



PDF-RATGEBER | Expertenrat von Dr. Doris Wolf

# Herzneurose

## Herzphobie

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

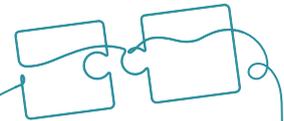


# Selbsthilfe bei Herzneurose

## Liebe Leserin, lieber Leser,

du hast dich dazu entschieden, dich näher mit Selbsthilfe-Strategien zur Herzphobie zu befassen. Sehr gut! 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 Herzphobie. 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 Herzneurose beruhen überwiegend auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie.



Sie bestehen aus zwei Teilen: **In Teil I** findest du Strategien, die sich speziell auf die Herzphobie 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: Herzneurose

Bestandsaufnahme .....	3
Erste Hilfe bei Panik .....	5
Langfristige Strategien gegen die Angst .....	9
Grundsätzliche Einstellungen, die sich hinter der Herzphobie verbergen können .....	23
Wie du dein Verhalten ändern kannst .....	28
Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße .....	36
Ausblick .....	42
Informationen für Angehörige .....	43
Weitere Unterstützung .....	45

## Teil II: Grundlagentexte

Das ABC der Gefühle .....	46
Die zwei Fragen für gesundes Denken .....	54
Mentales Training .....	62
Gewohnheiten verändern .....	71
Die Konfrontationstherapie .....	75
Atmung und Atemtechniken .....	84
Entspannung und Entspannungstechniken .....	93
Der Steckbrief der Angst .....	101

## Anhang

Das ABC der Gefühle .....	128
Die zwei Fragen für gesundes Denken .....	129
Protokoll Verhaltensexperiment .....	130
Gewinn-Verlust-Rechnung .....	131
Konfrontationsübung .....	132
Mein Sorgentagebuch .....	133

## Erklärung der Symbole



Selbsthilfe-  
Strategien



konkrete Anleitungen  
und Übungen zur  
Selbsthilfe



mögliche Stolpersteine  
auf dem Weg zur  
Angstüberwindung

# Teil I: Herzneurose

## 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.

Am besten beginnst du mit einer Bestandsaufnahme. Sie gibt dir erste Hinweise, ob du möglicherweise unter einer Herzphobie leidest. Sie kann jedoch keine fachliche Diagnose ersetzen. Beantworte die folgenden Fragen offen und ehrlich.



### **Checkliste zur Herzneurose**

Markiere bitte die Fragen, denen du zustimmst.

- Begleitet dich jeden Tag die Befürchtung, einen Herzinfarkt zu bekommen oder sterben zu müssen?
- Hörst du ständig in dich hinein, ob dein Herz regelmäßig oder schneller schlägt?
- Misst du mehrmals täglich Puls oder Blutdruck?
- Meidest du seit längerem sportliche oder anstrengende Tätigkeiten?
- Hast du wegen deines Herzens schon ein- oder mehrmals den Notruf gewählt oder bist in die Notaufnahme gefahren?
- Lässt du dich häufig internistisch oder kardiologisch untersuchen, bei diesen Untersuchungen wird aber kein organischer Befund festgestellt?
- Hattest du schon einmal einen Angstanfall, hast also eine plötzliche auftretende, intensive Angst gespürt, die mit folgenden Symptomen einherging?
  - Herzrasen
  - plötzliche Blutdrucksteigerung
  - unregelmäßiger Herzschlag
  - Brennen und Hitzegefühlen an der Herzspitze
  - Stechen in der Brust
  - Engegefühl im Brustraum
  - Ziehen und Schmerzen im linken Arm
  - Atemnot und Erstickungsgefühlen
  - Schweißausbrüchen
  - Hitze- oder Kältegefühl

