

Deutlich wird, dass Angststörungen zwar nicht geheilt, aber mit modernen Methoden erfolgreich behandelt werden können



Strategien gegen Angststörungen



1. In Bewegung bleiben

Regelmäßige sportliche Aktivitäten und Entspannungsübungen können Angstreaktionen langfristig mindern.

2. Sich mit der Angst konfrontieren



Der Weg aus der Angst führt direkt durch sie selbst!

Wer auf Grund übertriebener Befürchtungen eine Situation oder ein Objekt meidet, wird die Angst am schnellsten los, wenn er sich stattdessen mit ihr **konfrontiert**. Der Betroffene lernt auf diese Weise, dass die Situation oder das Objekt harmlos ist. Das kostet viel **Überwindung**, baut aber nicht nur Ängste ab, sondern stärkt auch das in der Regel angegriffene Selbstbewusstsein.



3. Ängste und Sorgen hinterfragen

Befürchtungen und katastrophenartige Gedanken versetzen den Körper in Alarmzustand. Betroffene sollten diese sogenannten **Kognitionen** so detailliert wie möglich ergründen

Das stete Abwägen von Wahrscheinlichkeiten hilft, unangemessene und übertriebene Befürchtungen in den Griff zu kriegen

4: Sich in Gelassenheit üben



Die Ängste werden dadurch gefördert, dass zusätzlich zur Furcht vor einer konkreten Situation auch noch **Angst vor der Angst** kommt.

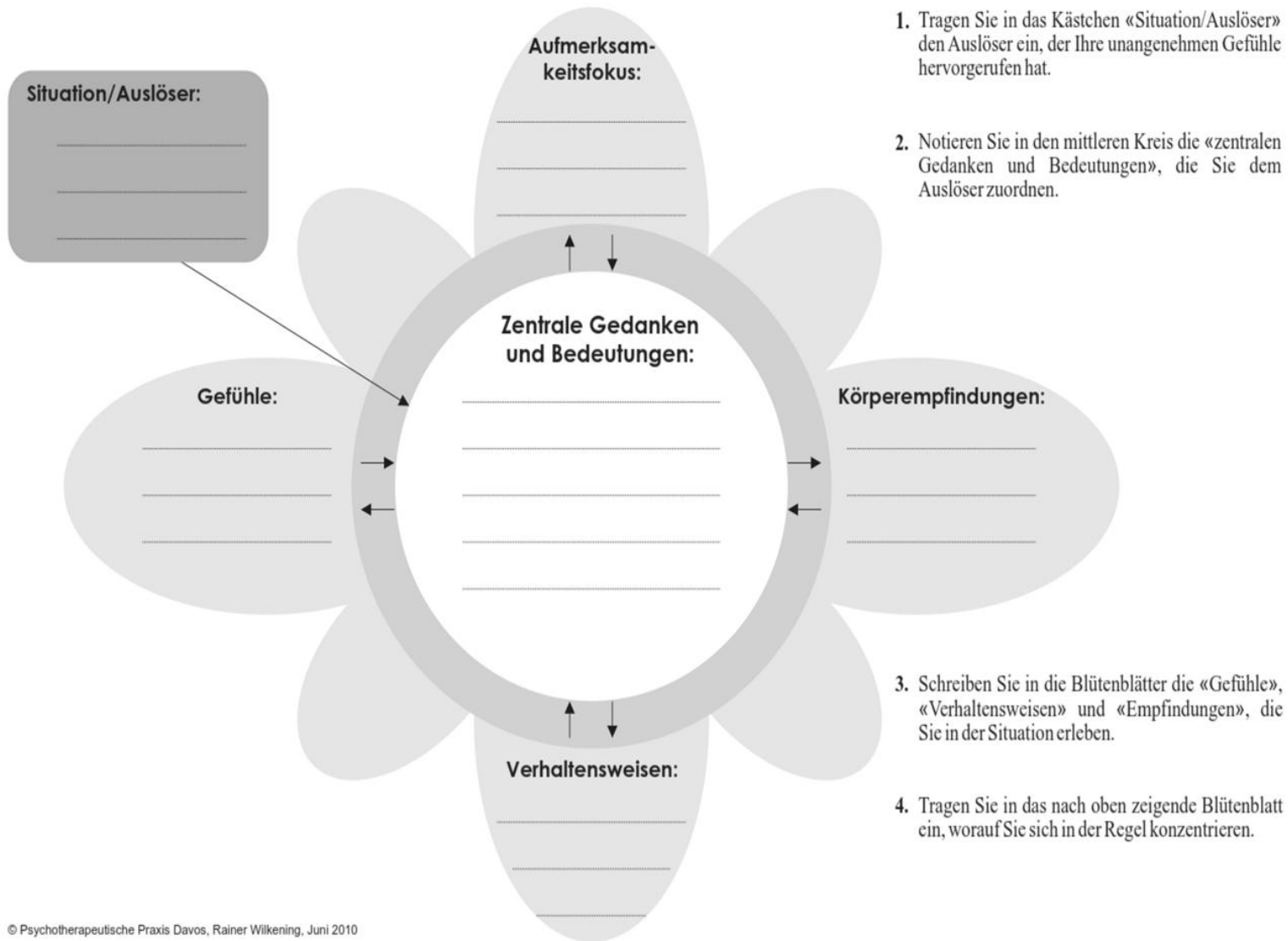
Diese **Erwartungen und Gedanken** erhalten die Störung aufrecht.

