PDF-RATGEBER | Expertenrat von **Dr. Doris Wolf**

Generalisierte Angststörung

Hilfe zur Selbsthilfe mit Strategien, Tipps und Übungen für deinen Alltag

pal *Hilfe bei Angst und Panik*

Selbsthilfe bei generalisierter Angststörung

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ich freue mich, dass du dich dafür entschieden hast, dich mit Selbsthilfe-Strategien zur generalisierten Angststörung näher zu befassen. Ich nehme an, dass du über die Videos zu diesen Selbsthilfe-Informationen gekommen bist. Wenn nicht, dann hole dies bitte nach, bevor du hier startest. In den Videos findest du einen ersten Überblick über die generalisierte Angststörung. Du erfährst, wie deine Angst entsteht, wie sie sich äußert, welche Folgen sie haben kann und wie du deine Angst überwinden kannst.

Die hier vorliegenden Selbsthilfe-Informationen zur generalisierten Angststörung beruhen überwiegend auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie.

Sie bestehen aus zwei Teilen: **In Teil I** findest du Strategien, die sich speziell auf die generalisierte Angststörung beziehen.

Teil II enthält Grundlagentexte, allgemeine Informationen darüber, wie Gefühle entstehen, welche Funktion die Angst hat, warum Entspannung wichtig ist und wie du einen Rückfall vermeiden kannst.

Lies dir zunächst beide Teile durch und markiere dir wichtige Stellen. Wenn du dann gezielt an deiner Angst arbeiten möchtest, kannst du dich auf Teil I konzentrieren.
Ich wünsche dir viel Erfolg bei der Überwindung deiner Angst!

Deine Doris Wolf

Teil I: Generalisierte Angststörung

Bestandsaufnahme 3
Konkrete Strategien gegen die Angst 5
Grundlegende Einstellungen, die zu generalisierter Angst führen 17
Wie du dein Verhalten ändern kannst 25
Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße 30
Ausblick 37
Weitere Unterstützung 38
Informationen für Angehörige 39

Teil II: Grundlagentexte

Das ABC der Gefühle 41
Die zwei Fragen für gesundes Denken 49
Mentales Training 57
Gewohnheiten verändern 66
Die Konfrontationstherapie 70
Atmung und Atemtechniken 79
Entspannung und Entspannungstechniken 88
Der Steckbrief der Angst 96

Anhang

Das ABC der Gefühle 123
Die zwei Fragen für gesundes Denken 124
Protokoll Verhaltensexperiment 125
Gewinn-Verlust-Rechnung 126
Konfrontationsübung 127
Mein Sorgentagebuch 128

Erklärung der Symbole

Selbsthilfe-Strategien

konkrete Anleitungen und Übungen zur Selbsthilfe

mögliche Stolpersteine auf dem Weg zur Angstüberwindung

Teil I: Generalisierte Angststörung

Bestandsaufnahme

Vielleicht lebst du schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die du durch deine Angst hast. Jetzt hast du den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen deine Angst zu tun. Prima! Die gute Nachricht: Du kannst deiner Angst das Leben ganz schön schwer machen und sie auf das normale Maß reduzieren.

Normale Sorgen kennen wir alle. Sie dauern nicht lange an und führen häufig zu einer Lösung des Problems. Meist können wir auch leicht umschalten – weg von den Sorgen hin zu angenehmeren Themen. Normale Sorgen haben eine sinnvolle Funktion: Sie helfen uns, uns auf Herausforderungen vorzubereiten, sie zu vermeiden oder zu lösen. Ganz anders sieht es bei der generalisierten Angststörung aus.

Die folgende Checkliste gibt dir erste Hinweise, ob du möglicherweise unter einer generalisierten Angststörung leidest. Sie kann jedoch keine fachliche Diagnose ersetzen. Beantworte die folgenden Fragen offen und ehrlich.

Checkliste zur generalisierten Angststörung

Markiere bitte die Fragen, denen du zustimmst.

