



DAS WORKBOOK

EINE EINLADUNG ZUR BESCHÄFTIGUNG MIT DER
EIGENEN ANGST UND ANREGUNGEN ZUR
STÄRKUNG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

Blättere unsere Seiten einfach mal durch. Das Workbook ist kein „In x-Tagen die Angst besiegen“- Programm. Auch keine Universal-Methode und schon gar kein „Nie mehr Angst-Panikattacken - Depressionen- Versprechen“. Unser Workbook soll Dir dabei helfen Dich besser kennenzulernen und Dir vielfältige Anregungen zur Verbesserung Deines Befindens im wahrsten Sinne „an die Hand geben“. Die Übungen sind nicht zur Verwendung in Angstselbsthilfegruppen, sondern zur individuellen Bearbeitung gedacht.

"Lerne mit der Angst zu leben und Du wirst daran wachsen" hat unser Schirmherr, Extremsportler Alexander Huber, selbst ehemals von Angststörungen betroffen, mal gesagt. Ein Leitspruch, der mich seither begleitet. Unser DASH-Workbook soll Dich dabei unterstützen: Mit der Angst umgehen lernen und dabei wachsen.
- Christian Zottl, Geschäftsführer Deutsche Angst-Hilfe e.V.

Vielleicht hast Du Zweifel, dass das Workbook etwas für Dich ist. Weil Du schon so vieles ausprobiert hast und nichts geholfen hat. Oder weil Du das Gefühl hast, dass Deine Empfindungen zwar mit der Beschreibung einer oder mehrerer Angststörungen übereinstimmen, aber dass alle Methoden und Aufgaben bei Dir nicht funktionieren, weil bei Dir alles anders ist. Menschen sind verschieden und brauchen daher auch verschiedene Dinge. Deshalb haben wir besonderen Wert daraufgelegt, vielfältige Inhalte anzubieten.

Es wird Dir auffallen, dass nur im ersten Teil die Angst im Mittelpunkt steht, danach geht es um Dinge wie Wohlergehen, um Dankbarkeit, um Dinge, die gesund für uns sind, um Ermächtigung und um Ermutigung zur Veränderung. Obwohl wir es das „Workbook“ nennen, ist es

DAS DASH- WORKBOOK - WAS ES IST UND WAS ES NICHT IST



kein Buch im üblichen Sinn, sondern eine Sammlung loser Blätter. Das hat den Vorteil, dass wir jederzeit Seiten einfügen können, die dem Ziel noch dienlicher sind, und andere herausnehmen, wenn sie sich nicht wie erwartet bewähren. Wir wünschen uns, dass das Workbook lebendig ist und freuen uns auf Deine Rückmeldungen und Anregungen. Du kannst die Seiten (natürlich auch mehrfach) ausdrucken, ausfüllen, aufbewahren und so Deine Entwicklung ein Stück weit dokumentieren und immer wieder nachsehen, was sich in der Zwischenzeit verändert hat.

Jetzt aber los!



TEIL 1 - ANGST

07

Wofür Angst da ist,
wie sie sich präsentiert und
wie viel zu viel ist.

18

Worauf Du zurückgreifen kannst,
warum Selbsthilfegruppen gut
für Dich sein können und was wir
sonst noch für Dich tun können.

23

Warum eine Angststörung
entsteht, warum sie bleibt und
was Du selbst für Dich tun
kannst.

34

Ein paar Therapieansätze und
Übungen, die Du schon mal
alleine ausprobieren kannst.

49

Weiterlesen
Weiterschauen
Weiterhören

TEIL 2 - BALANCE

51

Warum Du einmal etwas Neues ausprobieren solltest und Tipps, wie Dir das gelingen kann.

59

Deine Stärken und eine Einladung, diese Stärken einzusetzen.

63

Journaling, weil schreiben hilft und es auf diese Weise einfacher geht und Spaß macht.

66

Noch mehr Dinge, die das Zeug dazu haben, Dich glücklicher und zufriedener zu machen.

72

Weiterlesen
Weiterschauen
Weiterhören

73

Quellen





TEIL EINS

TEIL 01

Angst ist normal.

Angst ist notwendig.

Angst ist die natürliche Reaktion auf alles, was bedrohlich, gefährlich oder verunsichernd ist. Unser Körper bereitet uns darauf

vor, mit unsicheren Situationen zurecht zu kommen.

Unser Körper bereitet uns darauf vor, mit dem Unerwarteten zurecht zu kommen.

Er macht das unter anderem durch schnelleren Herzschlag (und damit höherem Blutdruck), Anspannung verschiedener Muskelgruppen und z.B. Schwitzen oder Schwindel.

Atmung und Verdauung verändern sich. Dadurch können wir aufmerksamer und vorsichtiger sein. Diese Aufmerksamkeit kann unser Überleben sichern.

Angst ist notwendig.

Überwältigende Angst dagegen hindert Dich daran, ein unbeschwertes, selbstbestimmtes und erlebnisreiches Leben zu führen.

Du kannst vieles dafür tun, dass Dich die Angst nicht überwältigt.

WIE VIEL ANGST IST NOCH NORMAL?

Angst ist etwas Normales und Natürliches. Sie ist ein Warnsignal vor aktuellen und zukünftigen Gefahren. Die Angst macht wach und vorsichtig, sie stimuliert Bewältigungsstrategien gegen Bedrohungen der körperlichen und psychischen Integrität zu entwickeln. In diesem Sinne ist Angst ein lebensnotwendiges Gefühl, das in Situationen, die mit Unsicherheit verbunden sind, auftritt.

Doch was unterscheidet nun diese normale (und gesunde) Angst von einer krankhaften, übersteigerten Angst? Wenn die normale Angst die Aufgabe hat, uns zu warnen und zu aktivieren, dann ist die übersteigerte Angst eine, die zu oft warnt und zu heftig aktiviert. Sie ist also der realen Situation, dem alltäglichen Leben nicht mehr angemessen, sie hat sich sozusagen verselbstständigt.

Die Unangemessenheit der krankhaften Angst zeigt sich sowohl quantitativ wie qualitativ:

quantitativ: Die Angst tritt über einen längeren Zeitraum hinweg unangemessen häufig auf. Dies ist für jede Angststörung nochmals definiert, z.B. innerhalb der letzten 6 Monate.

qualitativ: Die Angst ist für die gegebene Situation unangemessen intensiv. Wer beim Anblick einer Spinne, in der U-Bahn oder bei einem öffentlichen Auftritt Herzrasen bekommt, kaum noch atmen kann und schweißgebadet ist, hat eine für die Situation unangemessen intensive Angst. Im schlimmsten Fall steigert sie sich bis zur Panikattacke, wird völlig unkontrollierbar.

Text: B. Beller | daz-Sonderheft | 2017 | Seite 10





DIE ANGST VOR DER ANGST

Diese übersteigerte Angst ist nicht mehr nur einfach unangenehm (wie bei einer normalen Angst), sie ist eine ins Unerträgliche gesteigerte Angst. Wenn Du nun das Erleben einer solchen heftigen Angst nicht einfach nach Ende der Situation vergessen kannst, sondern sie sich tief ins Gedächtnis einprägt, wird allein der Gedanke an eine derartige Situation schon starke Angst auslösen, Angst vor einem neuerlichen Erleben dieses höchst unangenehmen Zustandes. Die Angst löst sich von der konkreten Situation ab, du erlebst sie nicht erst in der Situation, sondern sie setzt schon vorher bei der bloßen Vorstellung der Situation ein. Die Angst hat sich verselbstständigt. Es ist Erwartungsangst entstanden, Angst vor der Angst selbst. Wenn das passiert, wirst Du wahrscheinlich versuchen, jedes neue Angsterlebnis wo es nur geht, zu vermeiden. Du beginnst, Dein Leben nach der Angst auszurichten. Die Angst wird damit von einer Hilfe bei der Bewältigung der alltäglichen Aufgaben zu einem Hindernis. Sie wird zur Gefahr für das Leben und das eigene Wohlbefinden, das immer mehr eingeschränkt wird. Nicht mehr Du kontrollierst die Angst, sondern die Angst kontrolliert Dich. Jede unangemessene Angst ist krankhaft, aber nicht jede krankhafte Angst ist behandlungsbedürftig, sofern sie nicht störend ist, weil man ihr aus dem Weg gehen kann (z.B. die Treppe statt den Aufzug benutzen) oder weil man trotz der Angst immer noch handlungsfähig bleibt. Wenn sich Deine Angst so verselbstständigt hat, dass sie Deine Lebensqualität oder die ganze Lebensplanung erheblich beeinträchtigt, ist es ratsam, nach Hilfe zu suchen.

Text: B. Beller | daz-Sonderheft | 2017 | Seite 10

Verbreitung von Angststörungen in Deutschland (12-Monats-Prävalenz)

Angabe in gewichteten Prozent

- Agoraphobie 2,05%
- Panikstörung 2,35%
- Spezifische Phobie 7,65%
- Soziale Phobie 2%
- Generalisierte Angst 1,55%



Quelle: Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 21. Stand 2004

BIN ICH, WAS ICH SEIN KÖNNTE?

Wir haben heutzutage die Freiheit, unseren Lebensweg - mehr als je zuvor - selbst zu bestimmen. Mit dieser Freiheit kommt aber die Notwendigkeit, Entscheidungen treffen zu müssen. Wir müssen die Gestaltung unseres Lebens selbst mit in die Hand nehmen. Das ist mit Angst verbunden: Werde ich das für mich richtige Leben wählen? Oder für ältere Erwachsene: Was bin ich mir schuldig geblieben? Was habe ich versäumt? Welche Entscheidung bereue ich? Haben diese Fragen etwas mit meiner heutigen Angst zu tun? Die Auseinandersetzung damit, worauf Dich Deine Angst hinweisen möchte, kann sehr gut in einer Selbsthilfegruppe gelingen. Wohltuendes Feedback und die zwischenmenschliche Beziehung können heilsam sein.

Wenn Du Dich mit entwicklungspsychologischen Konzepten beschäftigen möchtest:

Entwicklung im Erwachsenenalter | G. Mietzel | Hogrefe Verlag

oder als Erklärvideo: Entwicklungspsychologie 1 | M. Pietzonka |

<https://www.youtube.com/watch?v=Qp63fq3FPUE>

oder beispielsweise das Stufenmodell nach Erikson:

Sprouts | <https://www.youtube.com/watch?v=7nCCsB6BAHk>

Wenn Dich der philosophische Blick auf die Angst interessiert:

Kierkegaard - Gefährliche Gedanken

Dokumentarfilm Deutschland 2013 | arte <https://www.youtube.com/watch?v=n4RpwVf02SA> | Regie: Wilfried Hauke

Einen kurzen Überblick über den Begriff Angst in der Existenzphilosophie findest Du hier:

Der Angstbegriff bei Kierkegaard, Heidegger und Sartre | A.-C. Esser |

<https://www.grin.com/document/110580>





Es lohnt sich, dass Du Dich mit Deiner Angst beschäftigst, wenn ...

