

# DER ZUKUNFT GELASSEN BEGEGNEN

- Strategien für innere Stärke

Ein Workshop  
Von Annika Karstens



## **KONTAKT**

**Annika Karstens**

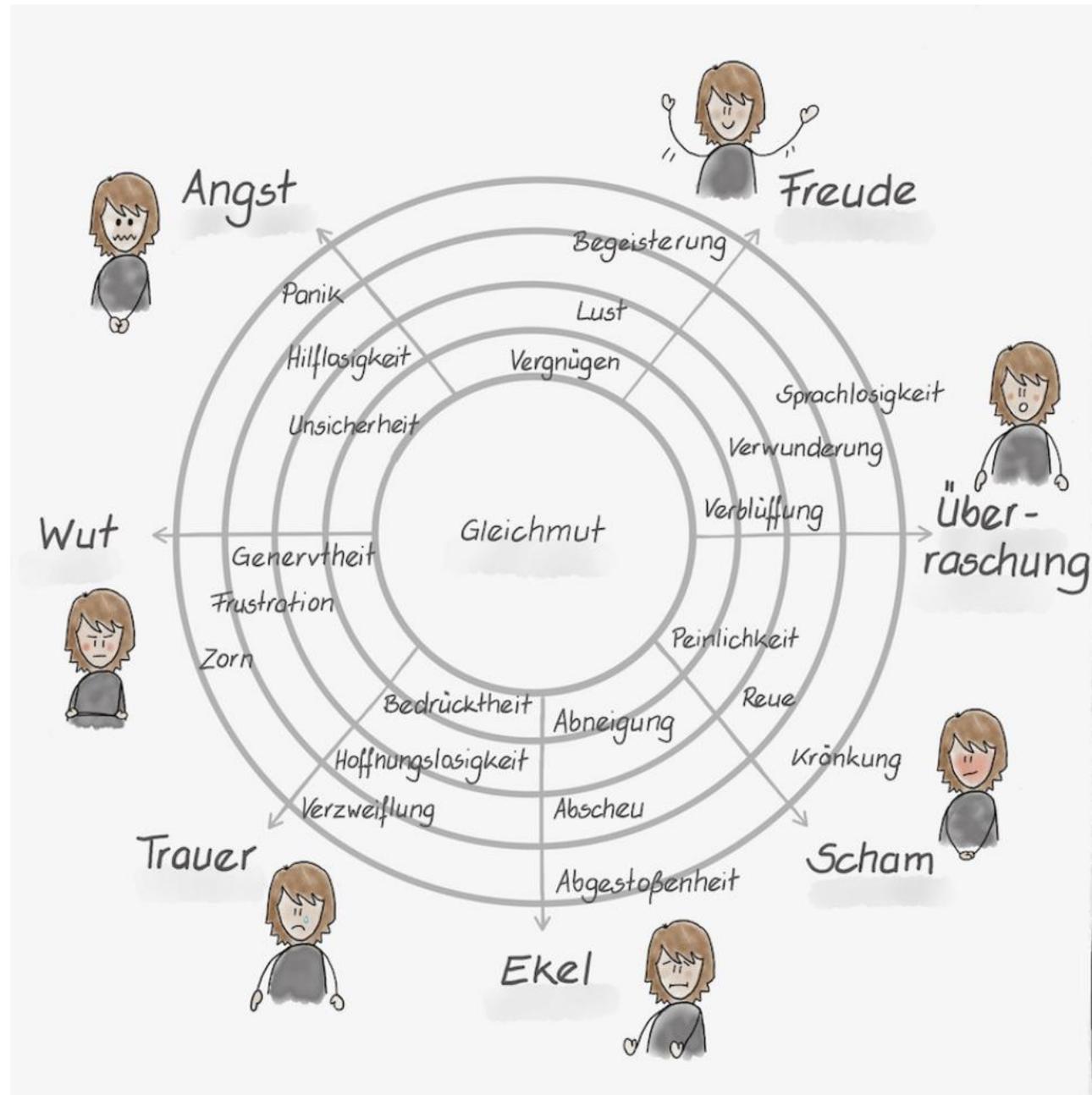
**0160 93 17 59 93**

**mail@annikakarstens.de**

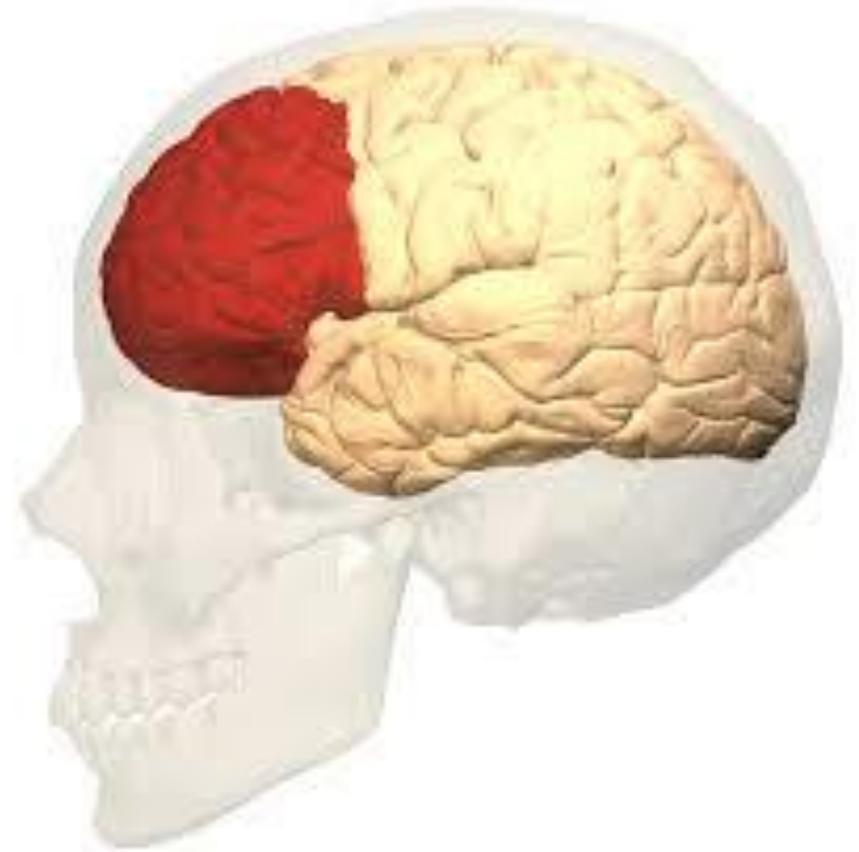
**www.annikakarstens.de**

***„Noch nie waren die Zeiten so ernst wie immer.“***

Lore Lorentz



Bei Wut und Angst (und unter Alkohol) wird dein Vorderhirn ausgeschaltet, also dein Denken.  
Bitte keine wichtigen Entscheidungen treffen!



# ANKOMMEN

*Gegenseitiges Interview*

## Kindheit:

- **Wie war meine Angst früher?**
- **Wie hat sie sich in Symptomen gezeigt? Waren noch weitere Gefühle dabei?**
- **Wie habe ich Angst gelernt? (z. B. durch Eltern, durfte ich darüber reden?)**

## Erwachsenen:

- **Wie ist meine Angst heute?**
- **Wie zeigt sie sich in Symptomen? Sind noch weitere Gefühle dabei?**
- **Was hat meine Angst Positives?**

# Abgrenzung Angststörung

- Angst ist eigentlich ein **natürlicher Schutzmechanismus**, der uns in gefährlichen Situationen warnt. Wenn die Angst jedoch zum Selbstläufer wird und vermehrt auftritt, ohne dass es einen realen Anlass dafür gibt, liegt eine Angststörung vor.
