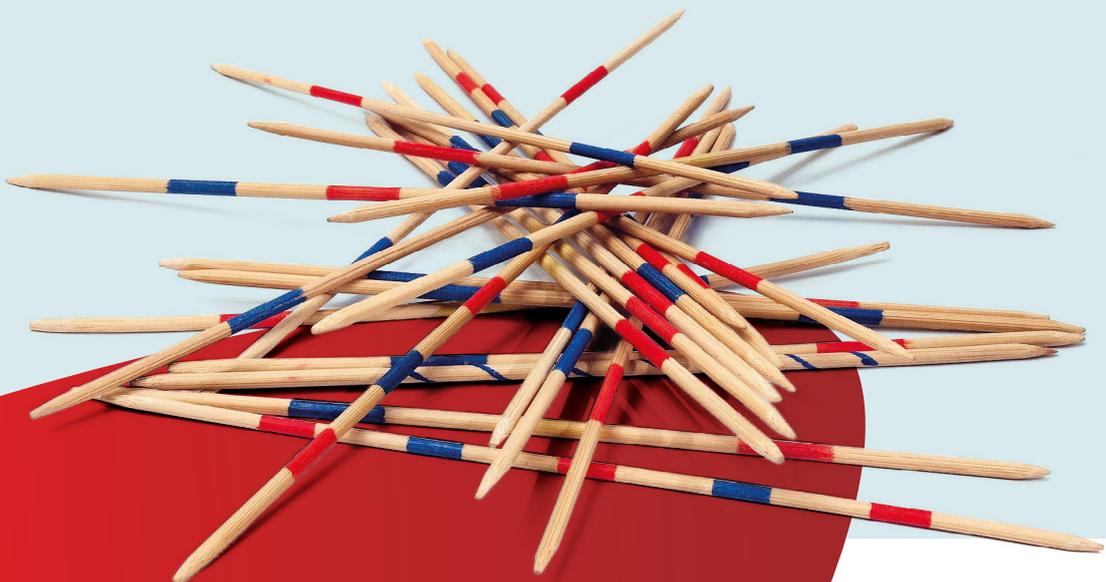




PDF-RATGEBER | Expertenrat von Dr. Doris Wolf

Angst zu zittern

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

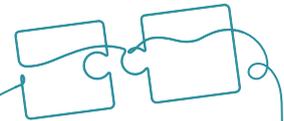


Selbsthilfe bei Angst zu zittern

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ich freue mich, dass du dich dafür entschieden hast, dich mit Selbsthilfe-Strategien zur Angst zu zittern näher zu befassen. Ich nehme an, dass du über die Videos zur Angst zu zittern 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 diese Angst. 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 Angst zu zittern beruhen überwiegend auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie.



Sie bestehen aus zwei Teilen: **In Teil I** findest du Strategien, die sich speziell auf die Angst zu zittern 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: Angst zu zittern

Bestandsaufnahme	3
Konkrete Strategien gegen die Angst	5
Grundlegende Einstellungen, die zu Angst zu zittern führen	16
Wie du dein Verhalten verändern kannst	20
Eine kurze Zusammenfassung der Schritte	24
Wiederkehrende Gedanken und Bilder stoppen	26
Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße	30
Ausblick	36
Weitere Unterstützung	37
Informationen für Angehörige	38

Teil II: Grundlagentexte

Das ABC der Gefühle	39
Die zwei Fragen für gesundes Denken	47
Mentales Training	55
Gewohnheiten verändern	64
Die Konfrontationstherapie	68
Atmung und Atemtechniken	77
Entspannung und Entspannungstechniken	86
Der Steckbrief der Angst	94

Anhang

Das ABC der Gefühle	121
Die zwei Fragen für gesundes Denken	122
Protokoll Verhaltensexperiment	123
Gewinn-Verlust-Rechnung	124
Konfrontationsübung	125
Mein Sorgentagebuch	126

Erklärung der Symbole



Selbsthilfe-
Strategien



konkrete Anleitungen
und Übungen zur
Selbsthilfe



mögliche Stolpersteine
auf dem Weg zur
Angstüberwindung

Teil I: Angst zu zittern

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.

