

Expertenrat von Dr. Doris Wolf

Höhenangst

*Selbsthilfe-Strategien für den Umgang
mit der Höhenangst*

- Leseprobe -

Selbsthilfe-Informationen zur Höhenangst bzw. Akrophobie

Hallo und guten Tag,

ich freue mich, dass Sie sich dafür entschieden haben, sich mit den Selbsthilfe-Strategien zur Höhenangst näher zu befassen. Ich nehme an, dass Sie über die Videos zur Höhenangst zu diesen Selbsthilfe-Informationen gekommen sind. Wenn nicht, dann holen Sie dies bitte nach, bevor Sie hier starten. In den Videos finden Sie einen ersten Überblick über die Höhenangst. Sie erfahren u.a., was Höhenangst ist, wie sie entsteht, wie sich Höhenangst und Höhengschwindel unterscheiden und wie sie behandelt wird.

Die hier vorliegenden Selbsthilfe-Informationen für die Höhenangst beruhen überwiegend auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie.

Sie bestehen aus zwei Teilen:

In **Teil I** finden Sie Strategien, die sich speziell auf die Höhenangst beziehen.

Wenn Sie in einer Partnerschaft oder Familie leben, dann kann Ihr Partner oder ein Angehöriger sich hier auch informieren, wie er Sie unterstützen kann.

Teil II enthält Grundlagentexte, allgemeine Informationen darüber, wie Gefühle entstehen, was sich bei Angst im Körper verändert, warum Entspannung notwendig ist, usw.

Lesen Sie sich erst einmal beide Teile durch und streichen Sie sich wichtige Stellen an. Wenn Sie dann konkret an Ihrer Höhenangst arbeiten wollen, können Sie sich auf Teil I konzentrieren.

Diese Themen finden Sie in den Selbsthilfe-Informationen:

Teil I

So können Sie sich selbst dabei helfen, Ihre Höhenangst abzubauen oder zu überwinden

1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme:

Checkliste zur Höhenangst

2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Höhenangst abbauen oder überwinden können:

2.1 Wie Sie Ihren Körper wirksam beeinflussen können:

Progressive Muskelentspannung, Spontanentspannungs-Technik

2.2 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können:

Hierarchie, das ABC der Gefühle, Überprüfung der Gedanken, alternative Gedanken, Vorstellungsübungen

2.3 Negative Gedanken über die Angst:

Angst vor der Angst, Selbstabwertung

2.4 Wie Sie Ihr Verhalten verändern können:

Konfrontation mit der Realität

2.5 Eine kurze Zusammenfassung der Schritte

3. Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße:

Körpersprache, Gewinn-Verlust-Rechnung, positive Selbstinstruktionen

4. Wo Sie weitere Unterstützung finden:

Psychotherapeuten, Selbsthilfegruppen

5. Informationen für Angehörige:

So können Sie Ihren Partner oder Angehörigen, der unter einer Höhenangst leidet, unterstützen

Teil II Grundlagentexte

1. **Wie Gefühle entstehen**
2. **Die 2 Fragen für gesundes Denken**
3. **Mentales Training - wie Sie es einsetzen**
4. **Gewohnheiten verändern - umlernen**
5. **Konfrontationstherapie**
6. **Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken**
7. **Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken**
8. **Hyperventilieren**
9. **Der Steckbrief der Angst**
10. **Allgemeine körperliche Veränderungen bei Angststörungen**
11. **Wie Sie am besten mit Ausrutschern umgehen und einem Rückfall vorbeugen können**
12. **Was tun, wenn Sie einen Rückfall haben**

Anhang

Musterblätter: ABC der Gefühle
 2 Fragen für gesundes Denken
 Gewinn-Verlust-Rechnung
 Meine Konfrontationsübung

Erklärung der Symbole, die Sie in diesen Selbsthilfe-Informationen finden:



Das Symbol der Zunge weist Sie auf wichtige Selbsthilfe-Strategien hin.



Das Ausrufezeichen zeigt Ihnen wichtige Zusammenhänge und Erkenntnisse an.



Doppelstriche zeigen mögliche Stolpersteine auf dem Weg zur Angstüberwindung an.



Der rote Hintergrund kennzeichnet konkrete Anleitungen für die Selbsthilfe-Strategien.



Kleine rote Quadrate signalisieren Ihnen konkrete Tipps und Denkanstöße.

Teil I

So können Sie sich selbst dabei helfen, Ihre Höhenangst abzubauen oder zu überwinden

1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme

Sie leben vielleicht schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die Sie durch Ihre Angst haben. Nun haben Sie den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen Ihre Angst zu tun. Die gute Nachricht: Sie können Ihrer Angst das Leben ganz schön schwer machen und sie auf das normale Maß reduzieren.

Am besten beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme. Beantworten Sie die Fragen in der Checkliste zur Höhenangst.

Checkliste zur Höhenangst (Akrophobie)

Die folgende Checkliste gibt Ihnen erste Hinweise, ob und welche Rolle die Höhenangst in Ihrem Leben spielt. Sie kann jedoch nicht die Diagnose eines Psychotherapeuten oder Psychiaters ersetzen. Beantworten Sie die folgenden Fragen offen und ehrlich.

Markieren Sie bitte diejenigen Fragen, denen Sie zustimmen:

Haben Sie Angst vor Höhen, wie z.B.