- Du denkst, dass sie Dir etwas sagen möchte
- sie Dich stört
- sie in Situationen auftritt, von denen Du weißt, dass sie eigentlich ungefährlich sind
- wenn sie Dein Leben einschränkt oder gar übernimmt und Deine Welt dadurch immer enger wird
- wenn Du Deinen Aufgaben nicht mehr nachkommen kannst

Ein Gespräch vorab mit Deinem Arzt oder Deiner Ärztin ist eine gute Idee. Dabei kann abgeklärt werden, ob Deiner Angst eine körperliche Störung zugrunde liegt, und Du kannst Fragen über mögliche Behandlungen stellen.

Welche Therapieformen es gibt, wie Du einen Therapieplatz findest, was Du zusätzlich über Dich herausfinden solltest, wie Du Dich einer Selbsthilfegruppe anschließen kannst und wie wir Dir dabei helfen können, findest Du weiter hinten im Buch.

Zunächst aber noch etwas mehr Hintergrundwissen ...

ANGSTSTÖRUNGEN

SPEZIFISCHE PHOBIE

Die Angst vor konkreten Situationen oder Objekten steht im Vordergrund.

SOZIALE PHOBIE

Betroffene haben vor allem Angst, sich in sozialen Situationen zu blamieren.

AGORA- PHOBIE

Angst vor bestimmten Orten und Situationen an diesen Orten.

PANIK- STÖRUNG

zeigt sich durch plötzliche Angstanfälle, ohne dass eine reale Gefahr besteht.

GENERALISIERTE ANGST

ist gekennzeichnet durch zu starke Sorgen und Befürchtungen über zukünftige Ereignisse.

ANDERE PSYCHISCHE STÖRUNGEN MIT ANGST

z.B. Posttraumatische Belastungsstörung
Depression
Zwänge

WAS LÄUFT AB?

Der Körper bereitet sich in einer Gefahrensituation auf Kampf oder Flucht vor.

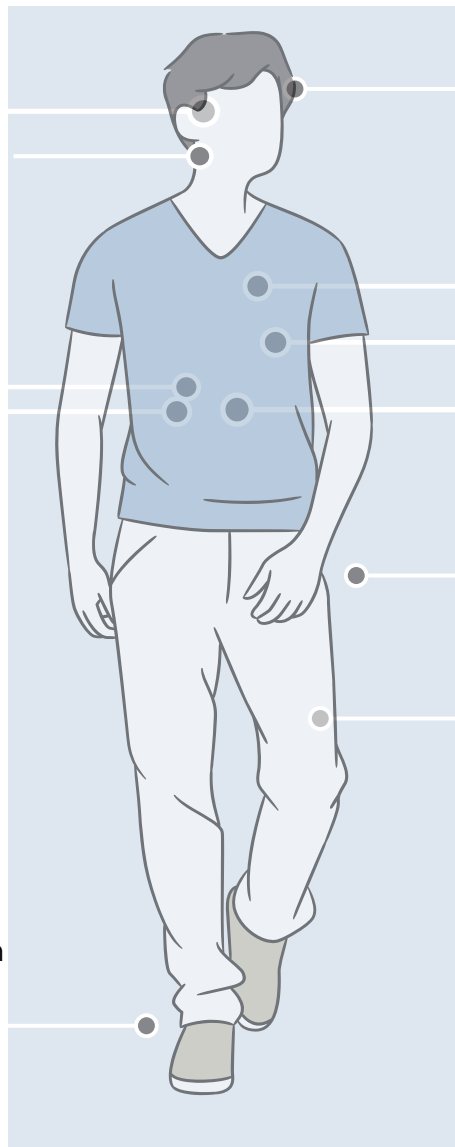
Augen: Tunnelblick

Mund: wird trocken

Leber: wandelt Glykogen in Glucose um und stellt diese dem Gesamtorganismus zur Verfügung

Nebenniere: produziert Adrenalin, Cortisol und versetzt die anderen Organe in Alarmbereitschaft

Füße (und Hände) werden kalt, da der Blutstrom von den Blutgefäßen zu den wichtigsten Muskelgruppen geleitet wird



Gehirn: sendet Signale an die Nebenniere

Herz: schlägt schneller

Lungen: die Atmung wird schneller und flacher

Magen: Verdauung wird langsamer

Handflächen: beginnen zu schwitzen und zu zittern

Muskeln: machen sich durch Anspannung kampfbzw. fluchtbereit

Dem Begriff Kampf-Flucht-Reaktion wirst Du immer wieder begegnen, wenn Du Dich mit Stress und Angst beschäftigst. Geprägt hat ihn Walter Cannon bereits 1915, als er damit die schnelle Anpassung von Lebewesen an gefährliche Situationen beschrieben hat.

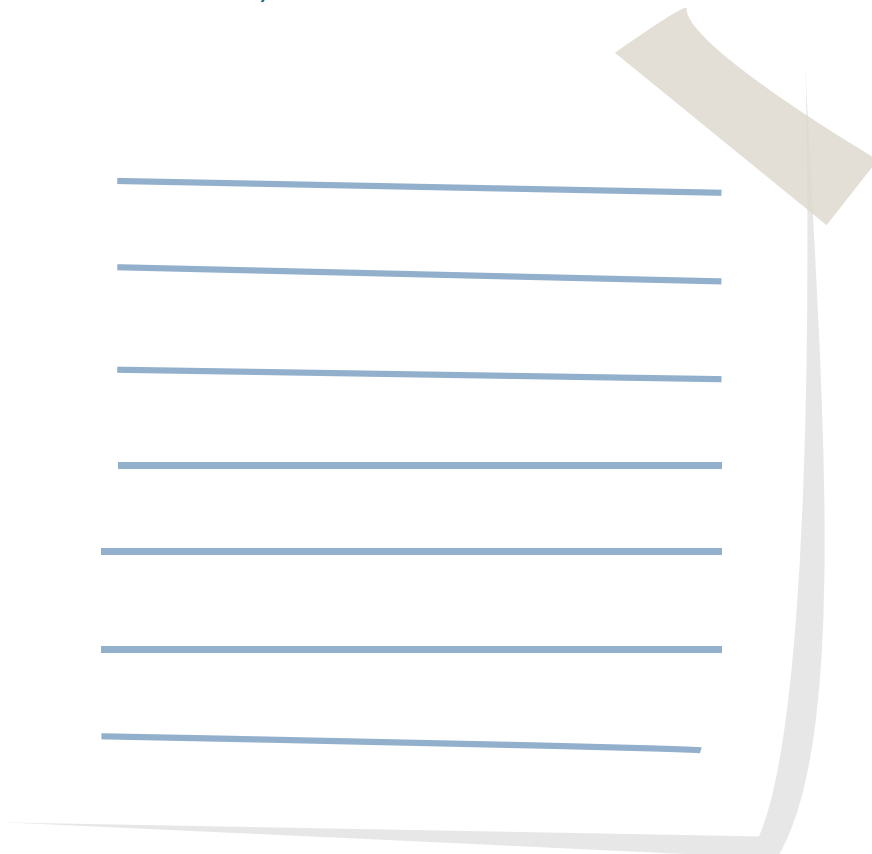
Es kann gut sein, dass sich Deine Angst körperlich teilweise anders zeigt, als die hier beschriebenen Reaktionen auf ein Bedrohungsszenario. Manche Menschen berichten eher über Schwindel, andere über Schwitzen, viele erleben, dass Blase und Darm eilig auf Entleerung drängen.

Über welche Ressourcen verfügst Du? Was stärkt Dich?



A light beige sticky note with a white background and a grey shadow. It features eight horizontal blue lines for writing, arranged in a slightly curved pattern. The note is positioned in the upper left quadrant of the page.

Was könntest Du tun, um diese Ressourcen auszubauen?



A light beige sticky note with a white background and a grey shadow. It features eight horizontal blue lines for writing, arranged in a slightly curved pattern. The note is positioned in the lower right quadrant of the page.

RESSOURCEN

helfen uns, Herausforderungen zu meistern.



PERSÖNLICHE RESSOURCEN

Diese Ressourcen liegen in Dir. Es sind Deine Interessen, Deine Motivation, Deine Werte, Dein Wissen und Deine Kenntnisse und Fähigkeiten.



SOZIALE RESSOURCEN

Dazu zählen Menschen die Dich unterstützen wie Partner, Familie, Freundeskreis, KollegInnen, Bekannte



MATERIELLE UND INFRASTRUKTURIELLE RESSOURCEN

Dein finanzieller Spielraum, aber auch Zugang zu Bildung, Vereinen etc.

MUT SCHÖPFEN IN DER GRUPPE

Was es mit den Angstselbsthilfegruppen auf sich hat

GEMEINSCHAFT GLEICHBETROFFENER

Unter einer Selbsthilfegruppe versteht man eine Gesprächsgemeinschaft von Menschen, die in vergleichbarer Weise von einem Problem oder einer Krankheit betroffen sind und sich gegenseitig austauschen, stärken und anregen wollen.

Selbsthilfegruppen sind also soziale Netzwerke, die wichtige Ressourcen für Menschen in Notsituationen zur Verfügung stellen können.

Die Gruppe unterstützt ihre Mitglieder dabei, selbst aktiv zu werden und ihre Probleme gemeinsam mit anderen zu lösen. Selbsthilfe ist also immer ein Tätigwerden unter Gleichbetroffenen. Die eigene Betroffenheit ist Triebfeder des Engagements, und für die Gruppen sind Aspekte wie Selbstverantwortung, Selbstbestimmung und Solidarität sehr wichtig. Die Selbsthilfe lebt davon, eigene Probleme aus eigener Kraft gemeinsam mit anderen zu bewältigen. Das entspricht dem sog. "Empowerment-Konzept". Es orientiert sich an den Stärken der Menschen, am Vertrauen in die Fähigkeit jedes einzelnen zur Selbstorganisation und zu persönlichem Wachstum, auch und gerade in Krisensituationen.

Du kannst in einer geschützten Atmosphäre unter Gleichbetroffenen aktiv werden. Du erfährst zugleich Stärkung und Entlastung.



VERTRAUEN UND ÖFFNEN

Ein wichtiges Potenzial der Selbsthilfe ist das Gefühl der Geborgenheit und des Verstandenwerdens, das durch die regelmäßige Teilnahme an einer festen Gruppe aufgebaut wird. In der "geschützten Atmosphäre" der Gruppe ist es möglich, über das Austauschen von Tipps zum Umgang in konkreten Angstsituationen hinauszugehen und z.B. Verhaltensmuster oder Hintergründe und Ursachen der Angsterkrankung zu beleuchten. Über das unmittelbare Feedback, das in der Selbsthilfegruppe ermöglicht wird, ist eine Korrektur des häufig negativen Selbstbildes möglich.