Die stete Angst vor dem nächsten Mal erhöht die Wahrscheinlichkeit für eine weitere Panikattacke.



Akzeptanzorientierte Verfahren lehren, nicht gegen die Angst anzukämpfen, sondern alle **Symptome wertfrei zu beobachten.**

Meditation und Achtsamkeitsübungen können helfen, diese innere Gelassenheit einzuüben



Die Gefühlsblume

Die Strategien der Angst- und Stressbewältigung müssen alle Bestandteile der Angst einbeziehen.

Es sind:

Körperorientierte Strategien

- Entspannen, Ausgleich, Energie gewinnen, körperliche Fitness

Verhaltensändernde Strategien

- Risikoverhaltensweisen abbauen, den Umgang mit der Angst lernen

Gedankenbezogene Strategien

- Angst- und Stressgedanken erkennen und verändern, mentale Vorbereitung auf Belastungssituationen, Einstellungen und Bewertungen verändern, sich selbst akzeptieren



Konfrontation
mit der Angst

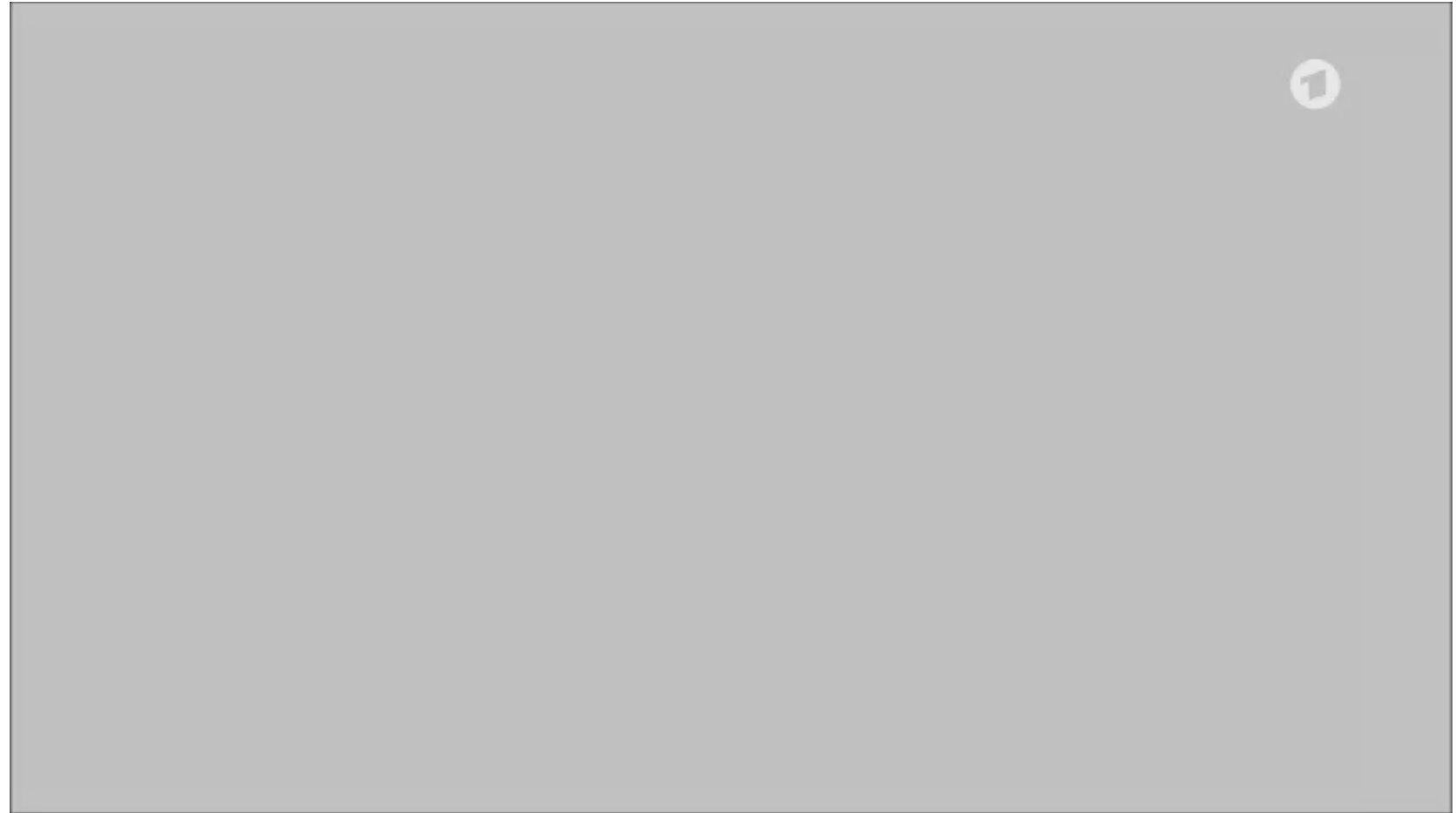
Ich denke furchtlos zu sein
bedeutet Angst zu haben und
trotzdem zu springen.

Taylor Swift

Tue immer genau das, wovor
Du Angst hast.