- auf einer Brücke
- auf einem Gerüst
- auf einem Berggipfel
- auf der Leiter
- auf der Terrasse oder dem Balkon
- in den oberen Etagen von Hochhäusern
- vor einem Abgrund

Verspüren Sie ein oder mehrere der folgenden Symptome, wenn Sie in dieser Situation sind?

- Herzklopfen, Herzrasen oder Herzstolpern
- Schweißausbrüche
- einen trockenen Mund
- Unruhe und Nervosität
- Schwierigkeiten, Luft zu bekommen, oder Atemnot
- ein Engegefühl im Brust- oder Bauchbereich
- Übelkeit und Brechreiz
- Schwindel, Benommenheitsgefühle
- ein Schwächegefühl
- Gefühl, alles um Sie herum sei unwirklich
- Kribbeln oder Taubheitsgefühle

Haben Sie in der Höhen-Situation Angst,

- keine Kontrolle mehr zu haben
- verrückt zu werden
- sterben zu müssen

- ohnmächtig zu werden
- auszurasen
- herunter zu springen
- herunter zu stürzen

- Meiden Sie die oben aufgeführten Situationen oder können Sie in diesen Situationen nur mit starker Anspannung und Angst verweilen?**

- Wird Ihre Angst umso größer, je höher Sie kommen?**

- Nehmen Sie Beruhigungsmittel oder trinken Sie Alkohol, um es in der Höhe aushalten zu können?**

- Können Sie sich in der Höhe nur in Begleitung anderer aufhalten?**

- Haben Sie den Impuls, nach unten zu flüchten?**

- Verspüren Sie bereits Angst, wenn Sie an Höhen denken?**

- Beschränkt sich Ihre Angst auf Höhen?**

- Hält diese Angst bereits Monate oder Jahre an?**

- Erleben Sie diese Angst als sehr belastend?**

- Führt diese Angst zu deutlicher Einschränkung im Beruf oder Privatleben?**

- Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Verhalten übertrieben oder unvernünftig ist?**

Wenn Sie viele der oben aufgeführten Fragen mit Ja beantworten konnten, dann kann dies bei Ihnen auf eine Höhenangst hindeuten.

Lassen Sie, bevor Sie mit den Selbsthilfe-Strategien starten, beim Ohrenarzt abklären, ob es eine organische Ursache für Ihre Höhenangst gibt. Ihre Höhenangst entsteht jedoch höchstwahrscheinlich durch Ihre Gedanken und Ihre Phantasien.

Wenn Ihre Höhenangst erlernt ist oder durch eine falsche Bewertung des Höhenschwindels entstanden ist, können Sie diese auch wieder verlernen. Es stehen Ihnen viele Strategien zur Verfügung, Ihre Angst zu beeinflussen.

2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Höhenangst abbauen oder überwinden können

Immer dann, wenn Sie sich in einer bestimmten Höhe über dem Erdboden, die Sie als gefährlich ansehen, befinden, bekommen Sie wahrscheinlich Ihre Höhenangst zu spüren. Vielleicht ist es bei Ihnen aber auch so, dass Sie Ihre Höhenangst so gut wie nie verspüren, weil Sie Höhen akribisch vermeiden. Die Vermeidung ist jedoch auch ein Kennzeichen der Höhenangst.

Nun halten Sie gerade die Selbsthilfe-Informationen, eine Möglichkeit, sich Ihr Leben (wieder) ein Stück (zurück) zu erobern, in Händen. Es liegt an Ihnen, sich diese Strategien zueigen zu machen und auf Ihr Leben zu übertragen. Es wird Sie eine gehörige Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die alten Pfade zu verlassen - auch wenn Sie sehr starke Angst und starken Leidensdruck haben. Sie müssen altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen alter Gewohnheiten handeln. Sie müssen ein Risiko eingehen, sich der Angst stellen und eine gewisse Zeit ertragen, dass Sie von neuen hilfreichen Einstellungen noch nicht überzeugt sind. Je nach Stärke Ihrer Höhenangst sind Sie damit vielleicht überfordert, bringen nicht die Kraft auf, sich mit Ihrer Angst zu konfrontieren. Das ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Sie haben Einfluss auf Ihre Angst - ob mit oder ohne Therapeut.

Betrachten Sie, wenn Sie sich therapeutische Unterstützung holen möchten, dieses Selbsthilfe-Manual als Vorbereitung auf eine Psychotherapie und nehmen Sie Kontakt zu einem Psychotherapeuten auf. Psychotherapeuten sind dazu da, Sie in Krisen zu unterstützen, Ihnen neue Wege aufzuzeigen und Sie bei der Veränderung zu begleiten.

Im Augenblick ist der Kontakt zum Therapeuten aber ein Schritt zu weit. Gehen Sie jetzt erst einmal so vor, dass Sie sich intensiv mit den Selbsthilfe-Strategien befassen.



Ihr Weg aus der Höhenangst setzt sich ebenso wie die Therapie bei einem Psychotherapeuten aus vielen einzelnen Bausteinen zusammen. Sie können Ihre Angst abbauen, indem Sie Einfluss nehmen auf Ihre Gedanken, Ihre körperlichen Reaktionen und Ihr Verhalten. Gleichgültig mit welchem Baustein Sie beginnen, Sie werden damit auch die anderen Bausteine günstig beeinflussen.