

# "Ängste und Panikattacken"

## Jahresveranstaltung des Steinfurter Bündnisses gegen Depression e.V.

Mittwoch, 24. Oktober 2012, 18 Uhr,  
in Stroetmanns Fabrik in Emsdetten

Fragen und Beantwortung durch die Gäste der Veranstaltung in Form eines World-Cafés:

Sich von der Angst befreien – aber wie?

Angst bestimmt mein Leben

Wann wird die Angst zur Krankheit?

Sich von der Angst befreien,  
aber wie?

Angst bestimmt mein  
Leben.

Wann wird die Angst  
Zur Krankheit?

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruf nach Urzuversicht, aber Überbehütung meiden</li> <li>• Verständnis suchen</li> <li>• Sich der Angst stellen und üben (Erfolgsenerlebnis) Verhaltenstherapie</li> <li>• Offenheit</li> <li>• Akzeptanz – kein Tabuthema mehr, Angst ernst nehmen nicht verharmlosen</li> <li>• Frühzeitig Hilfe holen, auch in Selbsthilfegruppen, auch medikamentöse Hilfe durch Therapeuten</li> <li>• Geborgenheit und Urzuversicht in der Gemeinschaft (andere haben das geschafft – Vorbild, Anker)</li> <li>• Überbehütet als Vorsicht</li> <li>• Sich seinen Ängsten stellen</li> <li>• Beschäftigung, Ablenkung suchen</li> <li>• „Nein“ sagen können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn ich mich zurückziehe</li> <li>• Wenn sie mich lähmt</li> <li>• Ich kann mein Leben nicht mehr so gestalten wie ich es möchte</li> <li>• Wenn sich Angst körperlich niederschlägt und diese verstärkt</li> <li>• Soziale Isolation, wenn man das Haus nicht mehr verlässt</li> <li>• Ausweglosigkeit, Hoffnungslosigkeit im Leben</li> <li>• Angenehme Situationen verwandeln wie in Angst und Panikattacken z. B. in der Disco, Kino - Platzangst</li> <li>• Wenn man vor Angst verrückt wird.</li> <li>• Führt zu Isolation</li> <li>• Rückzugsgedanken</li> <li>• Soziale Isolation</li> <li>• Krankhafte Angst</li> <li>• Massive körperliche Symptome</li> <li>• Alltagsversagen (Beruf)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn die Lebensqualität leidet</li> <li>• Wenn man flüchtet, wenn man Situationen aus dem Weg geht (Vermeidungsstrategie)</li> <li>• Dramatisierung der Situation in der Vorstellung, z. B. Fahrstuhl bleibt stecken</li> <li>• Dass nachts plötzlich einer vor einem steht</li> <li>• Eingesperrt sein</li> <li>• Von der Menge frei strecken, Aufführungen leiten</li> <li>• Angst vor der Angst</li> <li>• Angst zu versagen</li> <li>• Wenn man den Alltag nicht mehr geregelt bekommt, man fühlt sich gelähmt</li> <li>• Wenn man sich zurückzieht, sich nicht öffnet und über die Angst spricht, Hilfe anzunehmen.</li> <li>• Angst bestimmt mein Leben</li> </ul>
--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich nicht selber unter (z. B. Zeit-) Druck setzen</li> <li>• Sich selbst wichtig nehmen</li> <li>• Aus den Ängsten auch das positive sehen und daraus „lernen“</li> <li>• Musik</li> <li>• PT-Entspannung</li> <li>• Etwas wagen, ausprobieren im geschütztem Rahmen</li> <li>• Angst mindern oder integrieren ....?</li> <li>• Guter Umgang mit ‚Angst (die auch wichtig ist und Funktion hat!)</li> <li>• Akzeptanz auch von individueller Angst</li> <li>• Im geschützten Rahmen mit vertrauten Menschen schrittweise „ausprobieren“</li> <li>• Es gibt keinen „Befreiungsweg“ für alle Menschen gleich – jede(r) muss seinen Weg finden.