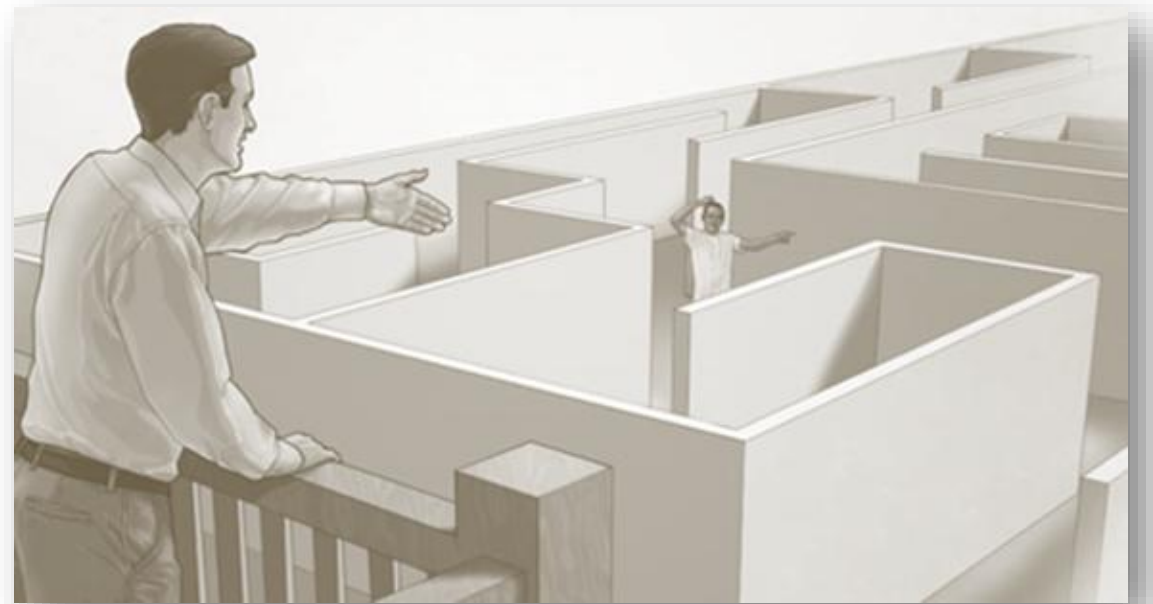
Ralph Waldo Emerson

Rabiat ARD- Mediathek



Bitte anklicken um Video abzuspielen

Manchmal fühlt man sich in seinen Ängsten gefangen, aber jemand mit einer anderen Perspektive kann helfen, den Ausweg zu finden



Was du tun kannst

- Hinterfrage, wie berechtigt deine Ängste sind

Das heißt für dich: Solange dich deine Sorgen nicht zu einer Lösung bringen, machen sie das Problem nur noch schlimmer – oder werden selbst zum Problem.



Angst ist wie ein Schaukelstuhl. Man ist immer beschäftigt, kommt aber keinen Meter vorwärts.

- Mach dir keine Sorgen über morgen



„Überleg einfach mal: Wird die Sache morgen noch wichtig sein? In einem Monat? Einem Jahr? Fünf Jahren?“

Das heißt für dich: Es macht wenig Sinn, über die Probleme von morgen nachzugrübeln – zumal sie vielleicht nie Realität werden.

Fazit: Melke die Kuh nicht, wenn sie noch nicht geboren ist!

- Akzeptiere, was du nicht ändern kannst.

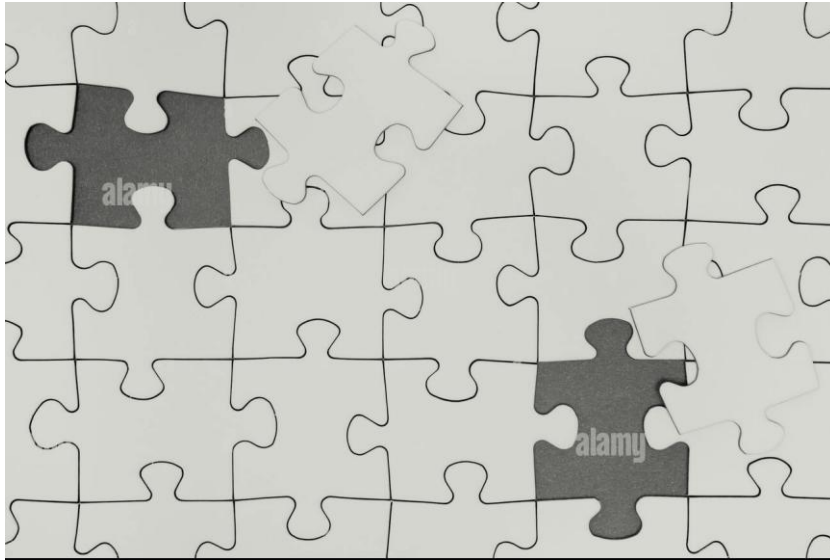


Das heißt für dich: Manche Umstände kannst du nicht ändern. Aber was du ändern kannst, ist deine Sichtweise.