- Schwindel
- Zittern
- Ohnmachtsgefühlen
- Übelkeit
- Gesichtsröte
- Trät dieser Angstanfall in einer Situation auf, in der objektiv keine Lebensgefahr bestand?
- Hast du nach diesem Angstanfall begonnen, dich zu sorgen, dass er sich wiederholen könnte?
- Beobachtest du intensiv, ob du wieder einen Anfall bekommst?
- Hast du zur Sicherheit die Notrufnummer im Handy eingespeichert?
- Hältst du dich nur an Orten auf, an denen die medizinische Versorgung gewährleistet ist?
- Leidest du unter folgenden Beschwerden:
  - Schlaflosigkeit
  - Schwindel
  - Kopfschmerzen
  - Reizbarkeit
  - Abgeschlagenheit
  - Unruhe
  - depressive Verstimmung
- Hast du infolge deiner Herzprobleme Schwierigkeiten mit der Familie oder dem Beruf?
- Ziehst du dich immer mehr von anderen Menschen zurück?

*Wenn du viele der oben aufgeführten Fragen mit Ja beantworten kannst, dann kann dies auf eine **Herzphobie** hindeuten. Bitte lass dich, bevor du mit den Selbsthilfe-Strategien startest, medizinisch untersuchen. Wenn dir allerdings schon von mehr als zwei Fachleuten ein gesundes Herz attestiert wurde, dann haben deine Symptome wahrscheinlich seelische Ursachen.*

## Erste Hilfe bei Panik

Wenn du unter einer Herzphobie leidest, kann es sein, dass du hin und wieder einen richtigen Angstanfall bzw. eine Panikattacke bekommst. In solchen Momenten fühlst du dich deiner Angst und den körperlichen Reaktionen wahrscheinlich völlig ausgeliefert. Deshalb findest du hier zuerst wirksame Selbsthilfe-Strategien für einen drohenden Panik-anfall. Wenn du weißt, wie du einen Anfall vermeiden oder mit einem akuten Anfall umgehen kannst, hast du bereits den ersten Schritt aus der Hilflosigkeit gemacht.



***Du hast eine ganze Reihe von Möglichkeiten, mit einem drohenden Panikanfall umzugehen:***

● ***Lass die Panikattacke zu.***

Panikattacken bei körperlich gesunden Menschen sind ungefährlich. Sie haben keine negativen Folgen, sind nicht schädlich – und sie hören wieder auf! Auch wenn du häufig Symptome wie Herzklopfen oder Herzrasen spürst: Das führt nicht zu einer Schädigung deines Herzens. Wenn du dich ärztlich hast durchchecken lassen und organisch gesund bist, kann dir ein Panikanfall nichts anhaben. du bist sicher.

Lass die Panikattacke also zu, so unangenehm sie auch sein mag. Sie vergeht von selbst – und ist völlig harmlos. Sie ist eine normale Reaktion deines Körpers. Also: Kein Gegensteuern, keine Sicherheitsmaßnahmen wie Beruhigungsmittel nehmen oder zum Handy greifen, um jemanden anzurufen. Lauf nicht vor der Angst weg. Gib ihr Zeit – sie geht wieder.

● ***Atme ruhig und tief – das hilft gegen Hyperventilation.***

Wenn du in einer Panikattacke hektisch atmest (hyperventilierst), hilft ruhiges und langsames Atmen. So stellst du das Gleichgewicht zwischen Sauerstoff und Kohlendioxid im Blut wieder her. Eine einfache Methode: Atme in deine hohle Hand oder in eine kleine Plastiktüte. Nach kurzer Zeit beruhigt sich dein Atem und du wirst ruhiger.

*Die beste Strategie, die Angst vor Panikanfällen zu verlieren ist, den Panik-anfall zu erleben. Das ist zwar unangenehm, aber ungefährlich, und geht von allein vorbei.*

**● Lenke deine Aufmerksamkeit auf etwas Neutrales.**

Ein Panikanfall beginnt meist mit leichter Angst oder Sorge – ausgelöst durch das Wahrnehmen von Symptomen wie Herzrasen. Wenn du diese Symptome als gefährlich bewertest, verstärkst du die Angst. Das nennt man einen „Teufelskreis“. Aber: Die Angst baut sich langsam auf – du hast etwa 30 Sekunden Zeit, um einzugreifen.

