weil dieser Prozeß eine Menge Energie verbraucht, fühlt man sich hinterher müde und ausgelaugt.

### *b) Die Gedanken-Komponente:*

Diese Komponente betrifft unsere Gedanken, Überzeugungen, Erwartungen und ähnliches. Menschen werden in starkem Maße von ihrer Art über Dinge zu denken beeinflusst. Mit anderen Worten: Unser Denken beeinflusst unsere Stimmung, Gefühle und Verhalten. Ein Beispiel kann dies veranschaulichen: Stellen Sie sich vor, Sie machen einen langen Spaziergang und wandern dabei einen steilen Berg hoch. Es ist sehr anstrengend, den Berg hochzugehen, und Sie bemerken, daß Ihr Herz schneller zu schlagen beginnt. Obwohl Ihr Herz schneller schlägt, sind Sie nicht beunruhigt, da Sie denken, daß Ihr schnellerer Herzschlag durch die Anstrengung begründet ist. Der gleiche schnellere Herzschlag kann Sie aber in an-

Dateiname: Angstinf.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 4 von 20

# Praxis für Psychotherapie



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- Verhaltenstherapie –
- klinische Hypnose –
- Supervision –

deren Situationen sehr leicht beunruhigen. Wenn Sie beispielsweise zuhause auf dem Sofa sitzen, und Sie bemerken, daß Ihr Herz schneller zu schlagen beginnt, werden Sie vielleicht besorgt darauf reagieren und ängstlich werden. Sie bewerten in diesem Moment Ihren schnelleren Herzschlag als bedrohlich. Obwohl Sie in beiden Situationen das gleiche Symptom bemerken, bewerten Sie es ganz unterschiedlich. In ähnlicher Form bewerten Menschen alle ihre Erlebnisse, wenngleich ihnen dies nicht immer bewußt ist. Manchmal sind die Interpretationen von Situationen und Erlebnissen von Personen nicht richtig oder sogar unbrauchbar, da sie ungerechtfertigt Angst auslösen. Unsere Interpretationen können somit eine Anzahl von Problemen verursachen. Die Bewertungen und Interpretationen unserer Erfahrungen können teilweise sogar in regelrechten "Selbstgesprächen" geschehen. Oder uns schießen blitzartige Gedanken durch den Kopf, die wir kaum wahrnehmen, die aber auch unsere Erwartungen und unser Verhalten beeinflussen. Diese "Gedankenblitze", Interpretationen und "Selbstgespräche" können uns sowohl eine gute Stimmung als auch eine schlechte Stimmung vermitteln. Manche dieser "Selbstgespräche" (z.B. "Ich schaff' das nicht und werde es auch nie schaffen") behindern uns bei der erfolgreichen Bewältigung von Situationen oder Anforderungen. Andere dagegen (z.B. "Ich schaff' das schon, andere können das auch") können uns helfen, Situationen oder Anforderungen besser zu bewältigen. Es ist weiterhin wichtig sich bewußt zu machen, daß der erste Effekt der Kampf/Flucht-Reaktion darin besteht, den Organismus auf die Existenz möglicher Gefahren aufmerksam zu machen. Folglich ist einer der Haupteffekte eine plötzliche und automatische Wendung der Aufmerksamkeit auf die Umwelt hin, die nach möglicher Bedrohung abgesucht wird. Dies macht es schwierig, sich auf alltägliche Aufgaben zu konzentrieren, wenn man ängstlich ist. Deshalb beklagen sich ängstliche Leute häufig, daß sie leicht von ihren alltäglichen Arbeiten abzulenken sind, daß sie sich nicht konzentrieren können und daß sie Schwierigkeiten mit ihrem Gedächtnis haben. Dies ist ein normaler und wichtiger Teil der Kampf/Flucht-Reaktion, da ihr Sinn darin besteht, Sie von Ihren laufenden Arbeiten abzuhalten und es Ihnen somit zu ermöglichen, Ihre Umgebung nach möglichen Gefahren abzusuchen.

## *c) Die Verhaltens-Komponente :*

Der dritte wichtige Aspekt der Angst ist die Verhaltenskomponente. Mit Verhalten meinen wir hier alles das, was wir tun und was für andere sichtbar ist. Gedanken und innere Vorstellungsbilder gehören demnach nicht dazu. Angst kann nun das Verhalten einer Person auf mehrere Weise beeinträchtigen. Bei der ersten Art von Beeinträchtigungen sind zumeist Verhaltensweisen davon betroffen, die Konzentration oder Geschicklichkeit erfordern, z.B. lesen, eine schwierige Arbeit erfüllen oder auch vor anderen Menschen reden. Durch die aufkommende Angst können diese Leistungen nur unter größter Anstrengung erbracht werden oder müssen sogar kurzzeitig unterbrochen werden. Bei der zweiten Art der Verhaltensbeeinträchtigung sprechen wir von "hilfesuchendem Verhalten". Damit ist gemeint, daß viele Menschen Situationen nur dann ohne Angst überstehen können, wenn sie bestimmte "Hilfsmittel" immer bereit halten. Ein häufiges Beispiel für solche Hilfsmittel ist das ständige Mittragen der Telefon-Nummer des Hausarztes oder von "Medikamenten für den Notfall" .

Die dritte Art der Verhaltensbeeinträchtigung ist die Vermeidung oder auch das Flüchten aus angstausslösenden Situationen. Manche Personen lernen Situationen oder Plätze zu vermeiden, an denen sie Angst erlebt haben, oder von denen sie denken, daß sie Angst erleben würden. Andere Leute wiederum verlas-

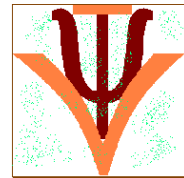
Dateiname: Angstinf.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 5 von 20

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

sen die Situationen, in denen sie Angst bekommen, sie laufen weg. Im allgemeinen haben Personen mit dem Paniksyndrom keine extremen Probleme mit Vermeidung oder Flucht. Sie versuchen weiterhin, möglichst alle Orte aufzusuchen und die möglicherweise aufkommende Angst auszuhalten, statt zu vermeiden oder zu flüchten. Dies ist eine gute Methode, und wir möchten Ihnen raten, weiterhin angstbesetzte Plätze so oft wie möglich aufzusuchen.

