

# Was ist Angst?

**Angst** ist eine mentale und körperliche Reaktion auf wahrgenommene Bedrohungen. In geringem Ausmaß ist sie hilfreich. Sie schützt uns vor Gefahr und richtet die Aufmerksamkeit auf Probleme. Wenn Angst zu ausgeprägt wird oder zu häufig auftritt, kann sie lähmend werden.

## 📍 Symptome von Angst

- unkontrollierbare Sorgen
- Schlafprobleme
- ausgeprägte Nervosität
- Muskelverspannungen
- Konzentrationsprobleme
- erhöhter Puls
- Magenbeschwerden
- Vermeidung von Angst

## 📋 Arten von Angst

**Generalisierte Angst:** Eine übermäßige Angst oder Sorge in diversen Lebensbereichen, z. B. in Bezug auf Berufliches, Gesundheit, Finanzen oder auch bei kleineren Sachen wie im Haushalt.

**Phobien:** Eine intensive Angst vor Dingen oder spezifischen Situationen, die nicht dem Ausmaß der eigentlichen Bedrohung entspricht, z. B. Angst, öffentlich zu sprechen oder Angst vor Spinnen.

**Panik:** Eine extreme Angstreaktion, bei der Panikanfälle auftreten. Während einer Panikattacke erleben Betroffene diverse körperliche Symptome und fühlen sich von extremer Angst überwältigt.

## 📈 Wie verstärkt sich die Angst?



Angst verleitet dazu, Dinge zu vermeiden, die angstauslösend sind. Durch Vermeidung entsteht eine unmittelbare aber kurzfristige Erleichterung. Die nächste Konfrontation mit dem angstauslösenden Reiz wird dadurch aber umso angstbesetzter. Dadurch entsteht ein schädlicher Teufelskreis aus Angstvermeidung und Angstverstärkung.

## ⊕ Behandlung von Angst

### 🧠 Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)

KVT ist eine sehr effektive Form der Angstbehandlung. In ihr werden ungesunde Gedankenmuster identifiziert und verändert, die Angst erzeugen. Oftmals enthält KVT auch Elemente der Expositionstherapie und setzt Entspannungsmethoden ein.

### 🗨️ Expositionstherapie

In der Expositionstherapie entwickeln Therapeut\*in und Klient\*in einen Plan für die schrittweise Konfrontation angstbesetzter Situationen. Der Kreislauf der Vermeidung wird durchbrochen. Durch Exposition verliert die Angst an Macht, die Symptome verringern sich.

### 🌴 Entspannungsmethoden

Verschiedene Techniken - wie vertiefte Atmung, Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeit ermöglichen einen unmittelbaren Rückgang von Angstsymptomen. Bei regelmäßiger Anwendung sind sie ein wirksames Mittel der Angstbewältigung.

### 💊 Medikamentöse Therapie

Medikation kann unangenehme Angstsymptome abschwächen. Sie löst aber nicht das zugrundeliegende Problem. Sie wird meist parallel zur Psychotherapie verordnet. Der medikamentöse Therapiebedarf ist sehr verschieden und immer fallabhängig.