Viele Betroffene befürchten, an einer schrecklichen Krankheit zu leiden, mit der sie ganz alleine sind. Viele sprechen in der Gruppe das erste Mal offen über ihre Ängste und schämen sich häufig für ihre Angst und ihr "Nicht-Funktionieren". Der Austausch in der Gruppe mit anderen, die unter den gleichen Symptomen leiden, wirkt daher unglaublich entlastend und setzt motivierende Energien frei, die dann zur Überwindung der Angst eingesetzt werden können.

LERNEN AM MODELL

Der Erfahrungsaustausch über individuelle Formen der Angstbewältigung erhöht die Motivation, sich selbst verstärkt angstbesetzten Situationen auszusetzen, sodass Vermeidungsstrategien in der Gruppe thematisiert und reduziert werden können. In der Selbsthilfegruppe können neue Verhaltensweisen in einer relativ geschützten Atmosphäre ausprobiert werden, wodurch sozial neu Gelerntes leichter in den Alltag transferiert werden kann. Neue Handlungsalternativen können entwickelt, ausprobiert und reflektiert werden. Damit der Erfahrungsaustausch in der Selbsthilfe wirklich positiv wirkt, ist es notwendig, dass nicht nur über Negatives gesprochen wird, sondern dass die Gruppenteilnehmer auch über ihre Erfolge berichten und diese gewürdigt werden. Diese Berichte wirken als positive Verstärker und motivieren wiederum andere, sich selbst auf den Weg zu machen. Ein derart gestalteter Austausch in den Gruppen entlastet, motiviert und gibt Zuversicht.

GEBEN UND NEHMEN

Am Anfang der Gruppenteilnahme sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer häufig in einer Position des Hilfe-Empfängers, da sie aufgrund ihrer Angsterkrankung sehr auf Hilfe und Unterstützung angewiesen sind. Im Laufe der Teilnahme wechseln dann viele in die Rolle des Unterstützers, da sie eigene Erfahrungen an andere, neu Hinzukommende, weitergeben, wodurch diese motiviert werden und gleichzeitig die eigenen Erfolge stabilisiert und bekräftigt werden.

SOZIALE KONTAKTE

Die soziale Gemeinschaft der Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem sozialer Kontakt stattfindet, sodass eine Korrektur und Weiterentwicklung der individuellen Sozialisation stattfinden kann. Die Gruppe unterstützt dabei, Tendenzen zum sozialen Rückzug zu unterbrechen, da die Teilnehmer häufig auch außerhalb der Gruppensitzungen in Kontakt treten, gemeinsam etwas unternehmen oder sich in angstbesetzten Situationen unterstützen. Wenn die Angst sehr massiv ist, sind viele Betroffene sehr auf ihre Defizite fixiert, sodass weiter vorhandenen Fähigkeiten und Stärken nicht mehr als Ressourcen zur Angstbewältigung eingesetzt werden können. Der Austausch in der Gruppe reduziert diese Fixierung u.a. auch dadurch, dass sich Gruppenmitglieder gegenseitig unterstützen - z.B. durch gemeinsames U-Bahn-Fahren und Kinobesuche - oder sich in sozialen Situationen helfen.

KONTINUITÄT

Da die Teilnahme zeitlich nicht begrenzt ist, bietet die Gruppe unterschiedliche Möglichkeiten: Manche Gruppenteilnehmer finden erst durch die Selbsthilfe den Zugang zu professioneller Therapie, der größte Teil nutzt Selbsthilfe begleitend und ein weiterer Teil im Sinne der Nachsorge, um Erfolge zu stabilisieren oder z.B. erneute Klinikaufenthalte bei starker Chronifizierung zu vermeiden. Weiter bilden Selbsthilfegruppen Unterstützung an, um Wartezeiten auf einen Therapie- oder Klinikplatz zu überbrücken.

Text: M. Waterloo-Köhler | daz Sonderheft | 2017
Seite 44

Such Dir Deine Gruppe unter: <https://www.angstselbsthilfe.de/gruppensuche/>



ONLINE-BERATUNG

Die Online-Beratung wird von Selbsthilfeaktiven ehrenamtlich betreut.
Hier findest Du Verständnis, Erfahrungen und Rat von Menschen die selbst unter einer Angststörung litten und einen Weg mit der Angst finden konnten.

DASH-ONLINEBERATUNG

HIER LANG



<https://www.angstselbsthilfe.de/dash/beratung-online/>

Welches konkrete Problem möchtest Du bearbeiten?	
Was soll nach der Beratung anders sein?	

Hier kannst Du Deine Anmeldedaten notieren

Benutzername	
Passwort	

FAKTOREN, DIE ZUR ENTSTEHUNG EINER ANGSTSTÖRUNG BEITRAGEN

ANGEBOREN

Faktoren, die die Entstehung einer Angsterkrankung begünstigen, sind zum Teil angeboren (z.B. Dein Temperament) und zum Teil erlernt. Dieses Erlernen passiert entweder durch die Erfahrungen (Konditionierung) oder durch Beobachtung (Lernen am Modell).

ERLERNT

Beim Lernen durch Beobachtung werden nicht nur einzelne Handlungen, sondern ganze Handlungsschemata und deren zugrundeliegenden Überzeugungen und Bewertungen übernommen.

Was wird von mir erwartet?

Was ist erlaubt?

Wie muss ich auftreten?

DENK- UND BEWERTUNGSFEHLER

Diese früh erlernten Überzeugungen haben mit vernünftigem Denken nichts zu tun. Sie sind eingepägt und automatisch, bestimmen aber das Denken über die Welt und uns selbst.

Zwischen einem Ereignis und einer Emotion (z.B. Angst) liegt stets eine Bewertung des Wahrgenommenen. Diese Bewertung kann unangemessen und verzerrt sein. Das Denken über ein bestimmtes Ereignis kann fehlerhaft sein.

Durch diese Denk- und Bewertungsfehler verändert sich unsere Aufmerksamkeit, wir sind bedrohlichen Reizen gegenüber zu empfänglich.

AUFRECHTERHALTENDEN FAKTOREN

VERMEIDUNGSVERHALTEN

Wenn Du eine Dir unangenehme Situation vermeidest, erfährst Du nicht, dass Du diese Situation bewältigen kannst. Deine Angst davor bleibt erhalten und verstärkt sich dadurch noch weiter. Es entsteht eine Angst vor der Angst.

SICHERHEITSVERHALTEN

Wenn Du Dich schon in der belastenden Situation befindest, Du aber durch ein bestimmtes Verhalten die befürchteten Konsequenzen abwendest. Zum Beispiel, indem Du Dich hinsetzt, wenn Du Angst hast umzukippen oder dass Du Dich durch Telefonieren ablenkst. Auch durch dieses Verhalten bringst Du Dich um die Erfahrung, dass die gefürchteten Konsequenzen nicht eintreten.

GRÜBELN

Wenn Du in Gedanken immer wieder Situationen aus der Vergangenheit (auch der sehr weit entfernten) durchspielst und Dir überlegst, was Du hättest besser sagen/schreiben/machen können, und/oder wenn Du Dich davor sorgst, was künftig passieren könnte. Das Problem daran ist, dass Du Deiner Erinnerung (und Vorhersehung) kaum trauen kannst. Diese Gedanken helfen Dir selten bei einer Problemlösung.

NEGATIVE DENKMUSTER

Im Laufe Deines Lebens hast Du Dir vielleicht ungünstige Denkmuster angeeignet, die Deine Angst aufrecht erhalten.

ERHÖHTE SELBSTAUFMERKSAMKEIT

kann z.B. dann schädlich werden, wenn Du zu intensiv versuchst, Dein Verhalten oder Deine Wirkung auf andere zu kontrollieren. Ich darf nicht rot werden, ich darf nicht zittern ..., sind Gedanken, die Dein Unbehagen in der jeweiligen Situation noch verstärken.

DAS VERMEIDEN VERMEIDEN

Du kannst das erfolgreiche Bestehen schwieriger Situationen ganz aktiv trainieren, z.B. in der Therapie zusammen mit Deiner Therapeutin oder Deinem Therapeuten bei sogenannten Expositionen. Du kannst aber auch alleine oder mit dem Rückhalt Deiner Angstselbsthilfegruppe verschiedene Dinge ausprobieren.

Eine mögliche Übung ist das Herantasten an eine schwierige Situation in kleinen Schritten.

Was Du zum Beispiel tun könntest, wenn Du Angst hast, ein überfülltes Kaufhaus zu betreten:

Du könntest an einem ruhigen Tag mit einer Begleitung zu dem Kaufhaus gehen und Dir das Kaufhaus von außen ansehen. Beobachte, wie die Kunden den Laden betreten und verlassen.

Das nächste Mal gelingt es Dir vielleicht schon, das Kaufhaus an einem ruhigen Tag mit Deiner Begleitung zu betreten und Dich innen umzusehen.

Diese Schritte könntest Du nun alleine ausprobieren.