</li> <li>• Sich auf Dinge konzentrieren, die einem Spaß machen, die einem gut tun.</li> <li>• Schrittweise die Angst anzuerkennen und sich dann davon langsam lösen.</li> <li>• Kindlichen Erlebnissen auf die Spur gehen</li> <li>• Positive Sätze</li> <li>• Walking in der Natur</li> <li>• Singen wegen der Atemtechnik</li> <li>• Aber wie? Das weiß ich noch nicht. Ich befinde mich in psychotherapeutischer Behandlung und hoffe, dass meine Sozialphobie, einhergehend mit Depressionen, bis hin zu Suizidgedanken, ich irgendwie in den Griff bekomme. Ein Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein normal/kein Unnormal</li> <li>• Kein krank, kein nicht krank</li> <li>• Ständige Selbstbeobachtung</li> <li>• Angst, die unklaren körperlichen Beschwerden wieder zu bekommen.</li> <li>• „Hoffentlich bestimmt die Angst mein Leben – sonst ...?“</li> <li>• Der Alltag ist „anstrengend“</li> <li>• Übertriebene Suche nach Hilfe</li> <li>• Isolation</li> <li>• Angst potenziert sich</li> <li>• Angst vor der Angst</li> <li>• Schwindel</li> <li>• Müdigkeit</li> <li>• Angst bestimmt das Leben des Partners</li> <li>• Nicht jede Angst bestimmt mein Leben</li> <li>• Angst bestimmt das Leben anders</li> <li>• Angst verändert dauerhaft (negativ)</li> <li>• Mobbing bestimmt mein Leben, bis ich mich aus der Situation „befreie“ (mich frame)</li> <li>• Der Angstmensch kann sein Leben nicht genießen. Er drangsalieri seine Umwelt, er kann seine Gedanken nicht ordnen, d. h. er kann sich schlecht konzentrieren. Z. B. Alltagsregelung, Pläne können nicht geschmiedet werden und verwirklicht werden.</li> <li>• Lebensängste so lange unterdrücken bis die Seele so schreit und schreit bis zum Zusammenbruch</li> <li>• Angst lähmt, man ist nur müde. Ich möchte mich tot stellen.</li> <li>• Vielleicht geht der Anfall</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gar nicht mehr schlafen können</li> <li>• Vermeidungsverhalten (Kneipe, Einkauf)</li> <li>• Häufige Arztbesuche</li> <li>• Angst vor soziale Kontakten</li> <li>• Wiederkehrende körperliche Symptome</li> <li>• Wenn der Alltag, so wie der Betroffene sich ihn wünscht, nicht bewältigt werden kann.</li> <li>• Beeinträchtigungen</li> <li>• Aufgaben nicht bewältigen können</li> <li>• Körperliche Beeinträchtigungen</li> <li>• Häufigkeit</li> <li>• Ausweglosigkeit</li> <li>• Häufigkeit (die Symptome auftreten), Dauer</li> <li>• Es gibt auch ohne Tiger gute Gründe, Angst zu haben</li> <li>• Angst in das Leben integrieren</li> <li>• Wenn Angst zur ständigen Lebensbegleitung wird</li> <li>• Wenn man nur bis vor die Tür kommt und nicht in den Raum</li> <li>• Die Angst wird zur Krankheit</li> <li>• Wenn der oder die Person sich zurückzieht und dadurch den Überblick für das Wesentliche verliert und das Einsamwerden zur Normalität wird</li> <li>• Die Angst wird zur Krankheit. Wenn sie zu lange andauert und nicht überlegt wird, wie sie zu bewältigen ist oder wie man sie zuerst mal dadurch verdrängt. Sie kann nicht aus Körper und Seele entweichen, da der Ängstliche sich nicht traut.</li> <li>• Die Angst wird zur Krankheit, wenn sie allmählich die meisten Lebensbereiche</li> </ul>
---	---	---