- ☐ Machst du dir in den letzten 6 Monaten oder schon länger über viele Dinge Sorgen (z. B. Kinder, Familie, Gesundheit) und bist deshalb die ganze Zeit über besorgt, angsterfüllt und angespannt?
- ☐ Verspürst du in den letzten 6 Monaten oder länger mindestens vier der folgenden Symptome?
  - ○ Herzklopfen, Herzrasen oder Herzstolpern
  - ○ Schweißausbrüche
  - ○ Zittern oder Beben
  - ○ einen trockenen Mund
  - ○ Schwierigkeiten, Luft zu bekommen, oder Atemnot
  - ○ ein Engegefühl im Brust- oder Bauchbereich
  - ○ Übelkeit und Brechreiz
  - ○ Schwindel, Benommenheitsgefühle
  - ○ ein Schwächegefühl
  - ○ das Gefühl, alles um dich herum sei unwirklich
  - ○ Angst, keine Kontrolle mehr zu haben
  - ○ Angst, verrückt zu werden

- ○ Angst, sterben zu müssen
- ○ das Gefühl, zu ersticken
- ○ Kribbeln oder Taubheitsgefühle
- ○ Angst, ohnmächtig zu werden
- ○ Angst, auszurasten
- ○ Muskelverspannungen, akute oder chronische Schmerzen
- ○ Ruhelosigkeit und Unfähigkeit zum Entspannen
- ○ ein diffuses Gefühl von Nervosität und psychischer Anspannung
- ○ ein Kloßgefühl im Hals oder Schluckbeschwerden
- ○ übertriebene Reaktionen auf kleine Überraschungen oder Erschreckt-Werden
- ○ Konzentrationsschwierigkeiten, Leeregefühl im Kopf wegen Sorgen oder Angst
- ○ anhaltende Reizbarkeit
- ○ Einschlafstörungen wegen der Besorgnis

- ☐ Nehmen deine Sorgen täglich mehr als 6 Stunden deiner Zeit ein und beeinträchtigen sie deinen Alltag erheblich?
- ☐ Hast du den Eindruck, deine Sorgen nicht kontrollieren zu können?
- ☐ Sorgst du dich um Ereignisse, die mit großer Wahrscheinlichkeit nicht eintreten werden?
- ☐ Machst du oft die Erfahrung, dass du dir umsonst oder übertrieben große Sorgen machst?
- ☐ Machst du dir Sorgen um Ereignisse, die du nicht kontrollieren kannst?
- ☐ Versuchst du, deine Sorgen zu kontrollieren, indem du bestimmte Informationen, Situationen oder Objekte, auf die du mit Angst reagieren könntest, meidest? (z. B. Todesanzeigen oder den Verkehrsfunk)
- ☐ Holst du bei Angehörigen Rückversicherungen ein, dass nichts Schlimmes passieren kann?
- ☐ Nimmst du Beruhigungs- oder Schlafmittel ein, um deine innere Unruhe und deine Schlafstörungen zu bekämpfen?

*Wenn Du viele der oben aufgeführten Fragen mit Ja beantworten kannst, dann kann dies auf eine **generalisierte Angststörung bzw. auf Zukunftsangst** hindeuten.*

Konkrete Strategien gegen die Angst

Deine Angst begleitet dich vermutlich schon viele Jahre. Du beschäftigst dich täglich stundenlang damit, dir die schlimmsten Katastrophen auszumalen. Deine Gedanken kreisen um Krankheiten, Sterben, Arbeit, Wirtschaftslage, Wetter, Alter, Unfälle, Alltagsereignisse. Dir fehlt das Vertrauen in die Welt, zu dir selbst, zu deinen eigenen Kräften und Möglichkeiten. Die Betonung deines Lebens liegt auf der Abwehr des Schlimmen und der Vermeidung von Unsicherheit. Du lebst permanent in einer Hab-Acht-Stellung mit der Einstellung: „Es könnte Schlimmes passieren, dem ich nicht gewachsen bin." Deinen Alltag siehst du durch einen Filter, der nur nach möglichen Gefahren Ausschau hält. Du hast ein sehr großes Bedürfnis nach Sicherheit. Begleitet werden deine Sorgen von unterschiedlichen körperlichen Beschwerden wie Unruhe, Anspannung, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, leichter Ermüdbarkeit, Reizbarkeit, Schreckhaftigkeit, Nervosität, Übelkeit oder Kopfschmerzen.

