

Expertenrat von Dr. Doris Wolf

# *Herzphobie*

*Selbsthilfe-Strategien für den Umgang  
mit einer Herzphobie / Herzneurose*

**– Leseprobe –**



## Selbsthilfe-Informationen zur Herzphobie bzw. Herzangst

Hallo und guten Tag,

ich freue mich, dass Sie sich dafür entschieden haben, sich mit den Selbsthilfe-Strategien zur Herzphobie näher zu befassen. Ich nehme an, dass Sie über die Videos zur Herzphobie 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 Herzphobie. Sie erfahren u.a., wie die Herzphobie entsteht, sich äußert und behandelt wird. Außerdem werden auch Angehörige darüber informiert, wie sie Betroffene unterstützen können.

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

Sie bestehen aus zwei Teilen:

In **Teil I** finden Sie Strategien, die sich speziell auf die Herzphobie 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 Herzphobie 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 Herzphobie abzubauen oder zu überwinden

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

Checkliste zur Herzphobie

#### 2. Erste-Hilfe-Strategien, um mit einem akuten Angstanfall umzugehen

#### 3. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Herzphobie abbauen oder überwinden:

##### 3.1 Wie Sie Ihren Körper wirksam beeinflussen können:

Progressive Muskelentspannung, Spontanentspannungs-Technik, Ernährung, Schlaf

##### 3.2 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

##### 3.3 Grundsätzliche Einstellungen, die sich hinter der Herzphobie verbergen können

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

Sicherheitsverhalten, Vor- und Nachteile, Abbau des Sicherheitsverhaltens, Konfrontation mit der Realität

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

positive Selbstinstruktionen, Gewinn-Verlust-Rechnung, Kapitulation, Ablenkung, Verhaltensexperimente, körperliche Aktivitäten, positive Aktivitäten, Stressbewältigung, Umgang mit Gefühlen

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

Psychotherapeuten, Selbsthilfegruppen

#### 6. Informationen für Angehörige:

So können Sie Ihren Partner oder Angehörigen, der unter einer Herzphobie 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 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
  - Fragen zur Überprüfung von Gedanken, die die Herzangst verursachen
  - Abbau meines Sicherheitsverhaltens
  - Gewinn-Verlust-Rechnung
  - Meine Konfrontationsübung
  - Protokoll: Verhaltensexperiment

### 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 Herzphobie abzubauen oder zu überwinden

#### 1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme

Sie leben vielleicht schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die Sie durch Ihre Herzphobie 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 Herzphobie.

#### Checkliste zur Herzphobie

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

- Begleitet Sie die Befürchtung, einen Herzinfarkt zu bekommen oder sterben zu müssen, jeden Tag?**
- Hören Sie ständig in sich hinein, ob Ihr Herz unregelmäßig oder schneller schlägt?**
- Messen Sie täglich mehrmals Puls oder Blutdruck?**
- Meiden Sie seit längerer Zeit wegen Ihres Herzens sportliche oder anstrengende Tätigkeiten?**
- Haben Sie schon einmal oder mehrmals in Verbindung mit Ihren Herzproblemen den Notarzt gerufen oder sind in die Notfallambulanz gegangen?**
- Konsultieren Sie häufig aus Sorge um Ihr Herz Ihren Internisten oder Kardiologen und lassen umfangreiche medizinische Untersuchungen durchführen?**
- Wurde bei diesen medizinischen Untersuchungen kein organischer Befund festgestellt?**

**Hatten Sie schon einmal einen Angstanfall, d.h. haben eine plötzlich auftretende und intensive Angst verspürt, die mit folgenden Symptomen einherging:**

- Herzrasen
- plötzlicher Blutdrucksteigerung
- unregelmäßigem Herzschlag
- einem Brennen und Hitzegefühlen an der Herzspitze
- einem Stechen in der Brust

- Engegefühl im Brustraum
- einem Ziehen und Schmerzen im linken Arm
- Atemnot und Ersticken
- Schweißausbrüche
- einem Hitze- oder Kältegefühl
- Schwindel
- Zittern
- Ohnmachtsgefühlen
- Übelkeit
- Gesichtsröte
  