<p>steht bereits an (stationär). Alleine schaffe ich das nicht. Professionelle Hilfe ist angebracht.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reden</li> <li>• Sich trauen</li> <li>• Die kommende Angst vermeiden</li> <li>• Die Angst überlisten, damit die Panik keine Chance hat</li> <li>• Um die Ängste zu überwinden, wäre die „Flucht nach vorne“ mein Vorschlag</li> <li>• Hilfe annehmen</li> <li>• Mit anderen sprechen (Partner, Freunden, Profis, Ärzte, Kollegen Chef)</li> <li>• Gesundheitsmanagement in der Firmen</li> <li>• Gezielt Hilfe suchen</li> <li>• Erkennen, was mein Gefühl ist, Angst? Ja, .... Was anderes benennen, üben, sich öffnen üben</li> <li>• Persönliche Antwort wagen, was mir hilft</li> <li>• Konfrontation</li> <li>• Distanzierung</li> <li>• Nicht allein zu sein damit</li> <li>• Darüber sprechen</li> <li>• Sich mit dem Problem erst genommen fühlen</li> <li>• Selbsthilfegruppe</li> <li>• Angst als Angst zu spüren</li> <li>• Medikamente</li> <li>• Sich selbst ernst nehmen</li> <li>• Mehr Selbstbewusstsein haben</li> <li>• Nicht von Anderen beeinflussen lassen</li> <li>• Sich dabei nicht selbst zu verlieren</li> <li>• Bitte die Augen öffnen, um die Umwelt zu sehen, d. h. wahrzunehmen. Vielleicht zieht man dann Positives od. Negatives und man zieht seine Schlüsse, wenn man</li> </ul>	<p>vorüber</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fühle mich minderwertig</li> <li>• Ich habe Angst, aber sie bestimmt nicht mein Leben</li> <li>• Nein</li> <li>• Ja, aber ich will etwas dagegen tun</li> <li>• Prävention rechtzeitig Angst beschützt mein Leben? Kann ich mich entscheiden)</li> <li>• Angst bestimmt das Leben</li> <li>• Positives Denken</li> <li>• Sich entscheiden, keine Angst zu haben, negative wiederholen</li> <li>• Angst nimmt die Lebensfreude</li> <li>• Angst macht eng</li> <li>• Ja, wenn das Selbstbewusstsein so sehr angegriffen ist, dass man in Depressionen verfällt und sich daraus Suizidgedanken ergeben</li> <li>• Ja, weil ich mich nirgendwo mehr hintraue, aus Angst, dass über mich geredet wird und das ich ausgelacht werde</li> <li>• Angst bestimmt mein Leben (im Moment nicht)</li> <li>• Flugangst</li> <li>• Fahrstuhl bleibt stecken</li> <li>• Ich habe Angst um den Hund, weil er sich ständig kratzt</li> <li>• Die Sorge bedrückt mich</li> <li>• Ich bin nur noch in der Wohnung</li> <li>• Ich habe auch Angst z. B. Fahrstühlen, Tunnel, Flugzeug</li> <li>• Ich habe (im Moment) keine Angst</li> <li>• Angst führt zu Vereinsamung</li> <li>• Ausgrenzung</li> <li>• Wenn Angst das Leben bestimmt, dann wird das auffällig durch Vermeidungsverhalten,</li> </ul>	<p>beherrscht.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Ängstliche ist gelähmt, ist zu keiner Tat fähig, grübelt und grübelt</li> <li>• Angst, Krankheit</li> <li>• Wenn persönliche Freiheit/Entscheidungen deutlich beeinträchtigt sind</li> <li>• Vorgestellte Situation führt zur Vermeidung dieser</li> <li>• Wenn Angst nicht mehr steuerbar ist, z. B. kognitiv</li> <li>• Das Miteinander schwierig wird</li> <li>• Wenn Einschränkungen das Leben bestimmen</li> <li>• Stündlich Sorgen machen</li> <li>• Einschränkungen im Alltag</li> <li>• Vermeiden von Situationen</li> <li>• Krank bin ich, wenn ich die Reaktion nicht mehr steuern kann</li> <li>• Wenn mich die Angst blockiert</li> <li>• Angst verhindert gefährliche Situationen</li> <li>• Wenn man die Angstzustände zulässt und nicht direkt das Umfeld ändert</li> <li>• Wenn man im Laufe der Zeit keine Verbesserungen erreicht</li> <li>• Angst vor Hunden (Kind 3 Jahre)</li> <li>• Versagensängste (Prüfungen)</li> <li>• „Ich kann meinen Beruf nicht mehr ausüben“ (Freitod)</li> <li>• Angst vor Herzversagen, Lösung: Bewegung</li> <li>• Existenzangst</li> <li>• Phobie, Panik</li> <li>• Eigene Gedanken beaufsichtigen, wenn schlechte Gedanken, dann diese nicht zulassen</li> <li>• Sport, Ablenken</li> </ul>
--	---	---