Ein häufiges Problem von Personen mit Ihren Beschwerden ist, daß sie in angsterregenden Situationen oft eine "Zuschauer-Rolle" einnehmen. Sie sind dann so mit ihrer Angst oder ihren negativen Gedanken beschäftigt, daß ihre Aufmerksamkeit von den momentanen Anforderungen abgelenkt wird. Dies kann zu einer Unfähigkeit führen, die Situation zu bewältigen. Zum Beispiel kann eine Person so von dem Eindruck, den sie in einer sozialen Situation macht, eingenommen sein, daß sie Teile des aktuellen Gesprächs nicht wahrnimmt.

Wie bereits zuvor erwähnt, bereitet die Kampf/Flucht-Reaktion den Körper auf Verhalten vor: ursprünglich war das entweder Angreifen oder Weglaufen. Es ist somit nicht verwunderlich, daß wir in solchen Situationen einen Drang zu Aggressionen oder den Wunsch zu fliehen verspüren. Wenn dies nicht möglich ist (z.B. aufgrund sozialer Zwänge) zeigt sich dieses Verlangen oft in Verhaltensweisen wie z.B. mit dem Fuß wippen, auf und ab laufen oder andere Menschen beschimpfen. Im Grunde sind es jedoch Gefühle des Eingesperrtseins und des Fliehenmüssens, die sich so äußern.

Wir wollen die wichtigsten bisher besprochenen Punkte noch einmal kurz zusammenfassen: Angst wird wissenschaftlich als Kampf/Flucht-Reaktion verstanden, weil ihre wichtigste Funktion darin besteht, den Organismus zu aktivieren und ihn vor Gefahren zu schützen. Angstreaktionen bestehen aus drei nicht immer eng zusammenhängenden Komponenten, einer körperlichen, einer gedanklichen und einer verhaltensmäßigen Komponente. Aus diesem Grund können bei Angstzuständen eine Vielzahl körperlicher und psychischer Symptome auftreten. Dabei ist vielen Menschen nicht bekannt, daß auch Empfindungen wie Benommenheit, Taubheit und Kribbeln in Körperteilen, und Unwirklichkeitsgefühle typische Angstsymptome sind.

(Text nach Margraf & Schneider 1990)

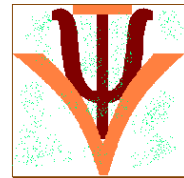
Dateiname: Angstinf.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 6 von 20

# Praxis für Psychotherapie

Dipl. Psych. Thore Zuber

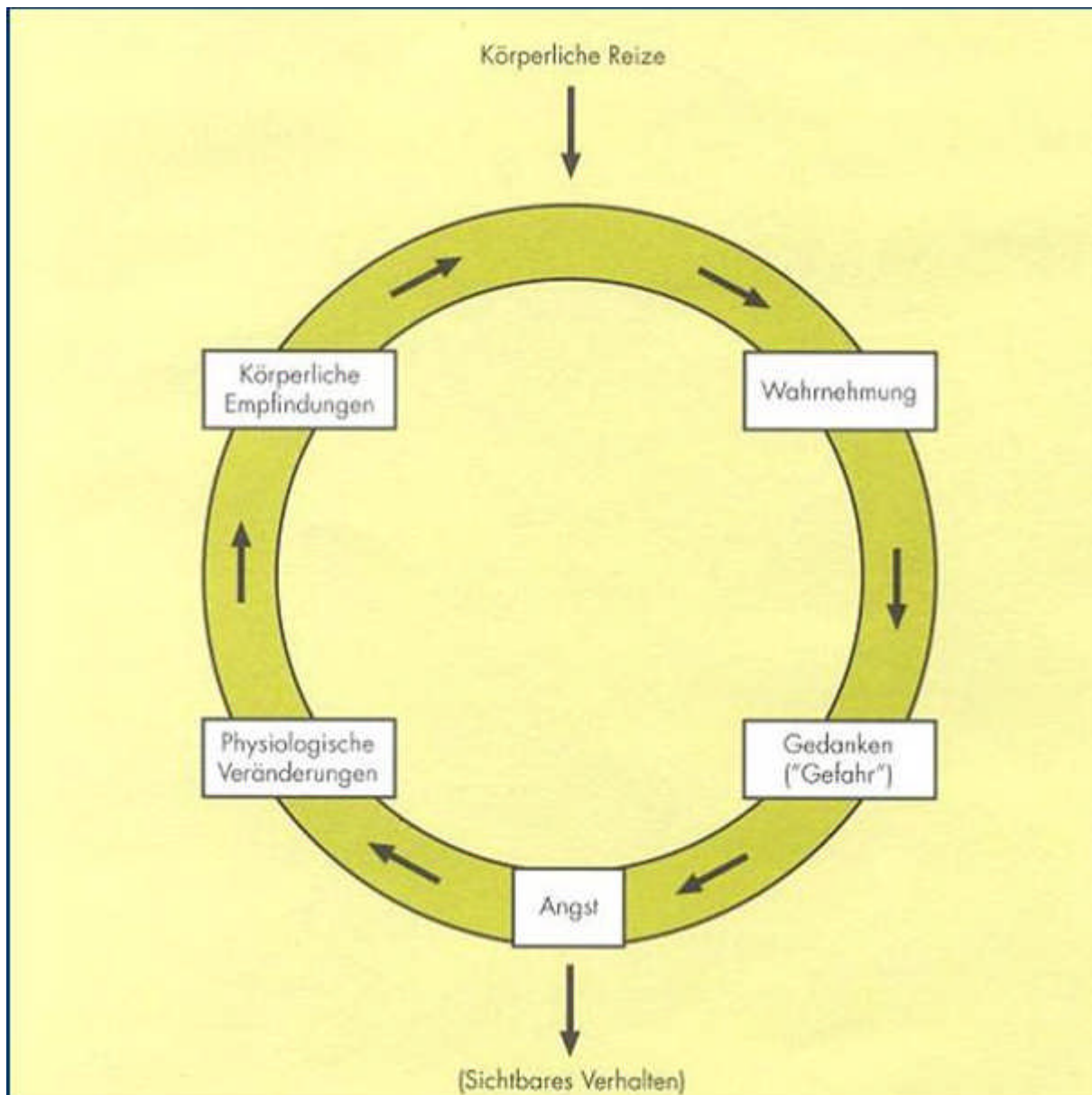
Psychologischer Psychotherapeut

- Verhaltenstherapie -
- klinische Hypnose -
- Supervision -



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

## Informationsblatt „Teufelskreis der Angst“



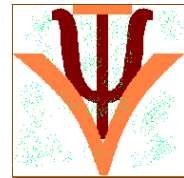
Dateiname: Angstinf.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 7 von 20

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

Die Komponenten der Angst stehen zeitweise miteinander in Verbindung. Dies möchte ich Ihnen an der vorliegenden Grafik, die den Teufelskreis der Angst darstellt, deutlich machen.