Nun hältst du gerade die Selbsthilfe-Informationen – eine Möglichkeit, (wieder) mehr Vertrauen zu dir und dem Leben zu finden – in deinen Händen. Es liegt an dir, dir diese Strategien zu eigen zu machen und auf dein Leben zu übertragen. Es wird dich eine gehörige Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die alten Pfade zu verlassen – auch wenn du sehr starke Angst und großen Leidensdruck hast. Du musst altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen alter Gewohnheiten handeln. Du musst ein Risiko eingehen, dich der Angst stellen und eine gewisse Zeit ertragen, dass du von neuen hilfreichen Einstellungen noch nicht überzeugt bist. Je nach Stärke deiner Angst bist du damit vielleicht überfordert und bringst nicht die Kraft auf, dich mit deiner Angst zu konfrontieren. Das ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Du hast Einfluss auf deine Angst – ob mit oder ohne Therapie.

Wenn du dir therapeutische Unterstützung holen möchtest, betrachte dieses Selbsthilfe-Manual als Vorbereitung auf eine Psychotherapie. Nimm Kontakt zu einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten auf. Sie sind dazu da, dich in Krisen zu unterstützen, dir neue Wege aufzuzeigen und dich bei der Veränderung zu begleiten. Ist der Schritt zur Therapie im Moment noch zu groß für dich, dann befasse dich zunächst allein mit den Selbsthilfe-Strategien.

Dein Weg aus der Angst setzt sich ebenso wie eine Therapie aus vielen einzelnen Bausteinen zusammen. Du kannst deine Angst abbauen, indem du Einfluss auf deine Gedanken, deine körperlichen Reaktionen und dein Verhalten nimmst. Egal mit welchem Baustein du beginnst, du wirst damit auch die anderen Bausteine günstig beeinflussen.

Wie du deinen Körper positiv beeinflussen kannst

Unmittelbar in einer Stresssituation oder bei längerer Belastung reagiert auch dein Körper, etwa mit einer Veränderung der Durchblutung, einem veränderten Atemrhythmus, einer Beschleunigung der Herzfrequenz, Durchfall, Harndrang und Muskelanspannung. Umgekehrt kannst du durch gezielte Entspannung Stressreaktionen abbauen.

Vermutlich bist du durch dein Grübeln schon sehr lange in einer Art Alarmzustand und dein Körper ist aus dem Gleichgewicht. Dein Körper kann nämlich nicht unterscheiden, ob du dir nur etwas Gefährliches ausmalst oder ob tatsächlich etwas Gefährliches passiert. Das Problem bei den Sorgen ist, dass du deinem Körper eine Gefahr signalisierst, er sich bereit macht, der Gefahr zu begegnen – und du dann nichts unternehmen kannst, weil die Gefahr nur in deiner Fantasie besteht. So bleibt dein Körper mit Anspannung, Herzrasen und schnellem Atem zurück. Wird die Belastung chronisch, entstehen auch chronische Verspannungen.

Mit einem Entspannungsverfahren kannst du deinem Körper signalisieren, dass keine Gefahr besteht. Du kannst Angst und Anspannung gezielt abbauen und auch dein Wohlbefinden grundsätzlich verbessern. Du kannst dir damit auch schneller zum Einschlafen verhelfen. Wenn du entspannter bist, fällt es dir auch leichter, Alltagsschwierigkeiten zu bewältigen.

Folgende Strategien können dir helfen:

- ***Erlerne ein Entspannungsverfahren.***

  Die Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, das leicht zu erlernen ist. Wenn du eine Situation als bedrohlich bewertest, kommt es automatisch zu einer Muskelanspannung. Dann hältst du Situationen, die dich überfordern, für schlimm und bedrohlich. Diese Befürchtungen bewirken dann eine Alarmreaktion in deinem Körper, die sich neben vielen anderen Beschwerden auch in Muskelanspannung äußert. Wenn du sehr angespannt bist, kann dies wiederum auch Übelkeit bewirken.

  Umgekehrt kannst du durch eine gezielte Entspannung der Muskulatur auch deiner Anspannung und deinen Angstgefühlen entgegenwirken. Nähere Informationen zur Progressiven Muskelentspannung und eine genaue Anweisung findest du im Grundlagentext *Entspannung und Entspannungstechniken*.

  Beherrschst du bereits ein Entspannungsverfahren wie z. B. das Autogene Training, kannst du auch dieses einsetzen. Hattest du jedoch damit Probleme oder setzt es nur ganz selten oder gar nicht mehr ein, dann erlerne die Progressive Muskelentspannung oder die Spontanentspannungstechnik.