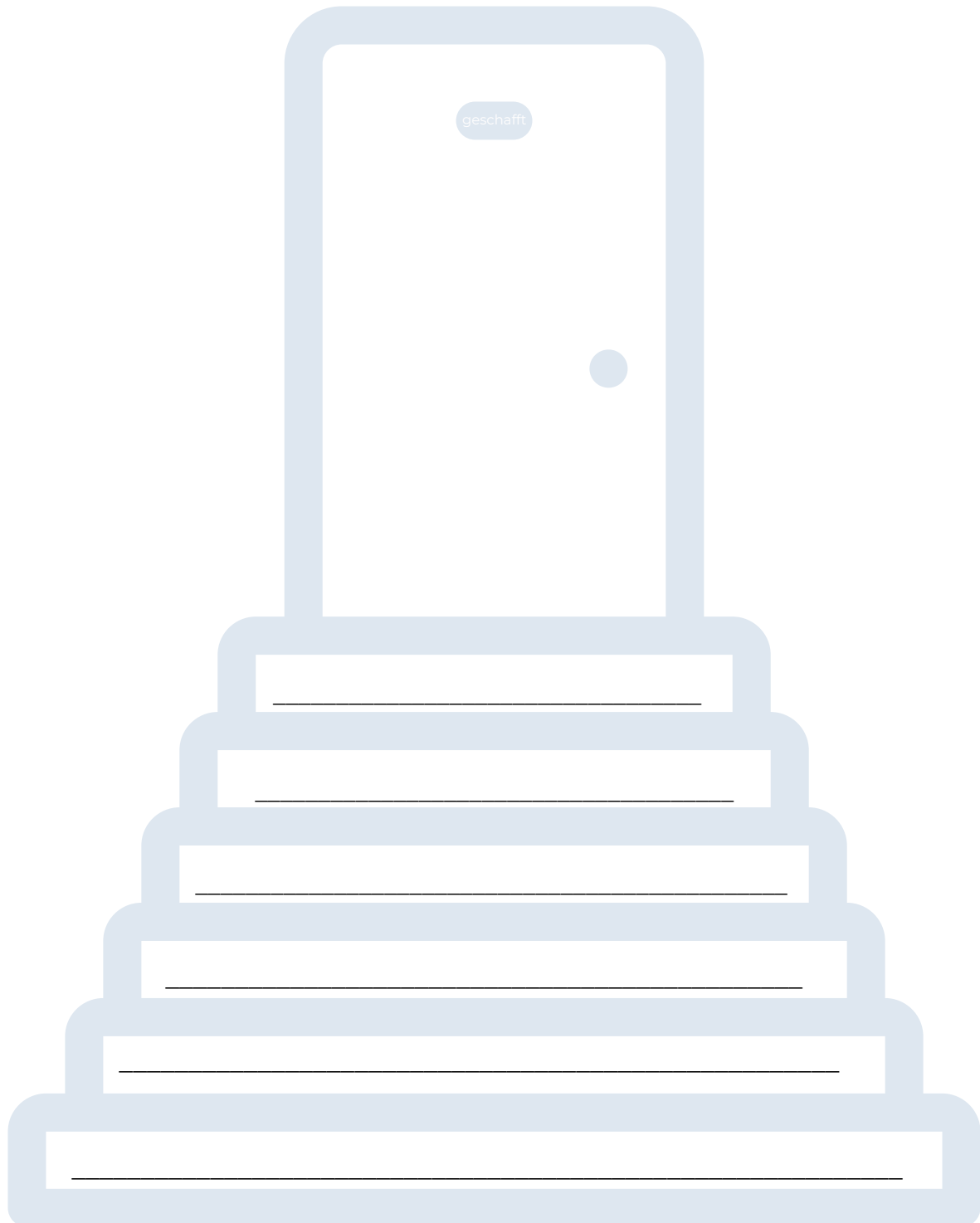
Wenn das geschafft ist, kannst Du mit einer Begleitung das Geschäft an einem turbulenteren Tag aufsuchen.

Schließlich wird es Dir gelingen, wenn es sein muss, ein überfülltes Kaufhaus alleine zu betreten, und Deine Einkäufe zu erledigen.

Bedenke aber bitte: Es geht nicht darum, eine Situation nur *auszuhalten*. Behalte im Blick, warum Du etwas machen möchtest (in diesem Beispiel: Warum möchtest Du das Kaufhaus betreten? Was ist Dein Ziel? Dein Ziel ist wahrscheinlich nicht, es in einem Kaufhaus auszuhalten, sondern Du möchtest etwas Bestimmtes einkaufen.) Behalte Dein eigentliches Ziel im Blick!

STUFENWEISE ZUM ZIEL

Welches ist Deine Herausforderung? In welche kleinen Stufen kannst Du sie unterteilen? Bitte beachte, dass die Exposition bei jeder Stufe zwar herausfordernd, aber nicht überwältigend sein soll. Deine innere Freiheit muss Dir erhalten bleiben.



mein eigentliches Ziel ist:

ZIELE ERREICHEN

MEIN EIGENTLICHES ZIEL

BRECHE DEIN ZIEL IN KLEINE ZIELE HERUNTER

TEILZIEL 1

TEILZIEL 2

TEILZIEL 3

SCHRITTE UM TEILZIEL 1
ZU ERREICHEN

SCHRITTE UM TEILZIEL 2
ZU ERREICHEN

SCHRITTE UM TEILZIEL 3
ZU ERREICHEN

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

DENKFEHLER



Wir haben im Laufe der Zeit ein Repertoire an falschen und belastenden Überzeugungen erworben, mit denen wir Ereignissen häufig eine zu problematische Bedeutung verleihen.

1

SCHWARZ-WEISS-DENKEN

Entweder-oder, alles-oder-nichts: Meine Kollegin ist perfekt, immer gelingt ihr alles. Ich hingegen bin ein Versager, alles missglückt.

2

(ÜBER-) GENERALISIERUNG

Aus einem Ereignis werden negative Schlüsse gezogen und auf ähnliche Situationen übertragen bzw. zu allgemeinen Aussagen herangezogen: Meine Beziehung ist gescheitert. Ich werde für immer alleine bleiben.

3

GEDANKENLESEN

Man meint, die Gedanken des Gegenübers zu kennen: Ich habe die Gehaltserhöhung nicht bekommen. Meine Frau hält mich für einen Versager.

4

KATASTROPHISIEREN

Die möglichen negativen Konsequenzen eines Ereignisses werden überbewertet: Ich habe mich verspätet, ich verliere meinen Job.

5

PERSONALISIEREN

Negative Ereignisse werden mit der eigenen Person in Verbindung gebracht, andere Faktoren bleiben unberücksichtigt: Ich bin schuld daran, dass mein Partner heute unglücklich ist.

6

SELBSTERFÜLLENDE PROPHEZEIUNG

Eine Vorhersage, die sich dadurch selbst bewirkt, dass ich als Vorhersagender sie glaube. Ich verhalte mich so, dass sich die Vorhersage erfüllt: Bestimmt werde ich die Führerscheinprüfung nicht bestehen.

7

SELEKTIVE ABSTRAKTION

Einzelne Anteile eines Ereignisses werden herausgegriffen und überbewertet: Als Referentin erhalte ich von allen Kursteilnehmern eine positive Rückmeldung, ich konzentriere mich aber auf die von einem Teilnehmer geäußerte Kritik und bewerte meinen Kurs aufgrund dessen als misslungen.

Denkfehler wurden bereits 1967 von Aaron Beck als "cognitive distortion" (Kognitive Verzerrungen) beschrieben und im Verlauf seiner Forschungen um weitere ergänzt.

UNSER GEHIRN IST UND BLEIBT FORMBAR

Neuroplastizität ist der Begriff für die Fähigkeit unseres Gehirns, sich selbst neu zu „verdrahten“. Früher nahm man an, dass die Vernetzungen im Gehirn eine feste Struktur haben und Dinge wie Persönlichkeit, Intelligenz und Gedächtnis festgelegt sind und sich bis ins höhere Lebensalter nicht verändern - und dann auch nur durch Abbau. Mit modernen bildgebenden Verfahren können wir heute aber sehen: Das Gehirn verändert sich fortwährend in seiner Struktur, und zwar abhängig davon, wie wir es nutzen.

Stellen wir uns unser Gehirn als Netz von Wegen vor. Jedes Mal, wenn wir etwas denken, fühlen oder tun, beschreiten wir einen bestimmten Weg. Manche dieser Wege sind schon ausgetreten und einfach zu begehen, wir tun es fast automatisch: Das sind unsere Gewohnheiten. Wenn wir jedoch etwas Neues probieren oder lernen, muss das Gehirn einen neuen Weg,

eine neue Vernetzung schaffen. Je öfter wir diesen Weg beschreiten, desto müheloser wird es für das Gehirn. Selten benutzte Wege verlieren ihre Bedeutung.

Wir können - entweder alleine durch Üben, oder im Rahmen einer Therapie - neue neuronale Verbindungen und Strukturen schaffen, um weniger Angst empfinden zu müssen. Es kostet uns nur eine gewisse Zeit lang Überwindung, schon bald geht es einfacher und beinahe automatisch. Behalte dieses Wissen im Hinterkopf, besonders, wenn Du Dir Teil 2 vornimmst.

NEUROPLASTIZITÄT

ist eine Eigenschaft von Synapsen, Nervenzellen oder auch ganzen Hirnarealen, sich in Abhängigkeit von ihrer Verwendung zu verändern.

Stangl, W. (2021). Stichwort: 'Neuroplastizität'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. www: <https://lexikon.stangl.eu/1166/neuroplastizitaet/> (2021-01-08)

(BE)HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

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

Einen Überblick über wissenschaftlich gut untersuchte und bewährte Behandlungsmöglichkeiten gibt die Patientenleitlinie "Behandlung von Angststörungen" auf Basis der S-3 Leitlinie, Du kannst sie [hier](#) abrufen. Dort findest Du außerdem viel Wissenwertes über Angsterkrankungen, Tipps, welche Fragen Du Deinem Arzt oder Deiner Ärztin in Bezug auf die Behandlung stellen könntest und Informationen über Deine Rechte als PatientIn.

Die S-3 Leitlinie beschreibt zur Behandlung von Angsterkrankungen die

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

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

Es gibt weitere Verfahren, oft Weiterentwicklungen bewährter Therapieformen, die in der Leitlinie nicht erwähnt werden. Zwei davon werden wir Dir im Anschluss näher beschreiben. Höre Dich im Bekanntenkreis oder in Deiner Selbsthilfegruppe um, ob jemand gute Erfahrungen mit einer bestimmten Behandlung gemacht hat.

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

Über die Wirksamkeit von Selbsthilfegruppen haben wir Dir ja schon weiter vorne erzählt. Wenn Du dazu noch Fragen hast, schreib uns unter dash@angstselbsthilfe.de.