Sie sehen hier einen Kreis, dargestellt mit folgenden Komponenten: Wahrnehmung, Gedanken, körperliche Veränderungen. Der Teufelskreis kann nun an jeder Stelle in Gang gesetzt werden. Meist beginnt er nur mit einer Komponente.

Stellen Sie sich vor, Sie bemerken plötzlich, wie Ihr Herz schneller zu schlagen beginnt. Sie haben das Gefühl, Sie können nicht mehr richtig atmen. Sie haben keine Erklärung für diese Symptome, werden ängstlich und stellen sich vor, wie Sie nach Luft schnappen müssen. Gleichzeitig denken Sie, Sie fallen jeden Moment in Ohnmacht. Sie nehmen hier also körperliche Symptome wahr und bewerten Sie als gefährlich, als Warnung vor etwas Schrecklichem, das bald geschehen könnte. Diese Vorstellung erzeugt Angst.

Durch die Angst werden in Ihrem Körper weitere körperliche Veränderungen ausgelöst (z.B. Adrenalinausschüttung), und die körperlichen Symptome werden noch intensiver. Ihnen wird jetzt sehr schwindlig und heiß, Sie fangen an zu schwitzen und haben das Gefühl zu schwanken. Ihre Gedanken fangen an zu rasen, und Sie fühlen sich völlig verwirrt. Sie denken: "Ich verliere den Verstand und werde vollständig die Kontrolle verlieren". Ihr Herz schlägt noch schneller, und Sie spüren Schmerzen in der Brust. Sie nehmen wiederum die jetzt stärker gewordenen Symptome wahr und bewerten Sie erst recht als gefährlich, da sie ja wirklich stärker geworden sind und Sie somit Ihre Befürchtung einer drohenden Gefahr bestätigt sehen. Das Ganze schaukelt sich also auf. Sie denken jetzt: "Ich werde einen Herzanfall bekommen". Sie werden noch ängstlicher. Sie denken: "Dieses Gefühl wird nie wieder weggehen, und niemand wird mir helfen können. Ich habe Angst zu sterben". Sie würden gerne irgendwohin laufen, wo Sie sich sicher fühlen, aber Sie wissen nicht wohin. Sie rufen jetzt Ihren Arzt an und bitten ihn um Hilfe. Sie spüren sofort, daß nach dem Telefongespräch Ihre Angst langsam nachläßt. Bis der Arzt bei Ihnen ist, ist Ihre Angst fast verschwunden.

Der eben dargestellte Teufelskreis macht deutlich, daß körperliche Beschwerden häufig stärker werden, wenn man besonders auf sie achtet. Da Sie keine Erklärung für Ihre Symptome haben, interpretieren Sie sie als gefährlich, und Sie werden ängstlich. Weil Sie ängstlich sind, bekommen Sie noch mehr Angst. Je ängstlicher Sie werden, desto stärker werden die Beschwerden und umgekehrt. Manche Personen, die einmal starke Angst erfahren haben, werden sehr empfindlich gegenüber körperlichen Veränderungen. Sie nehmen sehr schnell körperliche Veränderungen wahr, sie achten verstärkt auf diese Symptome, bewerten sie als besonders gefährlich und setzen so den Teufelskreis in Gang.

Ich hatte Ihnen ja zu Anfang erläutert, daß der Teufelskreis der Angst an verschiedenen Punkten ausgelöst werden kann, also auch an der Gedanken-Komponente. Auch hierzu möchte ich Ihnen ein Beispiel geben.

Dateiname: Angstinf.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 8 von 20

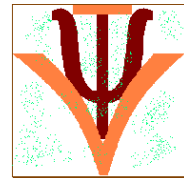


# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



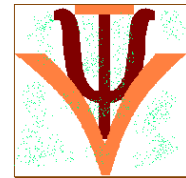
Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

Sie lesen in der Zeitung, daß jemand in Ihrem Alter an einem Herzinfarkt gestorben ist. Sie denken: "Ich könnte auch an einem Herzinfarkt sterben. Viele solcher Herzattacken wird mein Herz nicht mehr aushalten können". Durch diese Gedanken beginnt Ihr Herz, schneller zu schlagen. Sie bemerken, daß Ihr Herz schneller schlägt und denken natürlich sofort: "Oh Gott, beginnt jetzt wieder das Herzrasen?". Dadurch werden Sie ängstlich und achten vermehrt auf Ihr Herzklopfen. Wie ich Ihnen vorhin bereits erläutert habe, wird durch diese Reaktion Ihr Herz wirklich anfangen, noch schneller zu schlagen und der Teufelskreis damit wieder in Gang gesetzt. In beiden Beispielen, die ich Ihnen dargestellt habe, wird ein Aufschaukelungsprozeß in Gang gesetzt, der dann auch dazu führt, daß Sie Ihr Verhalten ändern. Sie werden z.B. eine Tablette nehmen, oder Sie werden sogar die Situation ganz schnell verlassen.