<p>nicht geistig blind ist. Man sollte dann aktiv werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wichtig meines Erachtens auch, über diese Angstattacken zu sprechen, z. B. Telefonseelsorge und konsequenterweise psychische Hilfe in Anspruch nehmen, der Telefonseelsorger gibt Hoffnung.</li> <li>• Wie v. d. Angst befreien?</li> <li>• Fachleute aufsuchen, Hausarzt, Facharzt, Therapeuten</li> <li>• Unterstützung durch Medikamente</li> <li>• Selbsthilfegruppen</li> <li>• Es annehmen ist der erste Schritt</li> <li>• Es selbst akzeptieren</li> <li>• Konfrontation</li> <li>• Wann habe ich es schon mal geschafft, eine Angst zu überwinden</li> <li>• Welche Ressourcen haben mir damals dabei geholfen</li> <li>• Anonym Hilfe holen</li> <li>• Selbsthilfegruppe</li> <li>• Sich der Angst stellen</li> <li>• Betroffene ermutigen, den ersten Schritt/Hilfe zu suchen</li> <li>• Bewusst üben</li> <li>• Hausarzt hat eine Schlüsselfunktion</li> <li>• Mich auf den Weg zu machen, zu informieren</li> <li>• Wenn man sich von der Angst befreien kann, kann man sich auch von einem Suchtproblem befreien</li> <li>• Offene Aussprache mit Hausarzt suchen bei unklaren Befunden</li> <li>• Die Angst akzeptieren</li> <li>• Etwas dagegen tun wollen</li> <li>• Medikamente</li> <li>• An etwas Schönes denken</li> </ul>	<p>respektives Suchtverhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angst macht unfähig zu vertrauen</li> <li>• Existenzängste (Arbeitsplatzverlust) macht misstrauisch und bestimmt durch sein Verhalten</li> <li>• Angst führt zu Verarmung (wirtschaftlich, Lebensqualität)</li> <li>• Motivation hoch – Angstbewältigung</li> <li>• Es gibt keine Vorfreude auf Unternehmungen</li> <li>• Kostet viel Kraft</li> <li>• Verzweifelt</li> <li>• Schuldgefühle</li> <li>• Alkohol – die Angst zu überwinden</li> <li>• Selbstwertgefühl verschwindet</li> <li>• Schlaflose Nächte</li> <li>• Angst bestimmt mein Leben, wenn sie übermächtig wird, dass ich keinerlei Lebensfreude empfinden kann</li> <li>• Durch Angst verliert man Mut am Leben</li> <li>• Angst mindert die Durchsetzungsfähigkeit</li> <li>• Angst, Fehler zu machen</li> <li>• Angst macht einsam</li> <li>• Angst lähmt</li> <li>• Ich werde unfrei</li> <li>• Wenn alles aus den Fugen gerät</li> <li>• Wenn ich Wege vermeide, die mir Angst machen könnten</li> <li>• Wegen mangelnder Diagnostik d. Angst</li> <li>• Angst verhindert Beziehung</li> <li>• Angst belastet sämtliche Lebenssituationen</li> <li>• Wenig/kein Genießen</li> <li>• Wenig/keine Lebenslust</li> <li>• Einsamkeit</li> <li>• Vermeidung von</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angst vor dem Tod</li> <li>• Panik</li> <li>• Angst