PDF-RATGEBER

Expertenrat von **Dr. Doris Wolf**

Generalisierte Angst

Strategien für den Umgang mit der generalisierten Angststörung

– Leseprobe –

Selbsthilfe-Informationen zur generalisierten Angststörung bzw. Zukunftsangst

Hallo und guten Tag,

ich freue mich, dass Sie sich dafür entschieden haben, sich mit den Selbsthilfe-Strategien zur generalisierten Angststörung näher zu befassen. Ich nehme an, dass Sie über die Videos zur generalisierten Angststörung 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 Zukunftsangst. Sie erfahren u.a., wie die Zukunftsangst entsteht, wie sie sich äußert, wie das Sorgenkarussell aussieht, welche grundlegenden Einstellungen sich hinter der Zukunftsangst verbergen und wie sie behandelt wird.

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

Sie bestehen aus zwei Teilen:

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

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

1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme:
Checkliste zur Generalisierten Angststörung

2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Zukunftsangst 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:
Sorgentagebuch, Konfrontation in der Vorstellung, Überprüfung der Gedanken, alternative Gedanken und Erklärungen, Was wäre, wenn...?

2.3 Grundsätzliche Einstellungen, die sich hinter der Zukunftsangst verbergen können

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

3. Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße:
Gewinn-Verlust-Rechnung, positive Selbstinstruktionen, Eingrenzung der Sorgen, Sorgen-Termin, Zeitreise, Gedankenstopp, Kapitulation, Vorbilder, Informationen, Problemlösung

4. Wo Sie weitere Unterstützung finden:
Psychotherapeuten, Selbsthilfegruppen

5. Informationen für Angehörige:

5.1 So können Sie Ihren Partner oder Angehörigen unterstützen

5.2 So können Sie als Partner oder Angehöriger zur Beibehaltung der Angst beitragen

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. **Der Steckbrief der Angst**
9. **Allgemeine körperliche Veränderungen bei Angststörungen**
10. **Wie Sie am besten mit Ausrutschern umgehen und einem Rückfall vorbeugen können**
11. **Was tun, wenn Sie einen Rückfall haben**

Anhang

Musterblätter: ABC der Gefühle
2 Fragen für gesundes Denken
3 Fragen zur Überprüfung der Sorgen
Mein Sorgentagebuch
Abbau meines Sicherheitsverhaltens
Gewinn-Verlust-Rechnung
Meine Konfrontationsübung

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 Zukunftsangst 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 generalisierten Angststörung.

Checkliste zur generalisierten Angststörung bzw. Zukunftsangst

Normale Sorgen kennen wir alle. Sie dauern nicht so lange an und münden häufig in die Lösung des Problems. Wir können auch meist umschalten weg von den Sorgen hin zu angenehmeren Themen. Die normalen Sorgen haben durchaus eine sinnvolle Funktion. Sie sollen uns helfen, uns auf Herausforderungen vorzubereiten, sie zu vermeiden oder zu lösen. Ganz anders sieht es bei der generalisierten Angststörung aus.

Die folgende Checkliste gibt Ihnen erste Hinweise, ob Sie möglicherweise unter einer generalisierten Angststörung leiden. 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.

- ☐ **Machen Sie sich in den letzten 6 Monaten oder schon länger über viele Dinge Sorgen (z.B. Kinder, Familie, Gesundheit) und sind deshalb die ganze Zeit über besorgt, angsterfüllt und angespannt?**

Verspüren Sie 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 Sie 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
- ☐ Gefühle von Aufgedrehtsein, 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 Ihre Sorgen täglich mehr als 6 Stunden Ihrer Zeit ein und beeinträchtigen sie Ihren Alltag erheblich?**

- ☐ **Haben Sie den Eindruck, Ihre Sorgen nicht kontrollieren zu können?**

- ☐ **Sorgen Sie sich um Ereignisse, die mit großer Wahrscheinlichkeit nicht eintreten werden?**

- ☐ **Machen Sie oft die Erfahrung, dass Sie sich umsonst oder übertrieben große Sorgen machen?**

- ☐ **Machen Sie sich Sorgen um Ereignisse, die Sie nicht kontrollieren können?**

- ☐ **Versuchen Sie, Ihrer Sorgen Herr zu werden, indem Sie bestimmte Informationen, Situationen oder Objekte, auf die Sie mit Angst reagieren könnten, meiden? (z.B. Todesanzeigen oder den Verkehrsfunk)**

- ☐ **Holen Sie bei Angehörigen Rückversicherungen ein, dass nichts Schlimmes passieren kann?**

- ☐ **Nehmen Sie Beruhigungs- oder Schlafmittel ein, um Ihre innere Unruhe und Ihre Schlafstörungen zu bekämpfen?**

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

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

Ihre Angst begleitet Sie vermutlich schon viele Jahre. Sie beschäftigen sich wahrscheinlich täglich stundenlang damit, sich die schlimmsten Katastrophen auszumalen. Ihre Gedanken kreisen um Krankheiten, Sterben, Arbeit, Wirtschaftslage, Wetter, Alter, Unfälle, Alltagsereignisse, usw.
Ihnen fehlt das Vertrauen in die Welt, zu sich selbst, zu Ihren eigenen Kräften und Möglichkeiten. Die Betonung Ihres Lebens liegt auf der Abwehr des Schlimmen und der Vermeidung von Unsicherheit. Sie leben permanent in einer Hab-Acht-Stellung mit der Einstellung: „Es könnte Schlimmes passieren, dem ich nicht gewachsen bin." Ihren Alltag sehen Sie durch einen Filter, der nur nach möglichen Gefahren Ausschau hält. Sie haben ein sehr großes Bedürfnis nach Sicherheit. Begleitet werden Ihre Sorgen von unterschiedlichen körperlichen Beschwerden wie z.B. von Unruhe, Anspannung, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, leichter Ermüdbarkeit, Reizbarkeit, Schreckhaftigkeit, Nervosität, Übelkeit oder Kopfschmerzen.

Nun halten Sie gerade die Selbsthilfe-Informationen - eine Möglichkeit, (wieder) mehr Vertrauen zu sich und dem Leben zu finden - 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 überwinden, 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 Ihren Körper am einfachsten beeinflussen können, beginnen Sie am besten damit, sich eine oder mehrere Strategien zur körperlichen Entspannung anzueignen.