DIE KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

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

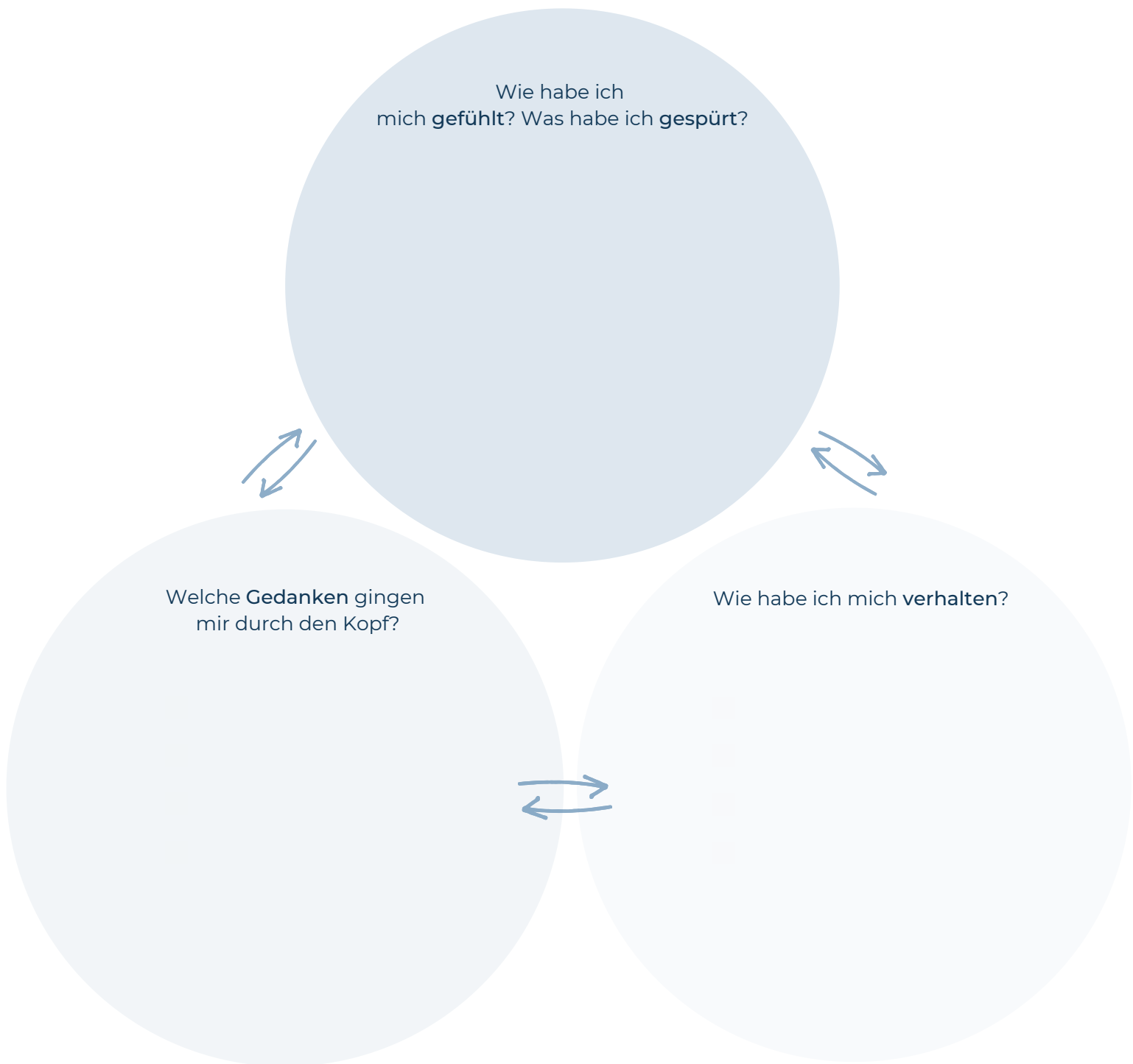
Die KVT geht davon aus, dass einer Angststörung verzerrte, unangemessene Bewertungen der Situation und der eigenen Person zugrunde liegen. Anders gesagt: Unser Denken beeinflusst, wie wir fühlen (und handeln).

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

Wir haben eingangs schon erwähnt, dass dieses Workbook keine Therapie ersetzen kann und möchte. Es soll Dich aber darin unterstützen, Dich mit Deiner Befindlichkeit auseinanderzusetzen und über diese Reflektion zu einem neuen Ausblick und zu neuen Perspektiven zu gelangen. Sprich mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt darüber, ob eine KVT ein sinnvoller Behandlungsansatz für Dich sein könnte oder versuche zunächst, mit unserem stark vereinfachten Modell einzelne verzerrte und schädliche Bewertungen von Situationen zu erkennen und neu zu interpretieren.



Bitte rufe Dir eine Angstsituation in Erinnerung und versuche, Stichworte zu notieren:



Wie würde sich Dein Fühlen verändern, wenn Du Deine schädlichen Gedanken durch neutrale ersetzt?

Welche Gedanken wären günstiger gewesen?

Wie würde ich mich fühlen?

Wie könnte ich mich dann verhalten?

DENK-UND VERHALTENSMUSTER

Nehmen wir an, Du wirst von Deiner Chefin darauf hingewiesen, dass Dir bei einer Bestellung ein Fehler unterlaufen ist. Wie denkst und reagierst Du? Eher ähnlich unserem Beispiel eines schädlichen Denk- und Verhaltensmusters oder eher neutral? Wo findest Du Dich wieder?

	schädliches Denk- und Verhaltensmuster	neutrale Alternative
Gedanken	Ich bin ein Versager.	Es ist ok, Fehler zu machen.
Gefühle	Verunsicherung, Scham	neutrale Gefühle
Verhalten	Du versuchst, die Bestellungen künftig einem Kollegen zu überlassen..	Du kannst die Aufgabe konzentriert erledigen.

Wenn Du Dich bei den schädlichen Mustern wiedererkannt hast, möchtest Du vielleicht diese Übung versuchen:

Denke an ein Ereignis, das Dich belastet hat, und notiere Deine Gedanken. Im Anschluss überlege Dir bitte eine neutrale Alternative und schreibe sie ebenfalls auf. Wie fühlen sich die neuen Gedanken an?

	schädliches Denk- und Verhaltensmuster	neutrale Alternative
GEDANKEN		
GEFÜHLE		
VERHALTEN		



DIE METAKOGNITIVE THERAPIE

Die Metakognitive Therapie ist eine Weiterentwicklung der Kognitiven Verhaltenstherapie. Sie wurde ursprünglich zur Behandlung der Generalisierten Angststörung entwickelt, ist aber mittlerweile als allgemeiner Behandlungsansatz erweitert worden.

In der Metakognitiven Therapie geht es nicht um die Denkinhalte. Man geht vielmehr davon aus, dass die Aufmerksamkeit, die man dem jeweiligen Gedanken schenkt, der Grund für die Entstehung oder Aufrechterhaltung einer Störung ist. Ein negativer Gedanke wird also nicht selbst als Ursache für die Störung gesehen, sondern das Denken über diesen Gedanken. Häufig ist ein negativer Gedanke Auslöser für Grübeln oder Sorgen. Dieses Grübeln oder Sorgen soll mit Hilfe der Metakognitiven Therapie verschoben werden, dem Sorgenmachen wird ein bestimmter Zeitrahmen zur Verfügung gestellt. In der übrigen Zeit muss sich die betroffene Person auf die Dinge, die gerade wichtig sind, konzentrieren.

Das Sorgenmachen und das Grübeln werden nicht verboten (unerwünschte Gedanken zu unterdrücken funktioniert nicht. Im Gegenteil: wenn Du versuchst, einen bestimmten Gedanken zu unterdrücken, wird er sich immer in den Vordergrund drängen).

Durch eine festgelegte Grübel- oder Sorgenzeit hast Du zum einen Gelegenheit, Deine Aufmerksamkeit während der übrigen Zeit auf Dinge zu richten, die im Moment anstehen, zum anderen erhältst Du ein Gefühl der Kontrolle über Deine Gedanken.

Grübeln widmet sich meist dem Vergangenen, Sorgen sind eher in die Zukunft gerichtet, wobei Überschneidungen vorkommen. Grübeln unterscheidet sich vom Nachdenken darin, dass es nicht der Problemlösung dient.



EIN GRÜBELBEISPIEL: DIE SACHE MIT DEN HÄKCHEN

Falls Du einen Messenger-Dienst wie Telegram oder WhatsApp verwendest, kennst Du die Häkchen, die anzeigen, ob eine Nachricht beim Empfänger angekommen ist (ein blaues Häkchen) und gelesen wurde (zwei blaue Häkchen).

Falls Du jemand bist, der zum Grübeln neigt, hast Du Dir womöglich schon ähnliche Gedanken, wie sie hier in der linken Spalte zu lesen sind, gemacht. Versuche, diese Gedanken durch rationalere/günstigere zu ersetzen.

**Kein blaues Häkchen/
schädliches Grübeln:**

Es muss etwas passiert sein.

Er/sie hat mich blockiert.

**Nur ein blaues Häkchen/
schädliches Grübeln:**

Was habe ich falsch gemacht?

Er/sie ist beleidigt/genervt.

Es ist gemein, dass er/sie mich auf die Antwort warten lässt.

Ich bin nicht wichtig.

**Kein blaues Häkchen/
rationale Erklärung:**

**Nur ein blaues Häkchen/
rationale Erklärung:**

Bestimme einen festen Zeitrahmen (vielleicht 15-30 Minuten) am Tag, in dem Du Dich um Deine Sorgen kümmerst. Ein günstiger Zeitpunkt ist, wenn Du die nötige Ruhe dafür hast, allerdings nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen. Schau Dir Deine Sorgenliste an. Sind die Sorgen noch aktuell, oder kannst Du vielleicht die eine oder andere schon von der Liste streichen? Gehe dann die Punkte nacheinander durch und überlege Dir, ob Du etwas gegen diese Sorge unternehmen kannst. Manches liegt einfach nicht in unserer Macht. Wenn Du das Gefühl hast, handeln zu können, überlege Dir einen Plan.



KANNST DU ETWAS GEGEN DAS PROBLEM UNTERNEHMEN?

JA

NEIN

LASSE DIE GEDANKEN AN DIESES PROBLEM LOS. DU KANNST VERUCHEN, DICH ABZULENKEN.

JA

KANNST/
MUSST DU
DAS JETZT
IN ANGRIFF
NEHMEN?

NEIN

WIE GEHST
DU VOR?

WANN
WIRST DU
DAS
PROBLEM
LÖSEN UND
WIE?



DIE AKZEPTANZ-COMMITMENT-THERAPIE

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT, gesprochen: act wie in to act= handeln) möchte Vermeidungsverhalten bei unangenehmen Situationen verringern (Akzeptanz dessen, was außerhalb unserer Kontrolle liegt) und ein aktives Handeln im Sinne der Ziele und Werte fördern. Dazu werden Fragen behandelt wie "Was ist für mich wichtig und wertvoll?" und "Was tue ich, damit ich nach diesen Grundwerten leben kann?" (= Commitment).

Akzeptanz bedeutet hier nicht, dass man sich seiner Situation lediglich hingibt und alle Schwierigkeiten erduldet. Es geht darum, sich selbst mit seinen Problemen anzunehmen und aktiv zu werden, um trotz der Ängste ein erfülltes Leben zu leben. Somit setzt ACT im Unterschied zur Kognitiven Verhaltenstherapie nicht auf Veränderung von schwierigen Emotionen und belastenden Gedanken, sondern um das Annehmen derselben.

ACT beinhaltet Ideen aus den fernöstlichen Traditionen, Akzeptanz ist eng mit Achtsamkeit verbunden:

"Zu den grundlegenden Elementen von ACT gehört, dass man den Kampf um die Kontrolle ungewollter Gedanken und Gefühle aufgibt, sich in achtsamer Bewusstheit auf das Hier und Jetzt einlässt und sich für ein engagiertes Handeln entscheidet, das im Einklang mit den wichtigsten persönlichen Wertvorstellungen steht."