vor Autofahrten</li> <li>• Vermeidungsverhalten, wird negativ gesehen</li> <li>• Wenn ich mich eingeengt, unfrei fühle</li> <li>• Wenn man das nicht mehr überspielen und erklären kann und andere überfordert mit meiner Angst</li> <li>• Wenn mich Angst bestimmt (mein Leben)</li> <li>• Wenn die Angst so einschränkt, dass ich nicht mehr normal leben kann</li> <li>• Weniger Lebensenergie</li> <li>• Wenn sie mich behindert</li> <li>• Wenn die Krankheit mich bestimmt und ich nicht mehr die Angst</li> <li>• Außenkontakte vermeiden</li> <li>• Wenn ich es zunächst als Problem akzeptieren und annehmen kann</li> <li>• Angst vor der Angst</li> <li>• Coabhängige Angst des Angehörigen vor der Angst des Erkrankten</li> <li>• Die Angst wird verstärkt, wenn die Mitmenschen einen Angstmenschen nicht ernst nehmen und sich darüber lustig machen, weil sie sich vielleicht ihre eigene Angst nicht eingestehen wollen. Sprüche wie: „Stell dich nicht so an.“ „Sei kein Frosch“</li> <li>• Viele von den Teilnehmern haben sich „verdrückt“, vermutlich haben sie Angst, sich zu äußern.</li> <li>• Körperliche Symptome Überhand nehmen</li> <li>• Trigger, die Attacken auslösen</li> <li>• Teufelskreis</li> <li>• Man schließt nicht unbedingt von körperlichen Symptomen</li> </ul>
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positive Einstellung</li> <li>• Professionelle Hilfe suchen und annehmen</li> <li>• Hobbys</li> <li>• Selbsthilfegruppen</li> <li>• Sport</li> <li>• Selbständigkeit wieder herstellen</li> <li>• Angst annehmen</li> <li>• Sicherheit geben</li> <li>• Druck nehmen</li> <li>• Verständnis</li> <li>• Angst akzeptieren</li> <li>• Hilfe in Anspruch nehmen</li> <li>• Selbsthilfegruppen</li> <li>• Ehrlichkeit</li> <li>• Zum Arzt gehen</li> <li>• Akzeptanz der Krankheit</li> <li>• Therapie machen</li> <li>• Information über die Angst einholen</li> <li>• Positives Denken</li> <li>• Durch Gespräche führen mit Lebenspartnern, Ärzten und Freunden</li> <li>• Training</li> <li>• Belohnungen für Exposition/mutig sein</li> <li>• Ablenkung durch Beschäftigung</li> <li>• Schritt für Schritt</li> <li>• Auf Angst auslösende Situationen zu gehen</li> <li>• Angst aussprechen</li> <li>• Vorher bewusst machen, darüber sprechen</li> <li>• Darüber sprechen</li> <li>• Durch positive Affirmationen</li> <li>• Offen machen von ängstigenden Missständen</li> <li>• Auf die Situation vorbereiten (üben, Sicherheit verschaffen)</li> <li>• Mut fassen – pack es an</li> <li>• Therapeuten sollten/könnten das Umfeld mit „therapieren“ (regeln von z. B. Arbeitsplatzproblem, Familie und soziales Umfeld)</li> <li>• Erfahrungsaustausch –</li> </ul>	