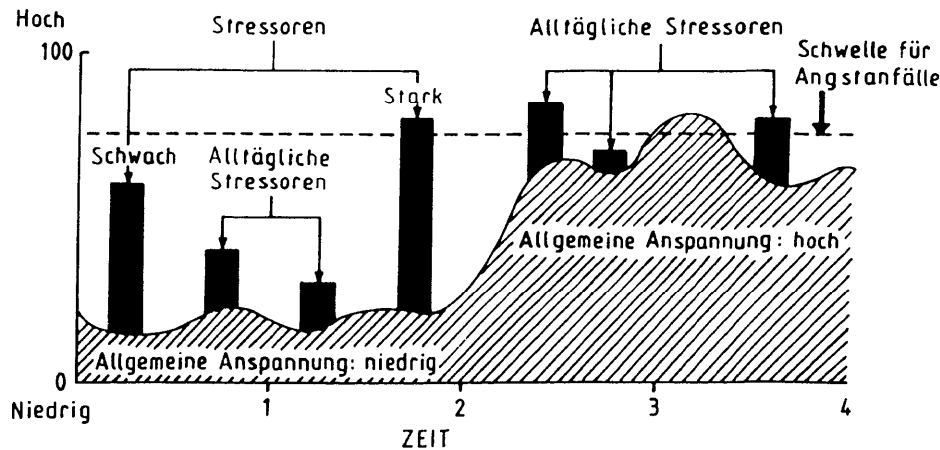
Noch einmal zusammenfassend kann der Teufelskreis also an jeder Stelle in Gang gesetzt werden: Er kann sowohl durch Gedanken an Gefahr als auch durch die Wahrnehmung körperlicher Veränderungen ausgelöst werden. Entscheidend ist dabei, daß diese inneren Reize (wie körperliche Veränderungen) als Gefahrensignale bewertet und somit stärker werden. Erst dadurch kommt der Aufschaukelungsprozeß so richtig in Gang. Als Konsequenz dieses Aufschaukelungsprozesses wird dann auch Ihr Verhalten beeinflusst. Angstanfälle entstehen also als eine Reaktion auf die Wahrnehmung und Bewertung innerer Reize. Obwohl diese Reaktion zunächst meist verständlich und weitgehend natürlich ist, geht sie bei manchen Menschen zu weit, da sie auf falschen Bewertungen beruht. Ihre Angstreaktion auf die von Ihnen als gefährlich interpretierten Reize ist also ganz natürlich, aber Ihre Bewertungen von Reizen, für die Sie zunächst keine Erklärung haben, als gefährlich, ist in diesem Fall falsch.

(Text nach Margraf & Schneider 1990)

Dateiname: Angstinf.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 9 von 20



## Informationsblatt Stress-Modell



Sie haben nun gesehen, wie durch bedrohliche Gedanken oder durch besondere Beachtung von körperlichen Symptomen der Teufelskreis der Angst in Gang gesetzt wird. Ich möchte Ihnen jetzt die Verbindung zwischen allgemeiner Anspannung bzw. Streß und dem Teufelskreis erläutern.

Streß spielt eine ganz wichtige Rolle bei der Auslösung des Teufelskreises und ist eine Art Rahmenbedingung für den Teufelskreis. Wir wollen uns hierzu folgende Grafik anschauen: Sie sehen hier eine Kurve, die das allgemeine Anspannungsniveau zeigt. Die meisten Menschen sind ständig mehr oder weniger angespannt. Etwas mehr angespannt sind Sie z.B., wenn Sie auf einen wichtigen Telefonanruf warten.

Hier sehen Sie eine durchgezogene Linie, die die Schwelle für die Auslösung von Angstanfällen darstellt. Manchmal ist die allgemeine Anspannung hoch, d.h. sie liegt kurz unter der Schwelle, bei der ein Angstanfall ausgelöst wird. Sie kann aber auch niedrig sein, also weit unter der Schwelle zur Auslösung eines Angstanfalls liegen. Es gibt nun Tage oder auch länger anhaltende Phasen, an denen Sie angespannter sind, weil Sie z.B. viel Arbeit zu bewältigen haben oder weil in Ihrem Leben eine einschneidende Veränderung stattgefunden hat, an die Sie sich erst gewöhnen müssen (z.B. die Geburt eines Kindes). In solchen Phasen, in denen Sie also ein allgemein hohes Anspannungsniveau haben, kann nun schon eine alltägliche Streßsituation, wie beispielsweise, daß Sie vergessen haben, die Herdplatte abzustellen und Ihnen das Essen angebrannt ist, zu einem Auslöser für einen Angstanfall werden. Viele AngstpatientInnen erleben ihren ersten Angstanfall in einer solchen Streßsituation.

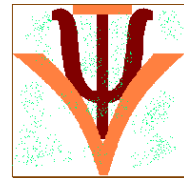
Dateiname: Angstinf.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 10 von 20

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- Verhaltenstherapie –
- klinische Hypnose –
- Supervision –



Eulenberg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

Es kann aber auch sein, daß Ihr allgemeines Anspannungsniveau niedrig ist und Sie einem starken Stressor, z.B. dem Tod eines nahestehenden Menschen, ausgesetzt sind und so die Schwelle für einen Angstanfall überschreiten. Es gibt viele Kombinationen von allgemeiner Anspannung und Stressoren, die zu einem Angstanfall führen können.

Wenn man mehrmals einen Angstanfall hatte, entwickelt man eine anhaltende Sorge davor, so etwas könnte wieder geschehen. Dies erhöht das allgemeine Anspannungsniveau. Auch andere Folgeprobleme von Angstanfällen können zu einer solchen Steigerung des allgemeinen Anspannungsniveaus führen. Sie können z.B. wegen Ihrer Angstanfälle in Ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt werden. Vielleicht können Sie aufgrund Ihrer Angstanfälle nicht mehr so gut vor anderen Menschen reden. Dies ist aber ein wichtiger Teil Ihrer Arbeit. Sie versuchen, diese Situationen so oft wie möglich zu vermeiden, fühlen sich aber ständig unter dem Druck, den Anforderungen Ihrer Arbeit nicht nachkommen zu können. Infolgedessen steigt natürlich Ihr allgemeines Anspannungsniveau. Es können nun schon schwache Stressoren und Belastungen zur Auslösung eines Angstanfalls führen.