C. Lejeune. | Gut leben - mit kleinen und großen Sorgen | 2008. | Seite 29

Gedanken und Gefühle können belastend und schwierig sein, aber sie sind nur ein Teil dessen, was gerade passiert. Die Ängste sind ein Teil des Lebens, aber es gibt daneben sehr viel Wichtiges, wofür es sich zu handeln lohnt.

REFLEXION

DATUM

Was sind meine grundlegenden Werte?

Wofür trete ich ein?

Wonach möchte ich streben?

Wer und was ist mir im Leben am wichtigsten?



PSYCHODYNAMISCHE THERAPIEVERFAHREN

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

Die Psychoanalyse geht davon aus, dass die menschliche Persönlichkeit aus zwei Teilen besteht: dem Bewussten und dem Unbewussten, und dass diese beiden Anteile in einem Konflikt zueinander stehen können. Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, ging von einem ungelösten Problem aus der frühen Kindheit als Ursache für eine psychische Störung aus. Die aus der Psychoanalyse entstandenen tiefenpsychologischen Behandlungsansätze haben aktuelle psychische Konflikte zum Mittelpunkt. Ziel der Behandlung ist es, diesen Konflikt zu bearbeiten. Dies geschieht durch die Technik der freien Assoziation und durch Deutung des Erlebens und Verhaltens.

Bei der freien Assoziation erzählst Du alles, was Dir zu einem bestimmten Ereignis, einer Situation, einer Person oder auch zu Dingen einfällt. Du filterst nicht, was Du erzählst.

"Mit dem Begriff Psychodynamik beschreibt man den von der Psychoanalyse vertretenen Ansatz, psychische Phänomene als ein Zusammenspiel von Kräften zu erklären, die dem Seelenleben zugeschrieben werden und zum größeren Teil unbewusst sind. Das psychodynamische Denken bezieht sich auf die psychische Entwicklung, auf das gesunde Erleben und auf krankhafte seelische Prozesse."

Quelle: Ermann, M; Waldvogel, B. Psychodynamische Psychotherapie - Grundlagen und klinische Anwendungen
e.Medpedia.de

Du erzählst, was Dir in den Sinn kommt und achtest nicht darauf, ob das, was Du sagst unpassend, unangenehm, unwichtig, unsinnig oder unmoralisch ist. Durch diese Methode wird Dein Unbewusstes zugänglich und Du kannst mithilfe Deiner Therapeutin oder Deines Therapeuten unbewusste Konflikte die (nach Ansicht der psychodynamischen Ansätze) Deiner Angsterkrankung zugrunde liegen, aufdecken und bearbeiten.

DER WEG ZUR THERAPIE

Wenn Du Dich zu einer Psychotherapie entschieden hast*, stehst Du zunächst vor einer Reihe von Aufgaben:



*und nicht vergessen, Du kannst Dich auch (zusätzlich) einer Angstselbsthilfegruppe anschließen: www.angstselbsthilfe.de/gruppensuche

10 GOLDENE REGELN

Angstgefühle und dabei auftretende körperliche Symptome sind zwar (sehr) verstärkte, aber normale Stressreaktionen.

Angstreaktionen sind nicht schädlich für die Gesundheit.

Bleibe in der Realität, beobachte und beschreibe für Dich selbst (innerlich, laut oder durch Aufschreiben), was um Dich herum wirklich geschieht.

Verstärke die Angstreaktion nicht durch unrealistische Fantasie- und Katastrophenvorstellungen

Bleibe in der Situation, bis die Angstreaktion wieder abklingt.

Beobachte bewusst, wie die Angst von allein wieder abnimmt.

Vermeide keine Angstsituation (außer Du bringst Dich damit in reale Gefahr!)

Setze Dich den Situationen aus – gegebenenfalls nach Schwierigkeit gestuft – die Dir Angst machen.

Nimm Dir in Angstsituationen Zeit.

Sei stolz auf kleine Erfolge, auch die ganz kleinen! Lobe Dich! Tut Dir was Gutes!

Wenn Angst zum Problem wird - Sonderheft der daz, als kostenloser PDF Download unter <https://www.angstselbsthilfe.de/daz/sonderheft/>

Gut leben - mit kleinen und großen Sorgen | Das Übungsbuch | Lejeune, C. | Kreuz, Stuttgart 2008

Metakognitive Therapie bei Angststörungen und Depression | Wells, A. | Beltz, Weinheim 2011

Sorgenlos und grübelfrei | Korn, O., Rudolf, S. | Beltz, Weinheim 2015

Kognitive Therapie der Depression | Beck, A. T. | Beltz, Weinheim 1999



Wenn Angst krank macht - Anatomie eines Gefühls | Arte Doku 2018 |
Regie: Karlo Malmedie
<https://www.youtube.com/watch?v=bs4f-qqJIA0>

Wie ich lernte meine Angst zu akzeptieren statt sie zu besiegen | Nicholas Müller | TEDxMünster
<https://www.youtube.com/watch?v=G0F10leavbl>



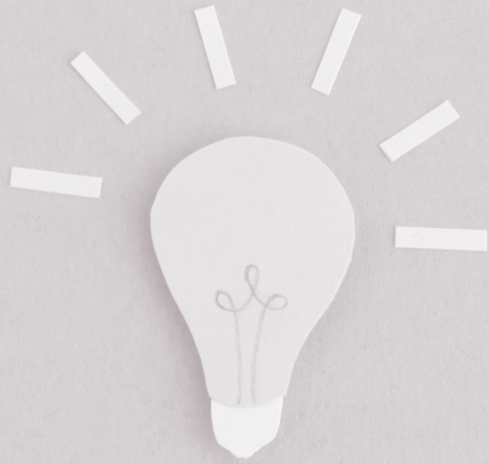
Angst(störungen) - das Expertinneninterview aus der Reihe Jung und Freudlos | Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsklinik Freiburg
<https://juf.podigee.io/20-angst-expert>

Angst - Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken? | Eskil Burck |
<https://www.podcast.de/podcast/772729/>



<https://www.gesundheitsinformation.de>
<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de>
<https://www.angstselbsthilfe.de>





TEIL ZWEI

TEIL

02

Für unser Wohlbefinden ist es wichtig, eine Balance aus Belastung und Stärkung zu finden. Wir fühlen uns besser, wenn es ein aktives Gegengewicht zu unseren Problemen gibt.

Erinnern wir uns an die Neuroplastizität: Wir können neue Pfade im Wegenetz unseres Gehirns schaffen, um ungünstige Gewohnheiten abzubauen und neue, gesunde, zu entwickeln. Welche Gewohnheiten können unser Wohlbefinden stärken? Hier kommt die positive Psychologie mit ihren Forschungsergebnissen ins Spiel: Wir stellen Euch einige der Faktoren vor, deren positive Wirkung wissenschaftlich nachgewiesen werden konnte : Dankbarkeit, Freundlichkeit, und das Einsetzen der eigenen Charakterstärken im Alltag.

Daneben gibt es noch mehr, was Du ohne großen Aufwand aber mit erwiesener Wirkung für Dich, Deine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und Dein Glück tun kannst. Wir haben dazu ein Poster gestaltet. Bei Interesse liefern wir dazu zu einem späteren Zeitpunkt sehr gerne weitere Informationen.



TIPPS, WIE DU DIR NEUE VERHALTENSWEISEN ANGEWÖHNEN, BZW. GUTE VORSÄTZE ERFOLGREICHER UMSETZEN KANNST :



Große Ziele teile am besten in mehrere kleine auf.



Führe Dir die gewünschte Aktivität im wahrsten Sinne vor Augen (Psychologen sprechen von einem Auslösereiz), also stelle Dir z.B. die Sporttasche so hin, dass Du sie schon beim Aufstehen sehen kannst, oder hänge Dir ein motivierendes Bild auf. Führe Buch über Deine Aktivitäten. Belohne Dich fürs Durchhalten!



Baue sozialen Druck auf: Erzähle anderen von Deinem Vorhaben (z.B. mit dem Rauchen aufzuhören) oder verabrede Dich mit anderen (z.B. zum Sport). Erzähle in Deiner Selbsthilfegruppe davon.



Führe Buch über Deine Bemühungen (wir haben etliche Vordrucke für Dich erstellt, Du kannst aber auch Dein Smartphone nutzen, wenn Dir das mehr liegt.)



Das Wichtigste ist, dass Du wirklich dran bleibst. Du erinnerst Dich: Die neuen Wege müssen ausgetreten werden.

Eine wirksame Methode um Ziele zu erreichen ist das **Mentale Kontrastieren von Wunsch und Wirklichkeit** (die WOOP Methode) von Gabriele Oettingen, Professorin für Psychologie an den Universitäten New York und Hamburg. Wir erklären das Vorgehen auf der nächsten Seite.

Wenn Du mehr über die Methode und die Lehre dahinter erfahren möchtest, findest Du hier ein Interview mit G. Oettingen:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/motivation/interview-woop-gabriele-oettingen-2060220>



WOOP

Überlege Dir einen Wunsch. Er darf ruhig groß, muss aber erreichbar sein. Was möchtest Du genau? Formuliere Deinen Wunsch in wenigen, genauen Worten. Dann stelle Dir das Ergebnis vor. Wie soll es aussehen? Was soll konkret passiert sein? Im nächsten Schritt suchst Du in Gedanken nach dem größten Hindernis. Nimm Dir Zeit, Dir dieses Hindernis gut vorzustellen. Überlege Dir nun, was Du tun kannst, um das Hindernis zu überwinden und zum Ergebnis zu kommen. Mache einen Wenn-dann-Plan.

Quelle: <https://woopmylife.org/>



WOOP


Nimm Dir täglich einige Minuten dafür Zeit, mithilfe des Mentalen Kontrastierens über Deine Wünsche nachzudenken. Du lernst, Deine wahren Wünsche zu identifizieren und wirst Dich von wirklich unerfüllbaren Wünschen zu Gunsten von erfüllbaren verabschieden. Probiere es mithilfe des Rasters einfach einmal aus. Es gibt eine WOOP- App, falls Du damit besser zurechtkommst. Man kann aber natürlich auch nur in Gedanken "woopen".

 WISH <input type="text"/>	 OUTCOME <input type="text"/>
WOOP	
 OBSTACLE <input type="text"/>	 PLAN <input type="text"/>

Achtung: Es ist wichtig, die Reihenfolge der beiden "O"s nicht zu verwechseln:
Wish-Outcome-Obstacle-Plan
Wunsch-Ergebnis-Hindernis-Plan

30 TAGE CHALLENGE

Schreibe Deine Herausforderung für die nächsten 30 Tage in die Kästchen. z.B. "30 Minuten spazieren gehen" oder "ein Telefonanruf" oder "Tagebuch führen". Wenn Du die Aufgabe erledigt hast, kannst Du sie abends durchstreichen. Überlege Dir eine Belohnung für 30 durchgehaltene Tage.