„Du kannst dich schon bis zu einem gewissen Grad auf eine Situation vorbereiten, aber du musst auch hinnehmen, dass du manches einfach nicht beeinflussen kannst.“

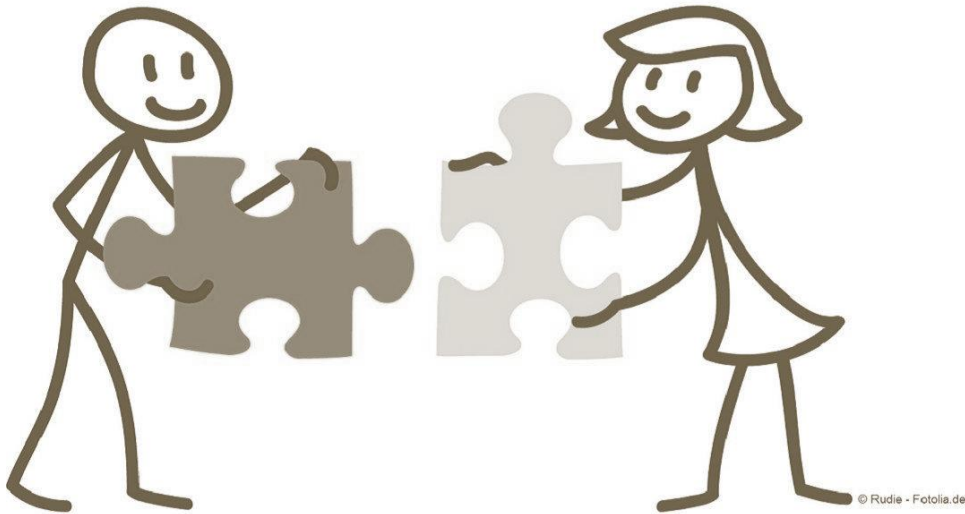
- Sieh die Dinge mit Abstand



„Ich denke, man sollte sich mehr auf das große Ganze konzentrieren, nicht auf die ganzen Details. Ich finde es wichtig, Prioritäten zu setzen und seine Kraft darauf zu konzentrieren.“

Das heißt für dich: Wenn du Abstand zu den Dingen gewinnst, die dir Angst machen, wirst du nicht so schnell von ihnen überwältigt.