Streß kann nun in diesem Teufelskreis sowohl an den Gedanken als auch an körperlichen Beschwerden oder auch an beidem ansetzen. Ich möchte Ihnen dazu ein allgemeines Beispiel geben: Eine alleinstehende Mutter hat zwei Kinder und arbeitet als Sekretärin ganztags in einem Unternehmen. Sie fühlt sich durch ihre Arbeit und die Versorgung ihrer beiden kleinen Kinder schon seit längerer Zeit unter starker Anspannung. Zusätzlich kommt als plötzlich einsetzender mittlerer Stressor eine Blinddarmentzündung ihres fünfjährigen Sohnes hinzu. Ihr Sohn soll sofort im Krankenhaus operiert werden. Um ihren Sohn pflegen zu können, müßte sie sich von ihrer Arbeit Urlaub nehmen. Sie beginnt daraufhin zu denken: Oh Gott. Ich kann unmöglich jetzt Urlaub beantragen, im Büro sind zur Zeit so viele Schreivarbeiten zu erledigen. Ich kann das alles unmöglich schaffen. Daraufhin spürt sie, wie ihr Herz schneller zu schlagen beginnt und ihr plötzlich schwindlig wird. Die Mutter bekommt daraufhin einen ersten Angstanfall.

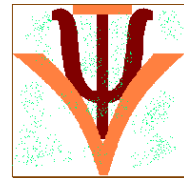
Sie können aus diesem Beispiel ersehen, daß Ihr allgemeines Anspannungsniveau und das Vorhandensein von Stressoren einen ganz entscheidenden Einfluß auf die Entstehung eines Angstanfalls hat. Häufig sind diese Stressoren nicht so offensichtlich, wie in unserem Beispiel. Doch bei genauerem Betrachten der Situation oder der vorausgegangenen Ereignisse lassen sich meistens auch noch nachträglich Auslöser für den Angstanfall finden.

## **Ableitung des therapeutischen Rationals**

Wie Sie jetzt gesehen haben, spielen bei der Entwicklung Ihrer Angst Streß, Ihre Gedanken und die Wahrnehmung von körperlichen Symptomen, für die Sie keine Erklärung haben, eine bedeutende Rolle. Sowohl Streß als auch Ihre Gedanken bringen den Teufelskreis in Gang, indem sie ganz erheblich dazu beitragen, daß körperliche Symptome intensiver werden und damit auch Ihre Angst stärker wird. Ihre Angstreaktionen auf die von Ihnen als gefährlich interpretierten Reize sind dabei ganz natürlich, aber daß Sie die wahrgenommenen Reize als gefährlich bewerten, ist oft falsch. Sie haben gelernt, körperliche

Dateiname: Angstinf.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 11 von 20

# Praxis für Psychotherapie



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

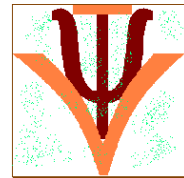
**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –

Veränderungen, für die Sie keine Erklärung haben, als gefährlich zu bewerten. Wir wollen diesen Bewertungsprozeß in der Therapie unterbrechen und einen neuen Lernprozeß in Gang setzen. Dies geschieht auf drei Wegen: (a) indem wir Ihre angstverstärkenden Gedanken hier besprechen und analysieren, (b) indem wir Ihre angstverstärkenden Gedanken bzw. Befürchtungen in Verhaltensexperimenten überprüfen und korrigieren und (c) indem Sie wiederholt Ihre gefürchteten Symptome erfahren und so ein Gewöhnungsprozeß stattfinden wird, der zu einer Angstverminderung führt. Die meisten Verfahren werden Ihnen verständlicher werden, wenn Sie erst einmal mit Ihnen begonnen haben. Wir werden in der nächsten Sitzung darauf genauer eingehen. (Text und Grafik aus Margraf & Schneider, 1990)

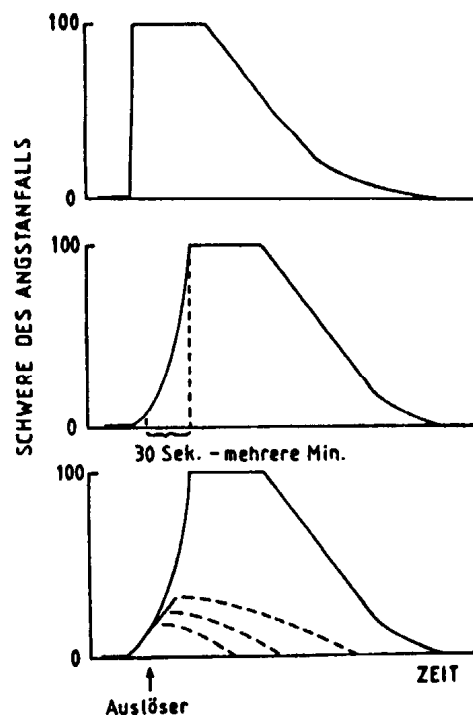
Dateiname: Angstinf.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 12 von 20



## Informationsblatt Angstverlauf

### Angstverlauf und Bewältigungsstrategien

Viele Betroffene meinen, daß ihre Angst sofort, von einer Sekunde auf die nächste, von einem niedrigen Niveau auf ein sehr hohes Niveau ansteigt. Eine genaue Betrachtung der ersten Anzeichen der Angst zeigt hier aber regelmäßig, daß der Angstanstieg immer eine gewisse Zeit in Anspruch nimmt. Die falsche Vorstellung eines sofortigen Anstiegs „von 0 auf 100“ und der tatsächliche Verlauf des Angstanstiegs sind in der nebenstehenden Abb. dargestellt. Häufig ist es hier nützlich, ganz genau auf die drei Komponenten der Angst zu achten, da diese nicht immer gleichzeitig auftreten müssen. Bei jedem Angstanfall gibt es zu Beginn eine kurze Phase, in der die Angst erst ansteigt. Diese Phase ist für die Therapie sehr wichtig. In dieser Zeitspanne, wenn Ihre Angst noch nicht auf dem Höhepunkt ist, haben Sie nämlich die Möglichkeit, Strategien zur Bewältigung Ihrer Angst einzusetzen. Deswegen sollen Sie zunächst in der Therapie lernen, die ersten Anzeichen der Angst, d.h. Ihre körperlichen Symptome und Ihre Gedanken, so früh wie möglich wahrzunehmen. Wenn Sie dies gut beherrschen, können Sie Strategien zur Bewältigung Ihrer Angst einsetzen und den Verlauf der Angst so absenken, wie es neben in der Abb. 1 dargestellt ist.