Viele von uns kennen von sich, dass sie ab und zu nervös, fahrig und zittrig sind. Wir sind dann zwar nicht sonderlich davon begeistert, aber nach kurzer Zeit haben wir das Ereignis wieder vergessen und können uns den normalen Alltagsthemen widmen. Ganz anders ist das bei Menschen mit Angst zu zittern, deren Alltag von diesem Thema massiv überschattet ist. Die folgende Checkliste gibt dir erste Hinweise, ob und inwieweit die Angst zu zittern dein Leben bestimmt. Sie kann jedoch keine fachliche Diagnose ersetzen. Beantworte die folgenden Fragen offen und ehrlich.



Checkliste zur Angst zu zittern

Markiere bitte die Fragen, denen du zustimmst.

- Vermeidest du Situationen, in denen du zittern könntest?
- Schämst du dich wegen deines Zitterns?
- Denkst du, dass Zittern der größte Makel ist, den es gibt?
- Malst du dir schon im Vorhinein aus, wie du in bestimmten Situationen zitterst und alle Anwesenden dich auslachen?
- Versuchst du, dich besonders zusammenzunehmen, damit du nicht zitterst?
- Siehst du das Zittern als Grund, dass andere dich ablehnen?
- Vermeidest du es in Gegenwart anderer, zu schreiben, Wechselgeld entgegenzunehmen, etwas zu übergeben oder aufzuschließen, weil du zittern könntest?
- Glaubst du, dass andere an deinem Zittern erkennen, wie es in dir aussieht?
- Beobachtest du dich ständig und versuchst, dein Zittern zu kontrollieren oder zu verhindern?
- Vermeidest du Aktivitäten, in denen du im Mittelpunkt oder Zentrum der Aufmerksamkeit stehst – etwa in der Öffentlichkeit zu essen oder zu trinken, an Partys oder Treffen teilzunehmen?
- Überlegst du dir bei Bestellungen im Restaurant oder bei Empfängen, was am risikoärmsten zu essen ist?

- Schenkst du dir als Vorsichtsmaßnahme dein Glas nur halbvoll ein?
- Isst du wegen deiner Angst in Gegenwart anderer keine Suppe, keine Salat oder ähnliches?
- Isst du zuhause, bevor du zu einer Einladung gehst?
- Trinkst du Alkohol oder nimmst du Medikamente, um dich zu beruhigen?
- Bemühst du dich ständig, dein Zittern vor anderen zu verbergen?
- Setzt du dich bei Veranstaltungen bevorzugt in dunkle Ecken?
- Lehnst du dich selbst wegen des Zitterns ab?
- Glaubst du, dass du dich durch dein Zittern vor anderen blamierst?
- Beobachtest du andere ständig, ob sie dein Zittern bemerken?
- Vernachlässigst du wegen des Zitterns deine Hobbys und Interessen?
- Hast du dich in der Vergangenheit immer mehr von Freunden und Kontakten zurückgezogen?
- Befürchtest du, dass andere wegen deines Zitterns denken könnten, du hättest ein Alkoholproblem oder etwas an den Nerven?
- Hast du dich wegen deines Zitterns entschieden, keine Partnerschaft einzugehen?
- Hast du einen Beruf gewählt, der zwar nicht deinen Fähigkeiten entspricht, aber wenig sozialen Kontakt erfordert?
- Verzichtest du wegen des Zitterns auf berufliche Karriereschritte?
- Hast du Angst, dass dich andere wegen des Zitterns verlassen oder meiden?
- Denkst du häufig, dass dein Leben nicht lebenswert ist?

*Wenn Du viele der oben aufgeführten Fragen mit Ja beantworten kannst, dann kann dies auf eine **übertriebene Angst zu zittern** hindeuten.*

Lass auf alle Fälle, bevor du mit der Selbsthilfe startest, einen ärztlichen Check-up machen, um organische Ursachen für dein Zittern auszuschließen. Aber selbst, falls es organische Ursachen geben sollte, bestimmst nur du allein, ob und wie stark die Angst zu zittern auftritt. Deine Angst entsteht durch Gedanken und diese kannst du immer beeinflussen.