Was du tun kannst:

- Richte deine Aufmerksamkeit bewusst auf etwas anderes – z. B. einen Zeitungsartikel, Menschen auf der Straße, Autokennzeichen.
- Sing deinen Lieblingssong laut.
- Riech an einem angenehmen Parfüm.
- Löse eine Rechenaufgabe.
- Zähle laut vorwärts und rückwärts.
- Ruf jemanden an.
- Sprich dir gut zu: „Ich bin sicher. Ich bin gesund. Alles ist in Ordnung.“
- Alles, was dich von deinen ängstlichen Gedanken und Körperreaktionen ablenkt, hilft. Je öfter dir das gelingt, desto mehr Vertrauen bekommst du in dich selbst – und das Gefühl, wieder Kontrolle zu haben. Genau das ist in solchen Momenten das Wichtigste.
- Am besten schreibst du dir für den Notfall einen kleinen Spickzettel: „Was kann ich tun, wenn die Panik kommt?“

**● Verändere deinen Atemrhythmus.**

Setz die Spontanentspannung ein. Sie hat den Vorteil, dass du dich durch das Zählen von deinen ängstlichen Gedanken ablenkst.

*Atme etwas tiefer ein als gewöhnlich und atme in einer fließenden Bewegung wieder aus – also ohne den Atem nach dem Einatmen anzuhalten. Nachdem du ausgeatmet hast, halte den Atem für etwa 6 bis 10 Sekunden an, indem du in Gedanken oder laut von 1001 bis 1006 bzw. 1010 zählst. Probiere aus, welcher Zeitraum sich für dich am angenehmsten anfühlt.*

*Dann atme wieder ein, atme direkt wieder aus – ohne Zwischenstopp – und halte den Atem erneut für 6 bis 10 Sekunden an. Wiederhole diese Atemübung für 2 bis 3 Minuten – oder so lange, bis du merklich entspannter und ruhiger geworden bist.*

● **Setz deine Energie in Bewegung um.**

Beweg dich! Lauf in deinem Zimmer oder wo du gerade bist ein paar Runden. Auch wenn dein erster Impuls vielleicht ist, dich zu schonen – Bewegung hilft, Stresshormone abzubauen. Mach ein paar Kniebeugen, boxe in die Luft oder fang an, zu putzen – auch das kann helfen.

● **Iss Nüsse oder etwas, das du gründlich kauen musst.**

Kauen hilft nachweislich, Stress abzubauen und Angst zu reduzieren – auch Kaugummi kann helfen! Alternativ kannst du auch etwas Erfrischendes trinken, z. B. kaltes Wasser.

● **Sprich mit deinen Symptomen.**

Zum Beispiel: „Na hallo, Herzrasen – da bist du ja wieder. Na gut, tob dich ruhig aus. Ich weiß, dass du harmlos bist und mein Herz gesund ist. du wirst mich nicht verunsichern.“

● **Beobachte deine Symptome wie ein Reporter.**

Beschreib dir genau, was du gerade spürst: „Jetzt merke ich, wie mein Herz schneller schlägt. Ich spüre ein Ziehen im linken Arm. Jetzt beginne ich schneller zu atmen. Ich atme jetzt bewusst tief in den Bauch – das hilft.“

● **Nutze positive Selbstinstruktionen.**

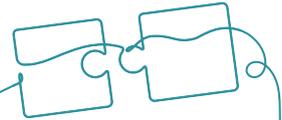
Sag dir Sätze wie:

- „Du schaffst das.“
- „Es geht vorüber.“
- „Du hast das schon viele Male überlebt – du schaffst es auch jetzt.“
- Oder gib dir konkrete Anweisungen:
- „Richte deine Aufmerksamkeit nach außen.“
- „Beweg dich – das hilft.“

Diese Sätze kannst du dir auch auf ein kleines Kärtchen schreiben und immer bei dir tragen.