- ***Erlerne die Spontanentspannungstechnik.***

Du kannst auch die Atmung nutzen, um dich zu entspannen. Wenn wir ängstlich sind, neigen wir nämlich dazu, schneller zu atmen. Bei der Verlangsamung der Atmung kann dir die Spontanentspannungstechnik helfen. Dies ist eine Atemtechnik, die du schnell erlernen und fast überall einsetzen kannst. Du atmest dabei tief ein, langsam wieder aus und hältst dann den Atem für kurze Zeit an, während du dich von angsterzeugenden Gedanken durch Zählen ablenkst. Im Grundlagentext *Atmung und Atemtechniken* findest du ausführliche Informationen und eine konkrete Anleitung dazu.

- ***Baue ausreichend Bewegung in deinen Alltag ein.***

Deine Anspannung entsteht, weil sich dein Körper in ständiger Hab-Acht-Stellung befindet. Du signalisierst ihm durch deine Bewertung „Gefahr", dass er auf der Hut sein muss, dass es um Leben oder Tod geht. So wie bei unseren Vorfahren reagiert nämlich dein Körper auch heute noch bei Gefahr, indem er Energien für das Kämpfen mit wilden Tieren oder das Flüchten vor Angriffen bereitstellt. Da wir aber heute nur noch selten kämpfen oder flüchten können bzw. es vielleicht objektiv gar nichts Gefährliches gibt, bleibt die Anspannung in deinem Körper bestehen.

Diese Anspannung kannst du durch körperliche Bewegung gezielt abbauen. Walken, Gymnastik machen, tanzen, putzen, Rad fahren, joggen – es gibt viele Möglichkeiten, dich zu bewegen. Schon dreimal wöchentlich eine halbe Stunde moderate Bewegung kann dir generell dabei helfen, deinen Kreislauf zu trainieren und dein allgemeines Anspannungsniveau zu senken. Wenn du deinen Körper forderst und nicht schonst, stärkst du ihn und bekommst auch mehr Vertrauen in ihn. Am besten suchst du dir eine Aktivität aus, die dir Spaß macht. So fällt es dir leichter, regelmäßig dreimal die Woche körperlich aktiv zu werden.

- ***Vermeide Genussmittel.***

Verzichte vor Aktivitäten, vor denen du Angst hast, auf Alkohol, Kaffee und Nikotin, denn diese steigern deine Erregung und innere Unruhe umso mehr. Überhaupt solltest du auf zu viel Kaffee- und Teekonsum verzichten, denn diese können deine Angst verstärken und zu Schlafstörungen führen.

- ***Sorge regelmäßig für gesundes Essen.***

Wenn du unregelmäßig isst, führt das zu einem niedrigen Blutzuckerspiegel und damit verbundenen körperlichen Symptomen. Nimm deshalb täglich drei Mahlzeiten und eventuell zwei Zwischenmahlzeiten zu dir. Trink mindestens zwei Liter Flüssigkeit, am besten Mineralwasser oder ungesüßten Früchtetee.

- ***Gönne dir ausreichend Schlaf.***
  Auch Schlafmangel kann die Bereitschaft zu Angstreaktionen erhöhen. 7 bis 8 Stunden Schlaf sind für die meisten Menschen die richtige Schlafmenge. Achte darauf, dass du regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett gehst und aufstehst. Ein geregelter Schlafrhythmus hilft deinem Körper, einen natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus zu finden und reduziert Stresshormone.

- ***Verzichte auf Beruhigungsmittel.***
  Sedativa lösen dein Angstproblem nicht, sondern führen nur zu mehr Problemen, möglicherweise sogar zu einer Suchtmittelabhängigkeit. Du besitzt genügend eigene Kraft, mit der Angst umzugehen. Wenn du bereits Medikamente einnimmst, informiere deine Ärztin oder deinen Arzt, dass du an deiner Angst arbeiten möchtest.

Das Gute an diesen Strategien ist, dass sie nicht nur effektiv bei der Überwindung deiner Ängste helfen, sondern generell zur Lebensqualität beitragen. Mit ihnen unterstützt du deinen Körper und behandelst ihn gut. Starte am besten mit einer Strategie und gehe erst zur nächsten über, wenn diese zur Gewohnheit geworden ist.