Konkrete Strategien gegen die Angst

Deine Angst zu zittern begleitet dich vielleicht schon viele Jahre. Deine Gedanken kreisen ständig darum, ob du in einer bestimmten Situation zittern wirst – und was andere dann über dich denken könnten. Vielleicht hast du dir angewöhnt, in Gesellschaft nichts mehr zu trinken oder zu essen oder du meidest solche Situationen ganz. Wahrscheinlich tust du alles, um dein Zittern zu kontrollieren und vor anderen zu verbergen. Für dich ist es ein Zeichen von Schwäche oder Versagen ist. Dein Leben dreht sich fast nur noch um dieses Thema – und du leidest sehr darunter.

Nun hältst du diese Selbsthilfe-Informationen in den Händen – eine Möglichkeit, dir dein Leben (wieder) ein Stück weit (zurück) zu erobern. Es liegt an dir, dir diese Strategien zu eigen zu machen und sie auf dein Leben anzuwenden. Es wird dich eine gute Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, alte Gewohnheiten zu verlassen – auch wenn deine Angst und dein Leidensdruck sehr groß sind. Du wirst vertraute Denkweisen infrage stellen und entgegen deiner alten Muster handeln müssen. Du gehst dabei ein Risiko ein: dich der Angst zu stellen und auszuhalten, dass du von neuen, hilfreichen Einstellungen anfangs vielleicht noch nicht überzeugt bist.

Je nachdem, wie stark deine Angst ist, fühlst du dich vielleicht überfordert oder nicht in der Lage, dich ihr allein zu stellen. Das ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Du hast Einfluss auf deine Angst – mit oder ohne therapeutische Hilfe.

Wenn du therapeutische Unterstützung in Erwägung ziehst, betrachte dieses Selbsthilfe-Manual als gute Vorbereitung auf eine Psychotherapie. Nimm Kontakt zu einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten auf. Sie sind dafür da, dich in Krisen zu unterstützen, dir neue Wege aufzuzeigen und dich auf deinem Weg der Veränderung zu begleiten. Im Moment ist der Schritt zur Therapie für dich vielleicht noch zu groß. Dann befrage 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. Gleichgültig mit welchem Baustein du beginnst, du wirst damit auch die anderen Bausteine günstig beeinflussen.

Wie du deinen Körper positiv beeinflussen kannst

Deinen Körper kannst du am einfachsten beeinflussen. Beginne deshalb am besten damit, dir eine oder mehrere Strategien zur körperlichen Entspannung anzueignen.



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

Im Moment reagierst du in ganz bestimmten Situationen, in denen du befürchtest zu zittern, mit starker Angst. Du hast Angst, als Versager dazustehen, für alkoholabhängig oder minderwertig gehalten zu werden, ausgelacht oder abgelehnt zu werden oder dass andere dich in Zukunft meiden. Wahrscheinlich hast du die Erfahrung gemacht, dass sich deine Angst auf immer mehr Situationen ausweitet. Du vermeidest diese angstausslösenden Situationen, und dein Leben ist dadurch stark eingeschränkt. Du hast das Gefühl, immer von deiner Angst gefangen zu sein.

Auch wenn dir andere Menschen vielleicht sagen: „Du brauchst doch keine Angst zu haben, Zittern ist doch nicht schlimm“, reagiert dein Körper trotzdem mit Angst. Deshalb will ich dir deine Angst auch gar nicht ausreden. Sie ist da – und du spürst sie jedes Mal, wenn dir die Anerkennung anderer wichtig ist.

Bisher ist es dir schwergefallen, dich aus dieser Lage zu befreien. Das kann daran liegen, dass du deinen Fokus darauf gerichtet hast, ob du zitterst oder nicht. Du hast die Lösung darin gesehen, nie wieder zu zittern – und hast gegen das Zittern angekämpft. In der Vermeidung von Situationen hast du einen Ausweg gesehen, um nicht mit dem Zittern und der Angst konfrontiert zu werden. Aber durch die Vermeidung hast du dir auch die Chance genommen, neue – vielleicht positivere – Erfahrungen im Umgang mit dem Zittern zu machen.