● **Schnalze mit einem Gummiband.**

Ablenkung von den Katastrophengedanken und Angstgefühlen verschafft auch ein Gummiband am Arm. Sobald die Angst in dir hochkriecht, lass das Gummi mehrmals schnalzen, sodass du einen leichten körperlichen Schmerz spürst.

**Was du dir über Panikattacken merken solltest:**

Panikattacken sind angeborene Reaktionsmuster unseres Körpers. Sie stellen eine Kampf-Flucht-Reaktion unseres Körpers dar.

Panikattacken sind harmlos.

Eine Panikattacke führt nicht zu einem Herzinfarkt. Panikattacken müssen nicht kontrolliert werden.

Panikattacken dauern nur kurze Zeit, gewöhnlich zwischen 5 und 10 Minuten.

Panikattacken gehen von allein vorüber.

Andere Menschen nehmen die Attacke gewöhnlich nicht wahr. Nur Personen, die unmittelbar in Ihrer Nähe sind, bemerken die körperlichen Veränderungen.

Bei einer Panikattacke verlierst du nicht die Kontrolle, auch wenn du dich danach fühlst.

Durch eine Panikattacke wirst du nicht verrückt.

Ziel ist es nicht, die Panikattacken völlig zu unterbinden, sondern mit ihnen ohne Angst umzugehen.

## Langfristige Strategien gegen die Angst

Deine Herzanngst begleitet dich vermutlich schon viele Jahre. Du beobachtest dein Herz fast pausenlos und nimmst selbst kleinste Veränderungen oder Missempfindungen sehr intensiv wahr. Wahrscheinlich bist du regelmäßiger Gast bei Facharztpraxen und hast schon viele verschiedene medizinische Untersuchungen – manche sogar mehrmals – hinter dir. Getrieben wirst du dabei von dem Gedanken, an einer bislang unerkannten schweren Herzerkrankung zu leiden oder bald einen Herzinfarkt zu bekommen. Die Diagnose „ohne Befund“ kann dich, wenn überhaupt, meist nur kurzzeitig beruhigen.

Jetzt hältst du diese Selbsthilfe-Informationen in den Händen – eine Möglichkeit, wieder mehr Vertrauen in dein Herz und dein inneres Gleichgewicht zu finden. Ab jetzt liegt es an dir, dir diese Strategien zu eigen zu machen und in deinem Alltag umzusetzen. Es wird Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, alte Wege zu verlassen – auch wenn die Angst stark ist und der Leidensdruck hoch. Du wirst gewohnte Denkmuster hinterfragen und entgegen alter Automatismen handeln müssen. Du wirst dich der Angst stellen müssen, auch wenn du die neuen, hilfreichen Gedanken anfangs noch nicht wirklich glauben kannst.

Vielleicht erscheint dir das je nach Stärke deiner Angst gerade zu viel. Vielleicht fühlst du dich überfordert und hast nicht die Kraft, dich der Angst direkt zu stellen. Das ist in Ordnung – und kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Du hast Einfluss auf deine Angst, ob mit oder ohne professionelle Unterstützung.

Wenn du dir therapeutische Begleitung wünschst, kannst du dieses Selbsthilfe-Manual auch als gute Vorbereitung auf eine Psychotherapie nutzen. Scheue dich nicht, Kontakt zu einem Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin aufzunehmen. Sie sind dafür da, dich in Krisen zu unterstützen, neue Wege mit dir zu entdecken und dich auf deinem Veränderungsweg zu begleiten.

Im Moment ist dieser Schritt vielleicht noch zu groß. Deshalb konzentriere dich jetzt erst einmal darauf, dich intensiv mit den Selbsthilfe-Strategien zu beschäftigen – in deinem Tempo, Schritt für Schritt.

*Dein Weg aus der Angst besteht – genauso wie eine psychotherapeutische Behandlung – aus vielen einzelnen Bausteinen. Du kannst deine Angst überwinden, indem du Einfluss auf deine Gedanken, deine körperlichen Reaktionen und dein Verhalten nimmst. Ganz gleich, mit welchem Baustein du beginnst – du wirst damit auch die anderen positiv beeinflussen.*