30 - TAGE CHALLENGE

am _____ geschafft

Neue Errungenschaften:

- _____
- _____
- _____
- _____

- Willensstärke
- Selbstbewusstsein



DIE - 3 GUTE DINGE - ÜBUNG

nach Martin Seligman

SETZE DICH JEDEN ABEND, KURZ BEVOR DU INS BETT GEHST, EINE WEILE HIN UND SCHAU AUF DEINEN TAG ZURÜCK. DENKE DARAN, WAS TAGSÜBER GUT GELAUFEN IST. SCHREIBE DREI DINGE AUF. DENKE DARÜBER NACH. WARUM SIND DIESE DINGE GESCHEHEN? WAS WAR DEIN ANTEIL? ES IST WICHTIG, DASS DU DIESE DINGE AUFSCHREIBST UND ÜBER SIE NACHDENKST.

MACHE DIESE ÜBUNG AN SIEBEN AUFEINANDERFOLGENDEN TAGEN.

Es müssen keine großartigen Errungenschaften sein, Kleinigkeiten genügen. Es kann sein, dass Dir während des Nachdenkens negative oder anstrengende Begebenheiten des Tages in den Sinn kommen. Bleibe wach und aufmerksam und lasse deinen Geist nicht von diesen negativen Gedanken ablenken.

Martin Seligman, Begründer der Positiven Psychologie: "Die Übung funktioniert, weil es Deinen Fokus ändert von den Dingen, die schlecht im Leben laufen zu jenen Dingen, die Du vielleicht als selbstverständlich betrachtetest, die gut laufen. Dich auf Dinge zu fokussieren, die gut laufen, löst Depressionen und erhöht das Glücksempfinden."

<https://www.youtube.com/watch?v=ZOGAp9dw8Ac>

Hier sind ein paar Fragen, die Dir zu Beginn helfen können:

Hat Dich heute jemand unterstützt?

Was war in der Arbeit/Schule schön?

Hast Du eine gute Tat vollbracht?

Hat Dich jemand oder etwas zum Lächeln gebracht?

Hast Du etwas Neues entdeckt?

Worüber hast Du Dich heute gefreut? Was ist Dir gelungen? Hast Du etwas Schönes beobachtet?

3 gute Dinge

UND WARUM SIE PASSIERT SIND

1.

2.

3.

MEINE STÄRKEN

Versuche, Deine wichtigsten Charakterstärken auf eine neue Art und Weise einzusetzen. Martin Seligman empfiehlt, diese Übung eine Woche lang täglich durchzuführen. Deine individuellen Charakterstärken kannst Du auf der Seite [Charakterstaerken.org](https://charakterstaerken.org) der Universität Zürich ermitteln.

ONLINE-TEST CHARAKTERSTÄRKEN

HIER LANG



<https://charakterstaerken.org/>

Ergebnis

1

2

3

4

5

Hier kannst Du Deine Anmeldedaten für charakterstaerken.org notieren:

Benutzername	
Passwort	



Hat Dich das Ergebnis überrascht? Mit welcher Stärke hast Du nicht gerechnet? Waren Dir Deine Stärken bereits bewusst? Welche Deiner Stärken kannst Du in Deinem Berufsalltag einbringen? Siehst Du eine Möglichkeit, Deine Stärken künftig noch mehr einzubringen? Notiere Dir Stichpunkte.

Versuche, eine Woche lang **jeden Tag eine Deiner Stärken auf eine neue Art und Weise** einzusetzen. Welche Deiner Stärken könnte das sein? Wie kannst Du diese Stärke einsetzen? Dokumentiere Deine **Ergebnisse** hier:

TAG	
MON	
DIE	
MI	
DO	
FR	
SA	
SO	

Journaling

WEIL SCHREIBEN HILFT

Die nächsten zwei Seiten sind Kopiervorlagen für ein Journal. Du könntest jeden Abend eine Rückschau betreiben, und den Tag mit seinen guten Begebenheiten Revue passieren lassen. Schreibe die wichtigsten Ergebnisse auf. Im Anschluss plane Deinen nächsten Tag. Schreibe alles auf, was für morgen wichtig ist und lasse die Gedanken daran im Anschluss für heute gut sein.

Hefte Deine ausgefüllten Journal-Seiten ab und sammle sie. Wenn Du später darin blätterst, wirst Du Deine Erfolge, Fortschritte und Entwicklungen erkennen. Du kannst natürlich auch ein einfaches Notizbuch verwenden und unsere Formularfelder als Inspiration nutzen.

Im Wochenplan kannst Du notieren, welche wichtigen Aufgaben anstehen, aber auch wie Deine Freizeitpläne aussehen, was Du zu kochen planst oder welche Herausforderungen Du annehmen möchtest. Wenn Du Vorschläge für einen bestimmten Plan hast, dann schreibe uns eine E-Mail an dash@angstselbsthilfe.de.



Journaling ist ein bisschen wie Tagebuch schreiben und doch ganz anders. Es geht nicht darum, dass Du Deine Erlebnisse notierst, sondern um eine Innenschau. Sagen wir, es ist ein zielgerichtetes Tagebuchschreiben zum Zweck der Persönlichkeitsentwicklung. Das reflektierte Schreiben soll Dein Wohlbefinden erhöhen. Du findest im Internet sehr viele Vorlagen und Anregungen. Unsere Kopiervorlage ist ein Vorschlag und passt inhaltlich zu den hier vorgestellten Ansätzen.

AUSBLICK: MORGEN

DIE 3 WICHTIGSTEN UND DRINGENDSTEN AUFGABEN

1. _____

2. _____

3. _____

WAS SONST NOCH ZU TUN IST

MEIN BEWEGUNGSZIEL:

MEIN TAGESMOTTO

“

”



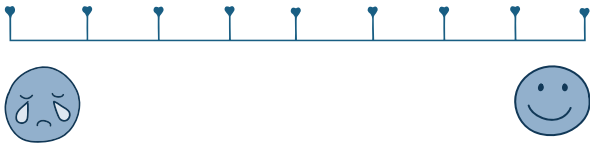
NOTIZEN

FÜR MICH MACHE ICH MORGEN

DATUM:

RÜCKBLICK: HEUTE

STUNDEN SCHLAF, LETZTE NACHT:



MEIN HEUTE ERREICHTES ZIEL

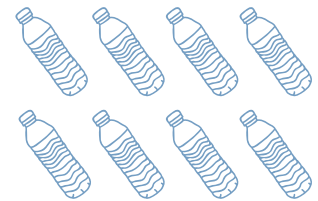
DIESE STÄRKE HABE ICH HEUTE
EINGESETZT:

WOBEI:

BEWEGUNG (ALTERNATIV
ENTSPANNUNGSÜBUNG)

FREUNDLICHE GESTE

WASSER:



DAFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR:

MIR IST GUTES WIDERFAHREN:

Erinnerst Du Dich an eine Begebenheit in der Du spontan etwas Nettes für einen anderen Menschen getan hast? Wann ist Dir zuletzt eine unerwartete freundliche Geste eines anderen widerfahren? Denke ein paar Minuten darüber nach und beobachte, welche Gefühle dieses Erinnern in Dir auslöst.

"Freundlichkeit ist Magie, weil Du dich gut fühlst, egal ob Du freundlich bist oder Freundlichkeit empfängst. Sie ist ansteckend."

- Ricky Gervais

Lyubomirsky und Kollegen untersuchten 2005 die Wirkung der Ausübung spontaner freundlicher Handlungen auf das menschliche Glücksempfinden. Sie ließen die Teilnehmer der Studie fünf solcher Handlungen entweder an einem Tag, oder über die Woche verteilt vornehmen. Besonders bei jenen, die alle Gesten an einem Tag durchführten, konnten die ForscherInnen einen Anstieg des Glücksgefühls feststellen.

Zahlreiche weitere Untersuchungen unterschiedlicher Autoren folgten, die Ergebnisse sind beachtlich: **Das Ausüben kleiner freundlicher Handlungen erfüllt Menschen mit Energie, macht selbstbe-**

"RANDOM ACTS OF KINDNESS"

SPONTANE GESTEN DER FREUNDLICHKEIT



wusster und optimistischer, Schmerzen werden weniger wahrgenommen und der Selbstwert steigt.

Alden und Kollegen konnten 2013 nachweisen, dass sich soziale Ängste durch dieses einfache Praktizieren von Freundlichkeit bereits nach vier Wochen reduzieren lassen.

DANKBARKEIT



Mit Dankbarkeit ist nicht das Ausdrücken von Dankbarkeit gegenüber anderen im Sinne höflichen Verhaltens gemeint, sondern ein *Zustand*, in dem wir uns befinden können. Ein Zustand, in dem wir schätzen, dass jemand oder etwas ein positives Gefühl in uns auslöst.

Diese Form von Dankbarkeit hat erstaunliche positive Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Robert A. Emmons hat in zahlreichen Studien seit 2003 festgestellt, dass allein durch das regelmäßige Aufschreiben von fünf Dingen, für die man dankbar ist, (schon ab einem Zeitraum von drei Wochen) folgende positive körperliche und seelische Auswirkungen auftraten:

Blutdrucksenkung, Verbesserung der Schlafqualität, Stärkung des Immunsystems, weniger Schmerzen, besseres Gesundheitsbewusstsein. Die Menschen wurden optimistischer, aufmerksamer und ausgeglichener, hilfsbereiter und großzügiger.

Dankbarkeit erlaubt uns, im Moment zu verweilen. Dankbarkeit verstärkt positive Emotionen. Da wir nicht gleichzeitig gegenläufige Emotionen haben können, ist die Dankbarkeit ein gutes Gegengift gegen negative Gefühle wie Wut oder Zorn.

Probiere es aus und führe für ein paar Wochen ein Dankbarkeitstagebuch, z.B. mit unserer Journaling-Vorlage ab Seite 63.



BEWEGUNG

Du wirst an keinem Ratgeber und kaum einem Fachbuch vorbeikommen, das nicht Sport (oder allgemein Bewegung) als einen zentralen Faktor für physisches und psychisches Wohlbefinden nennt. So groß der Nutzen ist, unsere inneren Widerstände und Hindernisse sind es für viele leider auch.