Wie du deine Gedanken positiv beeinflussen kannst

Unsicherheit und das Gefühl, keine Kontrolle zu haben, sind für dich etwas Bedrohliches. Einen Großteil des Tages beschäftigst du dich in deinen Gedanken mit möglichen Gefahren für dich, deine Angehörigen oder vielleicht sogar für die ganze Welt. Du bist auf der Suche nach Möglichkeiten, wie du diese Gefahren abwenden kannst. Vielleicht bist du dir der Häufigkeit deiner negativen Gedanken gar nicht so richtig bewusst und spürst nur durch körperliche Beschwerden, dass du aus dem Gleichgewicht bist.

Vielleicht ist es bei dir aber auch so, dass du deine Sorgen für notwendig hältst. Du glaubst, dass die Sorgen Gefahren verhindern oder dich gut darauf vorbereiten. Wenn du aber überzeugt bist, dass die Sorgen eine wichtige Funktion in deinem Leben haben, fällt es dir schwer, die folgenden psychologischen Strategien anzunehmen. Du hast dann Angst, dass, wenn du dich nicht sorgst, ein Unglück passiert oder du nicht genügend gewappnet bist.

Ein anderer Einwand, der dich davon abhalten könnte, etwas gegen deine Sorgen zu unternehmen, ist zum Beispiel die Einstellung: „Wenn ich mich mit der Katastrophe beschäftige, löse ich sie erst aus.“ Auch die Angst vor den Gefühlen, die mit der Befürchtung eines Unfalls, dem Verlust eines Angehörigen oder des Arbeitsplatzes verbunden sind, könnte dich davon abhalten, dich mit dem Inhalt deiner Sorgen zu konfrontieren.

Ich möchte dir deshalb folgendes weitere Vorgehen vorschlagen: Lies am besten die Kapitel 2 und 3. Wenn du dich dabei immer wieder mit „Ja, aber“-Einwänden ertappst und das Gefühl hast, keinerlei Einfluss auf deine Sorgen zu haben oder sie nicht aufgeben zu können, dann entscheide dich dafür, dir zum Umsetzen der Strategien psychotherapeutische Unterstützung zu holen.

Wir werden uns nun mit deinen Einstellungen zu den Sorgen und deinen momentanen Strategien beschäftigen, mit denen du versuchst, deine Angst abzubauen. Ich werde dir neue, effektive Strategien vorstellen, mit denen du Sorgen und die damit verbundenen Ängste langfristig abbauen kannst. Für diesen Teil solltest du dir viel Zeit nehmen, denn er erfordert systematisches Arbeiten.

Irgendwann in deinem Leben, vielleicht in einer Krisensituation, nach lang anhaltender Belastung oder einer Anhäufung vieler kleinerer Schwierigkeiten, sind deine Sorgen quasi aus dem Takt geraten. Die Sorgen dienten ab diesem Zeitpunkt nicht mehr nur dazu, dich auf eine mögliche Gefahr vorzubereiten und eine Lösung für ein Problem zu finden, sondern entwickelten eine Eigendynamik. Eine Sorge reiht sich an die andere. Die Sorgen lösen massive Angst in dir aus und zeigen starke Auswirkungen auf deinen Körper. Vielleicht bist du nun an dem Punkt, dass du dir auch Sorgen über deine Sorgen machst.

So kannst du schrittweise mit deinen Sorgen umgehen:

- ***Beginne ein Sorgentagebuch.***

  Das Führen eines Sorgentagebuchs ist hilfreich und für dich sehr wichtig. Du machst dir deine Sorgen erst einmal ganz bewusst. So erfährst du mehr darüber, in welchen Situationen und bei welchen Menschen du beginnst, dich zu sorgen. Später kannst du dann konkret an diesen Sorgen arbeiten und deinen Umgang damit verändern. Außerdem erhältst du Informationen über die sorgenfreien Zeiten. Wann werden Ängste und Sorgen stärker und wann werden sie geringer?

  Teile dein Sorgentagebuch ein wie folgt:

Datum:	Wann?
Situation:	Wo bist du, was tust du, mit wem??
Beginn des Sorgens:	Wann haben die Sorgen begonnen?
Thema der Sorgen:	Worüber sorgst du dich ganz konkret?
Ende des Sorgens:	Wann hast du mit den Sorgen abgeschlossen?
Stärke der Angst:	Ordne die Angst auf einer Skala von 0 (keine Angst) - 100 (maximale Angst) ein.