- Rede mit jemandem
-

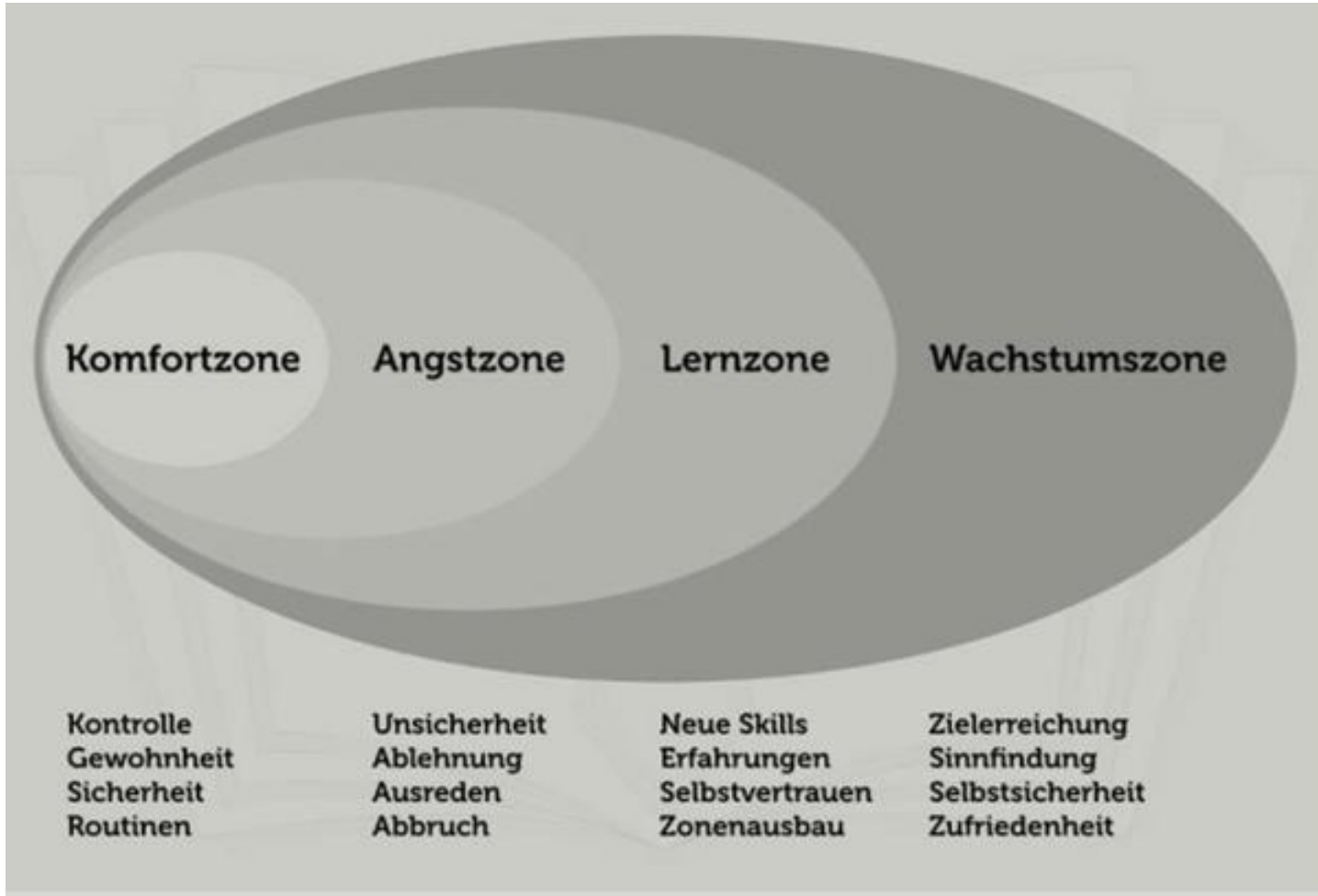


Das heißt für dich: Eltern oder Freunde können dir vielleicht Tipps geben, wie du mit deinen Ängsten umgehen kannst.

Mache neue Erfahrungen



- Zum einen lernen wir, dass wir in die Situation gehen und unsere größte Angst und die intensivsten körperlichen Reaktionen ertragen können.
- Wir erleben, dass die Angst nachlässt, wenn wir nicht aus der Situation flüchten. Indem wir uns der Situation stellen, können wir uns wieder an die Situation gewöhnen.
- Wir lernen, die Angst vor der Angst abzubauen. Wir gewinnen das Vertrauen zurück, dass wir die stärkste Angst aushalten können.
- Durch die bewusste Beobachtung unserer Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen unmittelbar in der Situation können wir besser erkennen, mit welchen Gedanken wir unsere Angst noch steigern bzw. abbauen.



Was kann ich erreichen?

Fazit

"Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern vielmehr die Erkenntnis, dass etwas anderes wichtiger ist als Angst."

Die Tapferen leben vielleicht nicht ewig, aber die Vorsichtigen leben überhaupt nicht."

Fazit

Erst wenn wir nicht mehr
ängstlich sind, beginnen
wir zu leben.

Dorothy Thompson

Eine der größten Entdeckungen,
die ein Mensch macht, eine seiner
größten Überraschungen, ist
das tun zu können, von dem
er Angst hatte, es nicht
tun zu können.

Dorothy Thompson