Wahrscheinlich hast du dir immer wieder selbst bestätigt, dass das Zittern schlimme Auswirkungen auf die Meinung anderer über dich hat. Du hast regelrecht darauf gewartet, dass andere negativ auf dein Zittern reagieren – und jeden kleinsten Hinweis als Ablehnung gedeutet. So hast du dich in einem Kreislauf gefangen, in dem du dir selbst ständig bewiesen hast, wie schlimm dein Zittern ist.

Dir war bisher vielleicht nicht bewusst, dass nicht das Zittern dein eigentliches Problem ist, sondern die Angst davor. Und diese Angst entsteht durch bestimmte negative Bewertungen.

Du bewertest automatisch jede neue Situation – oft ohne es zu merken – danach, ob sie gefährlich für dich sein könnte. Du sagst dir zum Beispiel voraus, dass eine Katastrophe passieren wird, wenn du in Gegenwart anderer zitterst. Aber nicht immer stimmen diese Befürchtungen und Voraussagen mit der Realität überein. Manchmal hältst du Situationen für gefährlich, die gar nicht gefährlich sind – oder du überschätzt zumindest die Wahrscheinlichkeit, dass etwas Schlimmes passiert. Manchmal ziehst du auch falsche Schlüsse aus deinem eigenen Verhalten oder dem Verhalten der anderen. Oft unterschätzt du deine Fähigkeiten, mit solchen Situationen klarzukommen. Und genau diese falschen Bewertungen haben drastische Folgen.

Eine falsche Bewertung löst bei dir einen falschen Alarm aus. Du bekommst Angst, wo keine Gefahr besteht. Dein Körper macht sich bereit zu Kampf oder Flucht, obwohl nichts dergleichen notwendig ist. Du meidest Situationen, die in Wirklichkeit ungefährlich sind.

Nun ist es an der Zeit, deine Gedanken kritisch zu überprüfen. Auch wenn du dir im Augenblick gar nicht vorstellen kannst, jemals deine Angst in den Griff zu bekommen, schau dir einfach die folgenden Selbsthilfe-Strategien einmal an. Dann weißt du, in welche Richtung deine Veränderung gehen könnte. Wenn dir immer wieder Gedanken wie „Ja, aber ...“, „Nein, das stimmt so nicht ...“ oder „Das schaffe ich nicht.“ in den Sinn kommen, solltest du überlegen, ob du für die Umsetzung der Strategien nicht professionelle Hilfe holen möchtest.



Ich möchte dir vorschlagen, dir für die folgenden Übungen ein Arbeitsheft zuzulegen, in dem du alle schriftlichen Aufgaben notierst.



Folgende Strategien können dir helfen, zu entspannen:

● **Erstelle eine Hierarchie der Angst-Situationen.**

Verschafe dir zuallererst einen Überblick, wo dich deine Angst zu zittern im Augenblick einengt oder blockiert. Notiere dir in einer Liste alle Situationen, die du derzeit meidest, nur unter höchster Anspannung oder mit Hilfsmitteln bewältigen kannst. Erstelle eine Hierarchie, indem du die Situationen nach ihrer Schwierigkeit ordnest. Vor welcher Situation hast du am wenigsten Angst, welche kannst du dir überhaupt nicht vorstellen zu bewältigen? Notiere an oberster Stelle die leichteste Situation, dann die zweitleichteste, bis ganz unten schließlich die schwierigste Situation erscheint.

Deine Angst-Hierarchie könnte dann so aussehen:

1. Ich gebe einem guten Freund zur Begrüßung die Hand.
2. Den Lottoschein fülle ich in Gegenwart anderer Menschen aus.
3. Ich esse in der Kantine ein Brötchen.
4. Ich trinke meinen Frühstückskaffee im Büro.
5. Heute zahle ich bar und nehme Wechselgeld entgegen.
6. Ich esse im Restaurant eine Suppe.
7. Während andere mich beobachten, nehme ich mir etwas am Büfett.
8. Ich proste meinen Kolleginnen und Kollegen zu.
9. Während andere zuschauen, verschütte ich meinen Tee.