**Abb. 1. Vermeintlicher und wirklicher Verlauf der Angst während eines Panikanfalls**

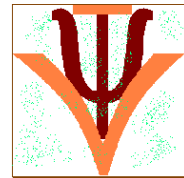
Dateiname: Angstinf.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 13 von 20

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

## Informationsblatt Logische Fehler

### Informationen zu logischen Fehlern

Wir haben festgestellt, daß viele Menschen mit Ängsten bestimmte Fehler machen in der Art, wie sie Situationen betrachten und bewerten. Diese Fehler führen zu irrationalen Vorhersagen und Schlußfolgerungen, die dann Angst auslösen. Ein wichtiger Schritt zur Veränderung solcher angsterzeugenden Gedanken besteht darin, sich zu fragen, auf welche andere Art und Weise ein Problem noch gesehen werden kann. Z.B. könnte Ihr erster Gedanke sein, wenn sich eine für Sie wichtige Person aufregt, daß Sie in irgendeiner Weise dafür verantwortlich sind. Aber bevor Sie sich nun selbst aufregen, sollten Sie überlegen, welche anderen Gründe es geben könnte. Vielleicht hat der Betroffene Schwierigkeiten bei der Arbeit oder Probleme mit einer dritten Person. Anstatt Ihre negativen Bewertungen über sich selbst als gegebene Tatsachen zu akzeptieren, sollten Sie sie besser als vorläufige Hypothesen oder Vermutungen betrachten. Noch ein weiterer Fehler wird häufig von Angstpatienten gemacht. Sie neigen dazu, sich ganz auf die negativen Seiten einer Situation zu konzentrieren und dann zu falschen Schlüssen zu kommen, die Angst erzeugen. Sie sollten anfangen, Situationen, die Angst erzeugen, neu zu bewerten und einzuschätzen.

Im folgenden werden verschiedene Arten von logischen Fehlern vorgestellt, die dafür verantwortlich sein können, daß Sie zu falschen, angsterzeugenden Schlußfolgerungen und Vorhersagen gelangen. Der erste Schritt zur Verbesserung dieser Fehler ist zu lernen, diese Fehler überhaupt zu erkennen, wenn sie auftreten. Wenn Sie erst einmal die Fehler erkennen, die Sie hauptsächlich begehen, können Sie sie durch Gedanken ersetzen, die weniger Angst erzeugen.

### Schlüsse aufgrund ungenügender Beweise

Einer der häufigsten Fehler ist es, eine Schlußfolgerung zu ziehen, bevor man überhaupt alle Tatsachen und Beweise betrachtet hat. Z.B. nehmen Sie an, daß Sie in einer Prüfung versagen werden oder eine Feier, die Sie geplant haben, ein Reinfluss wird, ohne zu betrachten, daß Sie sich sehr sorgfältig auf die Prüfung oder Feier vorbereitet haben. Ein anderes Beispiel: Ein Freund, Ihr Partner oder Ihr Chef verhält sich kalt und abweisend Ihnen gegenüber, und Sie schließen daraus, daß er ärgerlich auf Sie ist. Auch hier übersehen Sie andere Möglichkeiten, die dazu geführt haben könnten, daß Ihr Gesprächspartner unfreundlich zu Ihnen ist. Beispielsweise könnte er schlecht gelaunt sein, oder er ist über jemand anderes ärgerlich. Häufig fehlen Ihnen für Ihre negativen Annahmen und Prophezeiungen die Beweise. Oder es existieren sogar Hinweise, die gegen Ihre Vorhersagen sprechen, wie etwa eine gute Vorbereitung in dem eben genannten Beispiel mit der Prüfung oder Party. Es ist ein ausgesprochen wichtiger Schritt zur Veränderung Ihrer angsterzeugenden Gedanken, in einer Situation alle Fakten zu suchen, anstatt sich bei der Interpretation auf vage Vermutungen zu stützen.

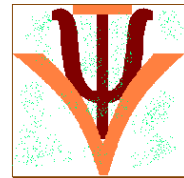
Dateiname: Angstinf.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 14 von 20

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- Verhaltenstherapie –
- klinische Hypnose –
- Supervision –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

## Übergeneralisierung

Wir machen häufig negative Vorhersagen oder ziehen voreilige Schüsse aufgrund von wenigen früheren Erfahrungen. Z.B. sagen Sie sich, daß Sie in einer Prüfung versagen oder in einer bestimmten Situation ängstlich werden, wenn Sie z.B. mit Ihrem Chef sprechen, weil Sie einmal in einer ähnlichen Prüfung versagt haben oder einmal in einer ähnlichen Situation ängstlich waren. Sie übersehen dabei oft andere Situationen, in denen Sie Prüfungen erfolgreich beendeten oder in denen Sie nicht ängstlich wurden. Wann immer Sie sich dabei ertappen, negative Vorhersagen zu machen, sollten Sie sich fragen: "Habe ich in der Vergangenheit immer nur schlechte Erfahrungen in dieser Situation gemacht, oder habe ich auch gute Erfahrungen gesammelt?"

## Sicher oder möglich

In vielen Situationen, vor allem in solchen, die Angst erzeugen, neigen wir dazu, eher das Eintreten von unwahrscheinlichen, negativen Folgen als das Eintreten von wahrscheinlichen, positiven Folgen anzunehmen. Oder wir handeln und fühlen so, als ob ein unangenehmer Ausgang eines Ereignisses sicher wäre und nicht nur eine unter mehreren Möglichkeiten. Wir treffen in angsterregenden Situationen also unrealistische Einschätzungen, die mögliche negative Folgen als sichere Folgen erscheinen lassen. Zum Beispiel sind die folgenden Aussagen durchaus realistisch: "Ich fühle mich vielleicht etwas ängstlich, wenn ich eine Rede halte", "Ich gerate vielleicht in einen Streit mit meinem Chef". Unrealistisch sind dagegen Aussagen, in denen ich eine Möglichkeit als sicher annehme, wie: "Ich weiß genau, wenn ich eine Rede halte, bekomme ich einen Angstanfall", "Ich weiß genau, daß mein Chef ärgerlich auf mich sein wird". Wenn Sie solche unrealistischen Aussagen machen, sollten Sie sich fragen: "Wie wahrscheinlich ist es wirklich, daß diese Situation eintritt?"

