PDF-RATGEBER

Expertenrat von **Dr. Doris Wolf**

Angst vor Krankheiten

Selbsthilfe-Strategien für den Umgang mit der Angst vor Krankheiten

– Leseprobe –

Selbsthilfe-Informationen zur Krankheitsangst bzw. Hypochondrie

Hallo und guten Tag,

ich freue mich, dass Sie sich dafür entschieden haben, sich mit den Selbsthilfe-Strategien zur Krankheitsangst näher zu befassen. Ich nehme an, dass Sie über die Videos zur Krankheitsangst zu diesen Selbsthilfe-Informationen gekommen sind. Wenn nicht, dann holen Sie dies bitte nach, bevor Sie hier starten. In diesen Videos finden Sie einen ersten Überblick über die Krankheitsangst. Sie erfahren u.a., wie die Krankheitsangst entsteht, wie sie sich äußert, wie der Teufelskreis der Angst aussieht, welche grundlegenden Einstellungen sich hinter der Krankheitsangst verbergen und wie sie behandelt wird.

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

Sie bestehen aus zwei Teilen:

> In **Teil I** finden Sie Strategien, die sich speziell auf die Krankheitsangst 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 wichtig ist, usw.

Lesen Sie sich erst einmal beide Teile durch und streichen Sie sich wichtige Stellen an. Wenn Sie dann konkret an Ihrer Krankheitsangst 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 Krankheitsangst abzubauen oder zu überwinden

1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme:
Checkliste zur Angst vor Krankheiten (Hypochondrie)

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

2.1 Wie Sie Ihren Körper wirksam beeinflussen können:
Progressive Muskelentspannung, Spontanentspannungs-Technik, Bewegung, Ernährung, Schlaf

2.2 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können:
Selbstbeobachtungstagebuch, ABC der Gefühle, Überprüfung der Gedanken, alternative Gedanken und Erklärungen, Stolpersteine auf dem Weg zur Veränderung, Bewertung der Wahrscheinlichkeit, Gedankenstopp

2.3 Grundsätzliche Einstellungen, die sich hinter der Krankheitsangst verbergen können

2.4 Wie Sie Ihr Verhalten verändern können:
Sicherheitsverhalten, Vor- und Nachteile, Abbau des Sicherheitsverhaltens

3. Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße:
positive Selbstinstruktionen, Gewinn-Verlust-Rechnung, Kapitulation, Ablenkung, Verhaltensexperimente, körperliche Aktivitäten, positive Aktivitäten, Stressbewältigung, Selbstsicherheitstraining

4. Wo Sie weitere Unterstützung finden:
Psychotherapeuten, Selbsthilfegruppen

5. Informationen für Angehörige:
So können Sie Ihren Partner oder Angehörigen, der unter Krankheitsangst 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 Angst und 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
- Abbau meines Sicherheitsverhaltens
- Gewinn-Verlust-Rechnung
- Fragen zur Überprüfung von Gedanken, die die Krankheitsangst verursachen

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

Das Symbol der Zange 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 Krankheitsangst 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 Angst vor Krankheiten.

Checkliste zur Angst vor Krankheiten (Hypochondrie)

Wir alle haben ab und zu mal körperliche Missempfindungen, Beschwerden oder Schmerzen. In einem solchen Fall macht es Sinn, die Beschwerden bewusst zu beobachten und sich auch, falls sie nicht von allein wieder weggehen oder verstärken, vom Arzt durchchecken zu lassen. Findet der Arzt nichts, sind wir gewöhnlich beruhigt und gehen zur Tagesordnung über. Ganz anders reagieren Menschen mit Krankheitsangst.
Die folgende Checkliste gibt Ihnen erste Hinweise, ob Sie möglicherweise unter einer Hypochondrie leiden. 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:

- ☐ **Hat Ihre Krankheitsangst damit begonnen, dass Sie bestimmte körperliche Missempfindungen verspürt haben, die Sie als Hinweis auf eine schwere Erkrankung angesehen haben?**
- ☐ **Hält die Krankheitsangst schon seit mehr als 6 Monaten an?**
- ☐ **Sind Sie davon überzeugt, an einer schweren körperlichen Erkrankung zu leiden, und es gibt dafür keine medizinischen Befunde?**
- ☐ **Suchen Sie Ihren Körper täglich stundenlang nach verdächtigen Hinweisen auf die Erkrankung ab?**
- ☐ **Kreisen Ihre Gedanken den ganzen Tag hauptsächlich um Ihre vermutete Erkrankung?**
- ☐ **Messen Sie mehrmals täglich Puls oder Blutdruck, weil Sie eine Herzerkrankung befürchten?**