Wir haben deshalb ein paar sehr einfache Tipps für Dich zusammengetragen:

- Jede Bewegung ist besser als gar keine Bewegung. Wenn Du (noch) zu den bequemeren Menschen gehörst, nimm Dir vor, dass Du kleine Bewegungseinheiten in Deinen Alltag einbaust. Du weißt schon: Treppe statt Lift, eine Straßenbahnstation früher aussteigen, aber auch einfach mal ein bisschen durchs Zimmer tanzen, bei einem Fitness-Videomitturnen oder ein paar Gymnastikübungen aus vergangenen Schultagen ausprobieren. Je mehr Spaß es Dir macht, desto wahrscheinlicher ist es, dass Du dabeibleibst.
- Ein Maßstab könnte sein, dass Du einmal pro Tag aufgrund von Bewegung ins Schwitzen gerätst. Natürlich nur, wenn es Dir körperlich möglich ist, und die körperliche Empfindung nicht zusätzliche Angst auslöst.
- Sport soll kein weiterer Stressfaktor in Deinem Leben sein. Es ist auch in Ordnung, die geplante Sporteinheit durch eine Entspannungsübung zu ersetzen, wenn das an dem Tag für Dich besser passt.
- Versuche Bewegung zu einer neuen Gewohnheit zu machen. Suche Dir eine Tätigkeit, die Dir Freude macht, Sorge dafür, dass Du Dich regelmäßig daran erinnerst, erzähle anderen davon oder verabrede Dich mit anderen und belohne Dich, wenn Du Dein Vorhaben umgesetzt hast.
- Schreibe uns, wenn Du eine Sportart oder eine Möglichkeit zur körperlichen Betätigung gefunden hast, die Dich begeistert. Deine Erfahrung kann für andere sehr wertvoll sein.
- Ganz ehrlich: Wir sind stolz auf Dich, dass Du diese Seite nicht einfach übersprungen hast. Das ist ein guter Anfang.





ZUSAMMEN

IST MAN WENIGER ALLEIN

Angstselbsthilfegruppen bieten Betroffenen die Möglichkeit, sich offen auszutauschen. Da alle anderen Gruppenmitglieder selbst von Angststörungen betroffen sind und genau wissen, wovon der Einzelne spricht, erfahren viele Mitglieder hier zum ersten Mal im Leben ein tiefgreifendes Verständnis für ihre Situation und erhalten alltagspraktische Unterstützung.

Wir helfen Dir gerne bei der Suche nach einer Gruppe.

Du kannst Dich auch gerne auf unserer täglich wachsenden Plattform umsehen:

<https://www.angstselbsthilfe.de/cnsuche/>



Eine Gruppe gründen

Wenn Du selbst aktiv werden und eine Angst-Selbsthilfegruppe gründen möchtest, senden wir Dir gerne Infomaterial zu und unterstützen Dich mit unseren Erfahrungen.

Schreibe uns einfach eine Mail an dash@angstselbsthilfe.de



GESUNDE GEWOHNHEITEN



GÖNNE DIR GUTES ESSEN UND TRINKE AUSSREICHEND WASSER

Zweck des Essens ist nicht allein, dass Du satt wirst, es geht viel mehr darum, Deinen Körper und damit auch Deinen Geist zu nähren. Schenke Deinem Essen Aufmerksamkeit und vergiss nicht, Wasser zu trinken.



BEWEGUNG IST EINE GUTE SOFORTMASSNAHME

Regelmäßige Bewegung kann unser gesundheitliches Wohlbefinden und unsere geistige Leistungsfähigkeit steigern. Es muss nicht gleich ein Triathlon sein. Ein Spaziergang oder ein Tanz durchs Wohnzimmer können bei Stress und Angst sofortige Erleichterung bringen.



LERNE ZU MEDITIEREN

Durch den Meditationsprozess kannst Du Deine kreisenden Gedanken zügeln, Du kannst ganz im Moment sein. Bleibe dabei, auch wenn Du am Anfang Zweifel hast. Du kannst angeleitete Meditationen z.B. über YouTube oder eine Meditations-App verwenden.



SCHLAF IST BEINAHE EIN ALLHEILMITTEL

Sorge dafür, dass Du genug (7-9 Stunden) guten und regelmäßigen Schlaf bekommst. Bleibe nicht länger als 15 Minuten im Bett, wenn Du nicht schlafen kannst. Stehe auf, mache etwas Langweiliges und starte dann einen neuen Einschlafversuch.

Heute wäre ein guter Tag, um mit dem besseren Leben zu beginnen.

Why gratitude is good | Emmons R.A.
|<http://www.dailygood.org/story/8/why-gratitude-is-good-robert-a-emmons/>

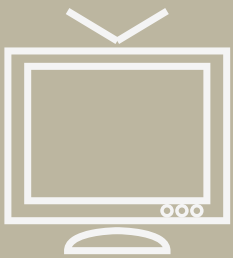
Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben | Lyubomirsky, S. | Campus, 2018



Flow: Das Geheimnis des Glücks | Csikszentmihalyi, M. | Klett-Cotta, 2015

Flourish - Wie Menschen aufblühen: Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens | Seligman, M. | Kösel, 2012

If it makes you happy: Engaging in kind acts increases positive affect in socially anxious individuals | Alden, L. E., & Trew, J. L. | Emotion, 13(1), 64–75. <https://doi.org/10.1037/a0027761> | 2013



How to make stress your friend | Kelly McGonigal | TED Global 2013
https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend | (Dt. Untertitel)

Der Glaube an die eigene Lernfähigkeit | Carol Dweck | https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve | (Dt. Untertitel)



Share and grow | Positive Psychologie | Muriel Böttger
<https://murielboettger.com/podcast/>

Verstehen, fühlen, glücklich sein - der Achtsamkeitspodcast | Sinja Schütte, Dr. Boris Bornemann
<https://www.podcast.de/podcast/680295/>



<https://www.woopmylife.org>

<https://www.randomactsofkindness.org>

<https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being>

QUELLEN UND INSPIRATIONEN

Der erste Teil des Workbooks der DASH ist inhaltlich an das daz Sonderheft „Wenn Angst zum Problem wird“, Deutsche Angst-Hilfe e.V., 2017, angelehnt. Einige Texte wurden ganz oder teilweise übernommen.
<https://www.angstselbsthilfe.de/daz/sonderheft/>

Die 10 Goldenen Regeln stammen von unserer Webseite
<https://www.angstselbsthilfe.de/angststoerungen/10-goldene-regeln/>

Wesentliche Denkanstöße für den Teil 2 "Balance" hat der Kurs „The Science of Wellbeing“ von Dr. Laurie Santos, Yale University, abrufbar über Coursera.com, geliefert. Er ist jedem zu empfehlen, der sich mit seinem Wohlbefinden auseinandersetzen möchte, insbesondere mit den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen der Glücksforschung. Der Kurs lieferte die Grundlage für die Entscheidung die Themen/Übungen „3 gute Dinge“, Dankbarkeit, Freundlichkeit, individuelle Stärken, Neuroplastizität und die "gesunden Gewohnheiten" in das Workbook aufzunehmen.
<https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being>

Grundlegende Idee zu diesem Workbook lieferte die britische Organisation Middlesbrough and Stockton Mind. Auf deren Webseite steht das „Anxiety Workbook“ zum Download bereit. Konkret haben wir die Übungen auf den Seiten 28, 36 und 43 an das Anxiety Workbook angelehnt.
<http://www.middlesbroughandstocktonmind.org.uk/self-help.aspx>

Über die Akzeptanz- und Commitmenttherapie und die Metakognitive Therapie berichtet u.a. Eskil Burck in seinem Podcast „Angst – was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken“ in der Folge „Generalisierte Angststörung: Ist Metakognitive Therapie effektiver als Kognitive Verhaltenstherapie?“.
<https://www.podcast.de/podcast/772729/>

ALPHABETISCHES LITERATURVERZEICHNIS

Alden, L. E., & Trew, J. L. | If it makes you happy: Engaging in kind acts increases positive affect in socially anxious individuals | Emotion, 13(1), 64–75. <https://doi.org/10.1037/a0027761> | 2013 | APA Psych Articles | zuletzt abgerufen am 20.02.2021

Beck, A. T. | Kognitive Therapie der Depression | Weinheim 1999

Cannon, W. B. | Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage: An Account of Recent Researches into the Function of Emotional Excitement | New York 1915

Deutsche Angst-Hilfe e.V. (Hg.) | Wenn Angst zum Problem wird - Sonderheft daz | 2017

Emmons, R. A. | Why gratitude is good | <http://www.dailygood.org/story/8/why-gratitude-is-good-robert-a-emmons/> | dailygood.com | zuletzt abgerufen am 21.02.2021

Ermann, M; Waldvogel, B. | Psychodynamische Psychotherapie - Grundlagen und klinische Anwendungen | e.Medpedia.de
|https://www.springermedizin.de/emedpedia/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/psychodynamische-psychotherapie-grundlagen-und-klinische-anwendungen?epediaDoi=10.1007%2F978-3-642-45028-0_37 | www.springermedizin.de | zuletzt abgerufen am 12.02.2021

Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 21. Stand 2004 | <https://www.gbe-bund.de/pdf/Heft21.pdf> | www.gbd-bund.de | zuletzt abgerufen am 24.02.2021

Korn, O., Rudolf, S. | Sorgenlos und grübelfrei | Weinheim 2015

Lejeune, C. | Gut leben - mit kleinen und großen Sorgen | Das Übungsbuch | Stuttgart 2008

Middlesbrough and Stockton Mind | Anxiety Workbook | <http://www.middlesbroughandstocktonmind.org.uk/self-help.aspx>
| <http://www.middlesbroughandstocktonmind.org.uk> | zuletzt abgerufen am 24.02.2021

S3-Leitliniengremium: Bandelow, B. et al., Patienten-Leitlinie Behandlung von Angststörungen | https://www.dgppn.de/_Resources/Persistent/6f8cf3603e295e41e8db90c3066e985e9f2f75c9/S3-LL-Angstst%C3%B6rungen_Patientenleitlinie.pdf | www.dgppn.de | zuletzt abgerufen am 18.02.2021

Seligman, M. | Three Good Things | <https://www.youtube.com/watch?v=ZOGAp9dw8Ac> | zuletzt abgerufen am 03.03.2021

Stangl, W. | Stichwort: 'Neuroplastizität'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik | www.https://lexikon.stangl.eu/1166/neuroplastizitaet/ | zuletzt abgerufen am 08.01.2021

Wells, A. | Metakognitive Therapie bei Angststörungen und Depression | Weinheim 2011

Deutsche Angst-Hilfe e.V.

DASH@ANGSTSELBSTHILFE.DE

Bayerstr, 77a
80335 München

WWW.ANGSTSELBSTHILFE.DE

Alle im Workbook enthaltenen Texte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Informationen in diesem Workbook wurden mit Sorgfalt erarbeitet, eine Haftung für Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden.

Grafiken und Fotos: www.canva.com

Weitere Fotos: E. Meinel-Zottl

Das DASH Angst-Workbook entstand mit finanzieller Unterstützung durch eine Projektförderung der Techniker Krankenkasse.