<p style="color: red;">Situations, wo ich meine, die Angst könnte auftreten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verlust der Lebensfreude</li> <li>• Genießen nicht mehr möglich</li> <li>• Sozialer Abstieg</li> <li>• Angst setzt Grenzen, der erste Schritt ist der Weg zum Ziel</li> <li>• Vermeidung</li> <li>• Verzicht</li> <li>• Angst engt ein</li> <li>• Angst in der Öffentlichkeit, Behörden, Amt</li> <li>• Angst, unter dem Druck alles zu schaffen</li> <li>• Angst vor versagen</li> <li>• Angst setzt Grenzen</li> <li>• „gesunde Angst schützt“</li> <li>• Leben wird eingeengt, Hobbys, soziale Kontakte, Freizeitaktivitäten</li> <li>• Kann der Arbeit nicht mehr nachgehen – Rente</li> <li>• Vor Arztbesuchen drücken</li> <li>• Existenzangst</li> <li>• Sich verstellen</li> <li>• Auf Hilfe angewiesen sein</li> <li>• Dauernd nach Ausreden suchen</li> <li>• Man wird in eine Schublade gesteckt</li> <li>• Angst – Depressionen</li> <li>• Lebensbedrohende Angst engt das Leben ein</li> <li>• Wenn die Angst mich einschränkt, z. B. bei sozialen Kontakten, Mobilität etc.</li> <li>• Rückzug – einigeln</li> <li>• Wenig Raum für anderes</li> <li>• Reduzierte Lebensfreude/Qualität</li> <li>• Abhängigkeit von anderen Personen</li> <li>• Angst als Bedrohung (ausschließlich...?), nicht</li> </ul>	<p>auf Angst</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Angst wird bagatellisiert</li> <li>• Einschränkung der Lebensqualität</li> <li>• Durch Angst beherrscht</li> <li>• Fokussierung auf den Angstzustand, bzw. den auslösenden Faktor</li> <li>• Körperliche Symptome treten auf, Herzerasen usw.</li> <li>• Angst wird chronisch</li> <li>• Soziale Isolation</li> <li>• Folge Krankheit, Depression</li> <li>• Alltagstauglichkeit verhindert</li> <li>• Körperliche Symptome, Beschwerden treten auf</li> <li>• Natürliches Verhalten wird stark verändert</li> <li>• Schlafstörungen</li> <li>• Muskelzittern</li> <li>• Schwindel</li> <li>• Übelkeit</li> <li>• Unruhe (Tiger in Käfig)</li> <li>• Störung von Nahrungsaufnahme und Verdauung</li> <li>• Erstarrung</li> <li>• Schwerer Schockzustand, direkt und übertragen</li> <li>• Missverhältnis zwischen Realität und Wahrnehmung</li> <li>• Gefühl der Machtlosigkeit</li> <li>• Wann wird die Angst zur Krankheit?</li> <li>• Eingeschränkte Lebensqualität</li> <li>• Panikattacken</li> <li>• Wenn die Ängste lebensbestimmend werden</li> <li>• Angst vor der Angst</li> <li>• Ich bin mir selbst genug</li> <li>• Probleme vor sich herschieben</li> <li>• Menschen meiden</li> <li>• Keinen Kontakt suchen</li> <li>• Ausreden erfinden</li> <li>• Zittern</li> <li>• Stimmungsschwankungen</li> </ul>
---	---	--