## Alles-oder-Nichts-Denken

Wir denken oft in Schwarz-Weiß oder in Alles-oder-Nichts-Beziehungen, anstatt zu erkennen, daß es Unterschiede oder Abstufungen von Angst, Fähigkeiten und guten oder schlechten Leistungen gibt. Viele perfektionistische Leute zeigen dieses Schwarz-Weiß-Denken in sehr ausgeprägter Weise. Sie glauben z.B., daß sie ihren Beruf perfekt ausüben müssen. Gelingt ihnen das nicht, glauben sie, versagt zu haben. Sie sollten erkennen lernen, daß es viele Abstufungen zwischen Perfektion und Versagen gibt.

## Absolutistisches Denken

In Situationen, die Angst erzeugen, denken wir oft in absoluten Beziehungen oder stellen an uns selbst zu hohe Forderungen. Sie sollten wachsam gegenüber Aussagen sein, die Worte wie "immer", "niemals", "müssen", "Ich brauche", "ich kann nicht" enthalten. Außerdem sollten Sie auf Übergeneralisierungen achten wie "Ich bin ein Versager", "Ich bin unfähig" oder "Ich bin eine schlechte Mutter, ein schlechter Vater, ein schlechter Ehemann, eine schlechte Frau". Sie sollten lernen, diese absolutistischen Wörter durch eher relative Aussagen zu ersetzen. Z.B. "immer" kann durch "oft", "niemals" durch "manchmal"

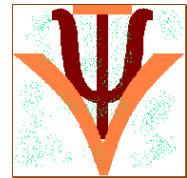
Dateiname: Angstinf.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 15 von 20

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

oder "ich muß/ich brauche" durch "ich würde lieber/ich möchte" ersetzt werden. Die Aussage "ich kann nicht" kann wiederum durch "ich finde es schwierig" oder "es ist schwierig für mich" ersetzt werden.  
(Text nach Margraf & Schneider 1990)

Dateiname: Angstinf.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 16 von 20

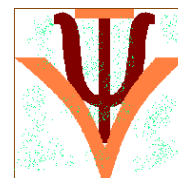


# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- Verhaltenstherapie –
- klinische Hypnose –
- Supervision –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

## Informationsblatt Mythen

### Häufige Mythen und Fehlinterpretationen der Angst

#### Verrückt werden

Viele Menschen, die die körperlichen Symptome der Kampf/Flucht-Reaktion erleben, glauben, daß sie verrückt werden. In diesem Glauben neigen sie leicht dazu, zu denken, daß sie eine schwere geistige Störung, wie Schizophrenie, haben. Lassen Sie uns gemeinsam schauen, wie wahrscheinlich das ist. Schizophrenie ist eine schwere Störung, die durch schlimme Symptome gekennzeichnet ist, wie unzusammenhängende Gedanken, unverständliche Sprache, Wahnvorstellungen oder ungewöhnliche Überzeugungen (z.B. Erhalten von Botschaften aus dem Weltall) und Halluzinationen (z.B. Hören von Stimmen, obwohl niemand da ist, oder Hören von Gedanken anderer Menschen). Schizophrenie beginnt ganz langsam und nicht plötzlich wie ein Angstanfall. Weil sie gehäuft in bestimmten Familien auftritt, ist es zusätzlich so, daß nur ein kleiner Teil der Menschen schizophren werden kann, während bei anderen Menschen keine Art von Streß diese Störung verursachen kann. Ein dritter wichtiger Punkt ist, daß viele Menschen, die schizophren werden, einige milde Symptome für fast ihr ganzes Leben zeigen. Wenn Sie also diese Symptome bislang nicht bemerkt haben, dann ist es unwahrscheinlich, das Sie schizophren werden. Dies trifft insbesondere auf Sie zu, wenn Sie älter als 25 sind, da Neuerkrankungen dann selten sind. Schließlich können Sie sehr sicher sein, daß die Psychologen, die Sie interviewt haben, es bemerkt hätten, wenn Sie schizophren würden.

#### Kontrolle verlieren

Während eines Angstanfalls befürchten einige Menschen, daß sie die "Kontrolle verlieren" werden. Oft denken sie, daß sie völlig gelähmt werden oder daß sie nicht mehr wissen, was sie tun und wild umherlaufen und Menschen umbringen oder Obszönitäten ausrufen und sich selbst bloßstellen könnten. Andere erwarten nichts Bestimmtes, sondern erleben nur ein überwältigendes Gefühl eines drohenden Verhängnisses. Aus unseren früheren Ausführungen wissen wir, wo dieses Gefühl herkommt. Während eines Angstanfalls ist der gesamte Körper auf Aktivität vorbereitet und man hat ein überwältigendes Bedürfnis zu entfliehen. Die Kampf/Flucht-Reaktion zielt jedoch nicht darauf, andere (die keine Bedrohung darstellen) zu verletzen und sie ruft keine Lähmungen hervor. Vielmehr ist die gesamte Reaktion darauf ausgelegt, daß die Situation verlassen wird. Obwohl die Kampf/Flucht-Reaktion Sie verwirrt und beunruhigt, so sind Sie dennoch in der Lage, zu denken und normal zu handeln. Denken Sie einfach nur daran, wie selten andere bemerken, daß Sie einen Angstanfall haben.

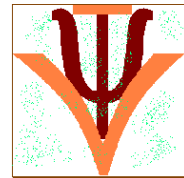
Dateiname: Angstinf.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 17 von 20

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* -
- *klinische Hypnose* -
- *Supervision* -



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

## Nervenzusammenbruch

Viele Menschen sind beunruhigt über das, was ihnen als Folge ihrer Symptom zustoßen kann, vielleicht weil einige von ihnen glauben, daß ihre Nerven überanstrengt werden und zusammenbrechen könnten. Wie in den "Informationen zu den Ursachen von Angst und Angstanfällen" bereits dargestellt, wird die Kampf/Flucht-Reaktion hauptsächlich durch die Aktivität des sympathischen Nervensystems hervorgerufen, während von dem parasympathischen Nervensystem gegengesteuert wird. Das parasympathische Nervensystem ist in gewisser Weise ein Leibwächter, der uns gegen die Möglichkeit schützt, daß das sympathische Nervensystem "müde und erschöpft" ist. Nerven sind keine elektrischen Drähte und Angst kann sie nicht verbrauchen, verletzen oder abnutzen.

