

Expertenrat von Dr. Doris Wolf

# *Angst, zu zittern*

*Strategien und Tipps für den Umgang  
mit der Angst, zu zittern*

**- Leseprobe -**



## Selbsthilfe-Informationen zur Angst vor dem Zittern

Hallo und guten Tag,

ich freue mich, dass Sie sich dafür entschieden haben, sich mit den Selbsthilfe-Strategien zur Angst vor dem Zittern näher zu befassen. Ich nehme an, dass Sie über die Videos zur Angst vor dem Zittern 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 Angst vor dem Zittern. Sie erfahren u.a., wie die Angst vor dem Zittern entsteht, wie sie sich äußert und wie sie behandelt wird.

Die hier vorliegenden Selbsthilfe-Informationen zur Angst vor dem Zittern beruhen überwiegend auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie.

Sie bestehen aus zwei Teilen:

In **Teil I** finden Sie Strategien, die sich speziell auf die Angst vor dem Zittern 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, welche Funktion die Angst hat, 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 Angst vor dem Zittern 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 Angst vor dem Zittern abzubauen oder zu überwinden

#### 1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme:

Checkliste zur Angst vor dem Zittern

#### 2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Angst vor dem Zittern 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:

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

##### 2.3 Grundlegende Einstellungen, die zur Angst vor dem Zittern führen

##### 2.4 Wie Sie Ihr Verhalten verändern können:

Verhaltensexperimente, Konfrontation mit der Realität, paradoxe Intervention

##### 2.5 Eine kurze Zusammenfassung der Schritte

#### 3. So können Sie wiederkehrende Gedanken und Bilder stoppen:

##### 3.1 Wie Sie traumatische Erfahrungen aus Ihrer Kindheit oder Jugend verarbeiten können

##### 3.2 Wie Sie den Gedankenstopp einsetzen

#### 4. Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße:

Körpersprache, positive Selbstinstruktionen, Stärkung des Selbstwertgefühls, Aufbau sozialer Fertigkeiten, Stressbewältigung, Denkanstöße

#### 5. Wo Sie weitere Unterstützung finden:

Psychotherapeuten, Selbsthilfegruppen

#### 6. So können Sie Ihren Partner oder Angehörigen, der Angst vor dem Zittern hat, 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
  - Protokoll: Verhaltensexperiment
  - 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 Angst vor dem Zittern 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 dem Zittern.

#### Checkliste zur Angst vor dem Zittern

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 es bei Menschen mit Angst vor dem Zittern, deren Alltag von diesem Thema massiv überschattet ist.

Die folgende Checkliste gibt Ihnen erste Hinweise, ob und inwieweit die Angst vor dem Zittern Ihr Leben bestimmt. Sie kann jedoch nicht die Diagnose eines Psychotherapeuten oder Psychiaters ersetzen. Beantworten Sie die folgenden Fragen offen und ehrlich.

Markieren Sie bitte die Fragen, denen Sie zustimmen:

- Vermeiden Sie Situationen, in denen Sie zittern könnten?
- Schämen Sie sich wegen Ihres Zitterns?
- Finden Sie, dass Zittern der größte Makel ist, den es gibt?
- Malen Sie sich schon im Vorhinein aus, wie Sie in bestimmten Situationen zittern und alle Anwesenden Sie auslachen?
- Versuchen Sie, sich besonders zusammenzunehmen, damit Sie nicht zittern?
- Sehen Sie das Zittern als Grund, dass andere Sie ablehnen?
- Vermeiden Sie es in Gegenwart anderer, zu schreiben, Wechselgeld entgegenzunehmen, etwas zu übergeben oder aufzuschließen, weil Sie zittern könnten?

- Glauben Sie, dass andere an Ihrem Zittern erkennen, wie es in Ihnen aussieht?
- Beobachten Sie sich ständig und versuchen, Ihr Zittern zu kontrollieren oder zu verhindern?
- Vermeiden Sie Aktivitäten, in denen Sie im Mittelpunkt oder Zentrum der Aufmerksamkeit stehen - z.B. in der Öffentlichkeit zu essen oder zu trinken, an Partys oder Treffen teilzunehmen?
- Überlegen Sie sich bei Bestellungen im Restaurant oder bei Empfängen, was am risikoärmsten zu essen ist?
- Schenken Sie sich als Vorsichtsmaßnahme Ihr Glas nur halbvoll ein?
- Essen Sie wegen Ihrer Angst in Gegenwart anderer keine Suppe oder Kaltschale?
- Essen Sie zuhause, bevor Sie zu einer Einladung gehen?
- Trinken Sie Alkohol oder nehmen Sie Beruhigungsmittel, um sich zu beruhigen?
- Bemühen Sie sich ständig, Ihr Zittern vor anderen zu verbergen?
- Setzen Sie sich bei Veranstaltungen bevorzugt in dunkle Ecken?
- Lehnen Sie sich wegen des Zitterns ab?
- Glauben Sie, dass Sie sich durch Ihr Zittern vor anderen blamieren?
- Beobachten Sie andere ständig, ob sie Ihr Zittern bemerken?
- Vernachlässigen Sie wegen des Zitterns Ihre Hobbys und Interessen?
- Haben Sie sich in der Vergangenheit immer mehr von Freunden und Kontakten zurückgezogen?
- Befürchten Sie, dass andere wegen Ihres Zitterns denken könnten, Sie hätten ein Alkoholproblem oder etwas an den Nerven?
- Haben Sie sich wegen Ihres Zitterns entschieden, keine Partnerschaft einzugehen?

- Haben Sie einen Beruf gewählt, der zwar nicht Ihren Fähigkeiten entspricht, aber wenig sozialen Kontakt erfordert?**
- Verzichten Sie wegen des Zitterns auf berufliche Karriere-schritte?**
- Haben Sie Angst, dass andere Sie wegen des Zitterns verlassen oder meiden?**
- Denken Sie häufig, dass Ihr Leben so nicht lebenswert ist?**

Wenn Sie viele der oben aufgeführten Fragen mit Ja beantworten konnten, dann kann dies bei Ihnen auf eine übertriebene Angst vor dem Zittern hindeuten.

Lassen Sie auf alle Fälle, bevor Sie mit den Selbsthilfe-Strategien starten, - falls es noch nicht erfolgt ist - einen ärztlichen Check-up machen, um organische Ursachen für das Zittern auszuschließen.

Selbst aber, wenn es organische Ursachen geben sollte, bestimmen Sie, ob und wie stark die Angst vor dem Zittern auftritt. Ihre Angst entsteht durch Ihre Gedanken und diese können Sie auf jeden Fall beeinflussen.

## 2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Angst vor dem Zittern abbauen oder überwinden können

Ihre Angst vor dem Zittern begleitet Sie vielleicht schon viele Jahre. Ihre Gedanken kreisen darum, ob Sie in einer Situation zittern und was die anderen darüber denken werden. Sie haben es sich vielleicht angewöhnt, in Gesellschaft nichts mehr zu trinken und zu essen, oder vermeiden Gesellschaften ganz und gar. Wahrscheinlich tun Sie alles, um Ihr Zittern zu kontrollieren und vor anderen zu verbergen, weil es für Sie ein Zeichen von Schwäche und von Versagen ist. Ihr Lebensthema ist fast nur noch Ihr Zittern und Sie leiden sehr darunter.

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 zu eigen 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.