<p>Selbsthilfe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konfrontation</li> <li>• Autogenes Training</li> <li>• Sport</li> <li>• Therapie</li> <li>• Verhaltenstherapie</li> <li>• Menschen kennen lernen, die einen an die Hand nehmen</li> <li>• Unterstützung</li> <li>• Angst erkennen</li> <li>• Angst erstmal erkennen</li> <li>• Wer kann die Angst richtig behandeln?</li> <li>• Wer kann mir helfen?</li> <li>• Man muss sich öffnen</li> <li>• Erkennung</li> <li>• Wer kann helfen</li> <li>• Öffnen</li> <li>• Infos</li> <li>• Selbsthilfegruppen suchen</li> <li>• Sekundärer Krankheitsgewinn</li> <li>• Gott vertrauen</li> <li>• Beten</li> <li>• Lieber Gott, ich gebe Dir diese Situation und bitte Dich, dass Du dieses zum Guten führst und vertraue Dir</li> <li>• Die Angst abgeben</li> <li>• Sich nachhaltig aus eigener Kraft von der Angst zu befreien, ist für mich unmöglich. Hilfen zur Befreiung: Kontakte mit befreundeten Menschen, besonders aber mit Verwandten, in erster Linie mit dem liebenden Ehepartner. Darüber hinaus Behandlung bei einem guten Psychiater, wobei auch Medikamente eine nicht zu unterschätzende Rolle spielen</li> <li>• Mit anderen darüber sprechen können, Selbsthilfegruppen</li> <li>• Sich an qualifizierte Helfer wenden</li> <li>• Alkohol als Angstlöser</li> </ul>	<p>mehr als Schutzsignal (-funktion)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuflucht in Süchte, um diesen Gefühlen zu entfliehen (betäuben)</li> <li>• Angst bestimmen meine Gedanken</li> <li>• Wenig Raum für anderes</li> <li>• Rückzug</li> <li>• Lebensfreude nachlässt/Lebensqualität</li> <li>• Abhängig, kann nicht mehr allein sein</li> <li>• Wenn Angst nur noch Bedrohung ist</li> <li>• Angst vor Angst</li> <li>• Angst nicht mehr als Schutz wahrnehmen</li> <li>• Meine Gedanken bestimmt</li> <li>• Meine Selbständigkeit bedroht – abhängig werde</li> <li>• Wenn Lebensfreude nachlässt</li> <li>• Wenn ich die Angst nur bedrohlich erlebe</li> <li>• Wenn die Angst ihre Schutzfunktion verliert</li> <li>• Angst nimmt mich gefangen</li> <li>• Wenn ich Angst nur als Bedrohung erlebe, bestimmt sie .....</li> <li>• Angst bestimmt mein Leben, wenn ich die Angstgefühle betäube, vermeide sie zu spüren, trinke (Alkohol) um sie nicht zu spüren</li> <li>• Angst bei Angehörigen macht hilflos</li> <li>• Wenn man in die Vermeidung kommt, bestimmt die Angst das Leben</li> <li>• Angst macht mein Leben ärmer</li> <li>• Herz – Angst</li> <li>• Nach Ohnmacht wiederholte sich der Gedanke einer Wiederholung</li> <li>• Ich ärgere mich über mich selber, dass ich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlaflosigkeit, Luftnot</li> <li>• Angst vor dem Alleinsein</li> <li>• Tagesablauf planen</li> <li>• Lustlosigkeit</li> <li>• Schwitzen</li> <li>• Nur in Begleitung</li> <li>• Ständige Beschäftigung mit Gedanken vor Angst</li> <li>• Dingen, die Angst machen, aus dem Weg gehen</li> <li>• Sozialer Rückzug</li> <li>• Schöne Dinge, wie ins Kino gehen, vermeiden, weil ich es nicht aushalte</li> <li>• Ständige Sorgen um z. B. Angehörige – genervt reagieren</li> <li>• Entwicklung körperlicher Symptome wie Herzrasen, Schweißausbrüche, häufiger Harndrang</li> <li>• Schlafstörungen</li> <li>• Lebensmut verlieren</li> <li>• Depressiv werden</li> <li>• Mangelndes Selbstbewusstsein oder Selbstwertgefühl</li> <li>• Angst ist eine Erkrankung</li> <li>• Wenn man zuviel vermeidet kommt die Depression</li> <li>• Angst vor der Angst</li> <li>• Wenn ich Situationen vermeide</li> <li>• Ich vermeide immer häufiger Situationen</li> <li>• Rückzug vom Freundeskreis</li> <li>• Einschränkung der Kommunikationsfähigkeit</li> <li>• Verunsicherung</li> <li>• Wann wird Angst zur Krankheit?</li> <li>• Wenn der Alltag betroffen ist</li> <li>• Wenn normale harmlose Handlungen betroffen sind</li> <li>• Wenn Angst zyklisch wird</li> <li>• Wenn Angst im Körper gespeichert wird, muskulär bzw. Atmung</li> </ul>