- ☐ **Bestehen Sie beim Arzt auf immer neue oder umfangreichere medizinische Untersuchungen?**
- ☐ **Kontrollieren Sie täglich Ihr Gewicht, weil Sie glauben, wenn Sie keinen Gewichtsverlust haben, dann haben Sie auch keinen Krebs?**
- ☐ **Sind Sie in der Lage, bereits kleinste körperliche Veränderungen zu registrieren?**
- ☐ **Suchen Sie in kurzen Abständen immer wieder Ihren Arzt auf, damit er Sie wieder gründlich durchcheckt?**
- ☐ **Wechseln Sie häufig Ihren Arzt, weil sie glauben, die Ärzte wären unfähig, Ihre Erkrankung zu erkennen?**
- ☐ **Fühlen Sie sich gar nicht oder nur kurze Zeit beruhigt, wenn Ihr Arzt Ihnen mitteilt, dass Sie gesund sind?**
- ☐ **Holen Sie häufig die Versicherung von Ihrem Partner oder Angehörigen ein, dass Sie nicht schwer krank sind?**
- ☐ **Sind Sie nur für kurze Zeit beruhigt, wenn andere berichten, dass sie ähnliche Beschwerden hatten und diese ganz harmlos waren?**
- ☐ **Informieren Sie sich immer wieder in Fachbüchern und im Internet über Ihre Beschwerden und die Krankheit, die Sie dahinter vermuten?**
- ☐ **Malen Sie sich immer wieder bildhaft aus, wie katastrophal sich die schwere Erkrankung in Ihrem Körper auswirken wird?**
- ☐ **Nehmen Sie wegen der körperlichen Beschwerden viele vom Arzt und/oder selbst verordnete Medikamente?**
- ☐ **Leiden Sie seit längerer Zeit unter Schlafstörungen, Reizbarkeit oder Nervosität?**
- ☐ **Vermeiden Sie Arztbesuche oder schieben Sie diese lange auf, weil der Arzt eine schwere Erkrankung bei Ihnen diagnostizieren könnte?**
- ☐ **Gibt es oft Konflikte mit Ihrem Partner oder mit Freunden, weil Sie immer nur von Ihrer Krankheit sprechen?**
- ☐ **Erwarten Sie von Ihrem Partner, dass er Rücksicht auf Ihre Erkrankung nimmt?**

- ☐ **Schonen Sie sich oder verzichten Sie auf Sport, um Schäden für Ihren Körper zu vermeiden?**
- ☐ **Legen Sie extrem viel Wert auf gesunde Ernährung, körperliche Bewegung oder Alkoholverzicht?**
- ☐ **Glauben Sie, nur noch eine kurze Zeit zu leben zu haben, und sind depressiv?**
- ☐ **Hat Ihre berufliche Leistungsfähigkeit seit Beginn der Krankheitsangst nachgelassen?**
- ☐ **Ist in Ihrem Umfeld jemand an einer schweren Krankheit erkrankt oder haben Sie einen Bericht über eine schwere Erkrankung gesehen und befürchten seitdem, diese Erkrankung auch zu bekommen?**

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

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

Ihre Angst begleitet Sie vermutlich schon viele Jahre. Sie beobachten Ihren Körper wahrscheinlich sehr intensiv und nehmen kleinste Veränderungen und Missempfindungen wahr. Sie sind Stammgast bei den Ärzten und haben schon die unterschiedlichsten medizinischen Untersuchungen, manche sogar mehrmals, über sich ergehen lassen. Getrieben werden Sie von dem Gedanken, eine schwere Erkrankung zu haben oder zu bekommen. Wenn überhaupt, kann Sie die Botschaft des Arztes „ohne Befund“ nur kurzfristig beruhigen. Vielleicht aber vermeiden Sie auch den Arztbesuch aus Furcht, dann Gewissheit zu bekommen, dass Sie eine schlimme Krankheit haben.

Nun halten Sie gerade die Selbsthilfe-Informationen, eine Möglichkeit, wieder mehr Vertrauen in Ihren Körper und innere Ruhe zu finden, 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 Angst 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 Angst 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.

Da Sie Ihre körperliche Anspannung am einfachsten beeinflussen können, beginnen Sie am besten damit, sich eine oder mehrere Strategien zur körperlichen Entspannung anzueignen.