- Trat dieser Angstanfall in einer Situation auf, in der objektiv keine Lebensgefahr bestand?**
- Haben Sie nach dem ersten Angstanfall begonnen, sich zu sorgen, dass wieder ein Anfall auftreten könnte?**
- Beobachten Sie sich intensiv, ob wieder ein Anfall kommen könnte?**
- Nehmen Sie, wenn Sie aus dem Haus gehen, zur Sicherheit immer Ihr Handy und die Nummer des Notarztes mit?**
- Halten Sie sich nur an Orten auf, an denen ein Arzt in der Nähe ist bzw. die medizinische Versorgung gewährleistet ist?**

**Leiden Sie unter einigen der folgenden Beschwerden:**

- Schlaflosigkeit
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Reizbarkeit
- Abgeschlagenheit
- Unruhe
- einer depressiven Verstimmung
  
- Haben Sie infolge Ihrer Herzprobleme Schwierigkeiten mit der Familie und/oder Ihrem Beruf?**
- Ziehen Sie sich immer mehr von anderen Menschen zurück?**

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

Bevor Sie mit den Selbsthilfe-Strategien arbeiten, möchte ich Ihnen raten, sich medizinisch untersuchen zu lassen. Wenn Ihnen bereits schon mehr als zwei Ärzte Gesundheit bzw. ein gesundes Herz attestiert haben, dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sich hinter Ihren Symptomen seelische Ursachen verbergen

## 2. Erste-Hilfe-Strategien, um mit einem akuten Angstanfall umzugehen

Wenn Sie unter einer Herzphobie leiden, dann kann es sein, dass Sie ab und zu einen richtigen Angstanfall bzw. eine Panikattacke bekommen. Sie fühlen sich in einer solchen Situation wahrscheinlich Ihrer Angst und den damit verbundenen Körperreaktionen ausgeliefert. Deshalb finden Sie hier zuallererst wirksame Selbsthilfe-Strategien für einen drohenden Angstanfall. Wenn Sie wissen, wie Sie einen Anfall vermeiden oder am besten mit einem akuten Anfall umgehen können, dann haben Sie schon einen ersten Schritt aus Ihrer Hilflosigkeit gemacht.

### Was können Sie bei einem drohenden oder akuten Angstanfall tun?

Sie haben eine ganze Reihe von Möglichkeiten, mit einem drohenden Panik-anfall umzugehen.



#### 1. Lassen Sie die Panikattacke zu.

Panikattacken bei körperlich gesunden Menschen sind ungefährliche Ereignisse, die keine negativen Folgen haben, nicht schädlich sind und wieder aufhören! Auch das häufige Auftreten der Symptome wie Herzklopfen oder Herzrasen führt auf Dauer nicht zu einer Schädigung des Herzens. Wenn Sie sich also von einem Arzt haben durchchecken lassen und Sie organisch gesund sind, dann kann Ihnen ein Panikanfall nichts anhaben. Sie sind sicher.

Lassen Sie die Panikattacke zu, so unangenehm sie auch sein mag; sie geht nicht nur vorüber, sie ist auch völlig ungefährlich. Sie ist eine ganz normale Körperreaktion. Also kein Gegensteuern, keine Sicherheitsmaßnahmen ergreifen wie ein Beruhigungsmittel nehmen oder zum Handy greifen, um einen Arzt rufen zu können. Laufen Sie nicht von der Angst weg. Lassen Sie der Angst Zeit, dass sie von selbst vergeht.



#### 2. Begegnen Sie dem Hyperventilieren durch eine tiefe langsame Atmung.

Wenn Sie bei einem Angstanfall hyperventilieren, d.h. hektisch ein- und ausatmen, dann machen Sie Folgendes:  
Das beste Gegenmittel bei Hyperventilation ist das langsame und ruhige Aus- und Einatmen. Durch eine tiefe und langsame Atmung wird wieder ein Gleichgewicht zwischen dem Sauerstoffgehalt und dem Kohlendioxidgehalt des Blutes hergestellt. Eine ganz einfache und sehr wirkungsvolle Methode besteht darin, entweder in die hohle, vor den Mund gehaltene Hand zu atmen oder in eine Plastiktüte. Nach kurzer Zeit reguliert sich Ihr Atem wieder und Sie sind ruhiger.



Die beste Strategie, die Angst vor Panikanfällen zu verlieren und ihnen vorzubeugen, ist, den Panikanfall zu erleben und zu spüren, dass ein Panikanfall zwar unangenehm, aber ungefährlich ist und von ganz allein vorübergeht.