--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offen mit dem Problem umgehen</li> <li>• Keine Ausreden suchen</li> <li>• Der Angst stellen</li> <li>• Sich von der Angst befreien, aber wie?</li> <li>• Konfrontation im Alltag</li> <li>• Was kann passieren?</li> <li>• Gespräche</li> <li>• Selbsthilfe</li> <li>• Angst ist keine Schwäche</li> <li>• Medikamente</li> <li>• Therapie</li> <li>• Wollen Sie ihr Leben lang Medikamente nehmen?</li> <li>• Ich lege meine Sorgen in eine vorgestellte Ecke und schalte ab – laufen, schwimmen, Musik</li> <li>• Ich bete und hole mir von Gott die Kraft für das, was er mir gegeben hat</li> <li>• Sich die Angst von der Seele schreiben und abgeben</li> <li>• Ich befreie mich von der Angst durch Atmung</li> <li>• Entspannung</li> <li>• Konzentration</li> <li>• Im „Jetzt“ sein</li> <li>• Perspektiven aufzeigen</li> <li>• Angst relativieren</li> <li>• Sporttherapie</li> <li>• Musiktherapie</li> <li>• Kunst</li> <li>• Selbsthilfegruppe</li> <li>• Hilfe suchen/annehmen</li> <li>• Mit Hilfe eines guten Arztes, einer Person, der ich vertraue</li> <li>• Angst erkennen</li> <li>• Sich den Situationen stellen</li> <li>• Positive Gedanken</li> <li>• Musiktherapie</li> <li>• Beschäftigung</li> <li>• Lösungen und Perspektiven aufzeigen</li> <li>• Hilfen annehmen</li> </ul>	<p>sinnlos grübel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich habe keine ungesunde Angst</li> <li>• Ja, zum Teil</li> <li>• Versagensängste z. B. nach Erlangen des Führerscheins nicht mehr Auto fahren</li> <li>• Angst, sich lächerlich zu machen</li> <li>• Angst, Kontakt zu anderen Menschen aufzunehmen</li> <li>• Angst, bewertet zu werden</li> <li>• Angst vor fremden Menschen</li> <li>• Totaler Rückzug</li> <li>• Man muss sich rechtfertigen</li> <li>• Schweißausbrüche</li> <li>• Herzrasen im Flugzeug</li> <li>• Flugreisen vermeiden</li> <li>• Wenn ich mir sehr viele Sorgen mache</li> <li>• Angst vor Herzbeschwerden</li> <li>• Zukunftsangst</li> <li>• Alleinsein</li> <li>• Alpträume</li> <li>• Die Leichtigkeit geht verloren</li> <li>• Angst ein Altersproblem</li> <li>• Angst bestimmt mein Leben!?</li> <li>• Mein halbes Leben ist betroffen</li> <li>• Ich habe jeden Tag/jede Nacht Angst</li> <li>• Ich komme nicht mehr raus</li> <li>• Enttäuschungen, Trauer, Trauma</li> <li>• Es wird alles weniger</li> <li>• Wenn alltägliche Dinge plötzlich zur Last werden</li> <li>• Wenn körperliche Symptome nicht zu einer eindeutigen Diagnose führen und der Betroffene sich dann zu sehr in seine Ängste hineinsteigert</li> <li>• Kann meine Arbeit nicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teufelskreis</li> <li>• Sich Wünsche versagen</li> <li>• Angst wird für mich dann zu einer Erkrankung, wenn der eigentliche Sinn der Angst in „Nichtgefahrensituationen“ zu einer nicht-sinngebenden Einschränkung wird</li> <li>• Einschränkung der Lebensqualität</li> <li>• Isolation</li> <li>• Verlust durch Unverständnis</li> </ul>
--	--	---

	<p>mehr ausüben</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erscheinungssymptome</li><li>• Selbstvertrauen verlieren</li></ul>	
--	--	--