## Herzinfarkte

Viele Personen interpretieren die Symptome der Kampf/Flucht-Reaktion falsch und glauben, daß sie an einem Herzinfarkt sterben. Dies kommt in der Regel daher, daß die meisten Menschen nur ungenügendes Wissen über Herzinfarkte besitzen. Lassen Sie uns die Fakten über Krankheiten des Herzens betrachten und sehen, worin sie sich von Angstanfällen unterscheiden. Die Hauptsymptome von Herzerkrankungen sind Atemlosigkeit und Brustschmerzen sowie gelegentlich Herzrasen und Ohnmacht. Bei Herzkrankheiten stehen die Symptome im allgemeinen in direkter Verbindung mit Anstrengung. Das heißt, je mehr Sie sich anstrengen, desto schlimmer sind die Symptome, und je weniger Sie sich anstrengen, um so weniger Symptome haben Sie. Die Symptome verschwinden allgemein schnell, wenn man sich ausruht. Dies ist sehr verschieden von den Symptomen eines Angstanfalls, die auch oft im Ruhezustand auftreten und scheinbar eine eigene Gesetzmäßigkeit haben. Sicherlich können Angstanfallssymptome auch während Anstrengung auftreten oder sich dadurch verschlechtern, aber sie sind dennoch verschieden von den Symptomen eines Herzinfarkts, da sie auch genauso häufig im Ruhezustand auftreten können. Wichtig ist, daß Herzerkrankungen zu elektrischen Veränderungen des Herzens führen, die im EKG sichtbar werden. Bei Angstanfällen ist dagegen die einzig sichtbare Veränderung im EKG ein leichter Anstieg der Herzfrequenz. Wenn Sie also ein EKG haben ableiten lassen und der Arzt Ihnen mitgeteilt hat, daß alles in Ordnung ist, dann können Sie sehr sicher sein, daß Sie keine Herzerkrankung haben. Und wenn Ihre Symptome immer auftreten und nicht nur unter Anstrengung, dann ist dies ein zusätzlicher Beleg gegen eine Störung des Herzens.

(Text nach Margraf & Schneider 1990)

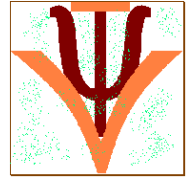
Dateiname: Angstinf.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 18 von 20

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

## Assoziationspaare

Atemnot- Ersticken

Beklemmung - Herzinfarkt

Taubes Gefühl - Schlaganfall

Brustschmerz - Herzanfall

Schwindel - Ohnmacht

Herzklopfen - Sterben

Benommenheit - Bewußtlos werden

Unwirklichkeit - Verrückt werden

Taubes Gefühl - Schlaganfall

Schwindel - Ohnmacht

Herzklopfen - Sterben

Brustschmerz - Herzanfall

Atemnot - Ersticken

Benommenheit - Bewußtlos werden

Beklemmung - Herzinfarkt

Unwirklichkeit - Verrückt werden

Atemnot - Ersticken

Herzklopfen - Sterben

Benommenheit - Bewußtlos werden

Beklemmung - Herzinfarkt

Unwirklichkeit - Verrückt werden

Schwindel - Ohnmacht

Brustschmerz - Herzanfall

Taubes Gefühl - Schlaganfall

Benommenheit - Bewußtlos werden

Beklemmung - Herzinfarkt

Unwirklichkeit - Verrückt werden

Schwindel - Ohnmacht

Taubes Gefühl - Schlaganfall

Brustschmerz - Herzanfall

Atemnot - Ersticken

Herzklopfen - Sterben

Schwindel - Ohnmacht

Benommenheit - Bewußtlos werden

Herzklopfen - Sterben

Atemnot - Ersticken

Unwirklichkeit - Verrückt werden

Taubes Gefühl - Schlaganfall

Beklemmung - Herzinfarkt

Brustschmerz - Herzanfall

Atemnot - Ersticken

Beklemmung - Herzinfarkt

Taubes Gefühl - Schlaganfall

Schwindel - Ohnmacht

Benommenheit - Bewußtlos werden

Herzklopfen - Sterben

Unwirklichkeit - Verrückt werden

Atemnot - Ersticken

Beklemmung - Herzinfarkt

Benommenheit - Bewußtlos werden

Brustschmerz - Herzanfall

Taubes Gefühl - Schlaganfall

Herzklopfen - Sterben

Schwindel - Ohnmacht

Atemnot - Ersticken

Unwirklichkeit - Verrückt werden

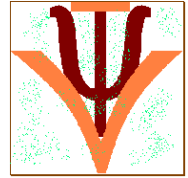
Dateiname: Angstinf.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 19 von 20

# Praxis für Psychotherapie

Dipl. Psych. Thore Zuber

Psychologischer Psychotherapeut

- Verhaltenstherapie –
- klinische Hypnose –
- Supervision –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

## *Bewältigung der Angst*

1. Angstgefühle und dabei auftretende körperliche Symptome sind verstärkte **normale** Streßreaktionen
2. Angstreaktionen sind **nicht** schädlich für die Gesundheit
3. Verstärken Sie Angstreaktionen nicht durch furchterregende Phantasievorstellungen
4. Bleiben Sie in der Realität: Beobachten und beschreiben Sie innerlich, was um Sie herum **wirklich** geschieht
5. **Bleiben** Sie in der Situation, bis die Angst vorbei ist
6. Beobachten Sie, wie die Angst von alleine wieder abnimmt
7. Vermeiden Sie keine Angstsituationen!
8. Setzen Sie sich allen Situationen aus, die Ihnen Angst machen
9. Seien Sie stolz auf kleine Erfolge, auch die ganz kleinen!
10. Nehmen Sie sich in Angstsituationen Zeit

Dateiname: Angstinf.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 20 von 20