- Eine Angststörung besteht, wenn **Angstreaktionen in eigentlich ungefährlichen Situationen** auftreten. Die Angst steht in keinem angemessenen Verhältnis zur tatsächlichen Bedrohung. Betroffene erleben die Angst dennoch psychisch und körperlich sehr intensiv. Sie erkennen unter Umständen zwar, dass ihre Angst unangemessen oder unbegründet ist, sie können sie aber nicht ausschalten oder kontrollieren.
- Die Angsterlebnisse treten immer wieder auf. Dies kann unabhängig von konkreten Auslösern geschehen oder in bestimmten Situationen oder an bestimmten Orten. Menschen mit Angststörungen versuchen dann zumeist, diese **angstauslösenden Situationen oder Orte zu meiden**.
- In extremen Fällen können Angststörungen dazu führen, dass sich Betroffene **völlig zurückziehen**. Angststörungen können auch Arbeitsunfähigkeit verursachen.

# Überblick - Welche Formen von Angststörungen gibt es?

Angststörungen mit konkreten Auslösern (Phobien)	Angststörungen ohne konkreten Auslöser
<p>Bei einigen Angststörungen sind die Angstreaktionen <b>mit konkreten Auslösern verbunden</b>. Man nennt solche Angststörungen auch <b>Phobien</b>.</p>	<p>Bei anderen Angststörungen sind <b>keine konkreten Auslöser</b> für die Angst erkennbar. Es gibt auch keinen Anhaltspunkt für eine reale Gefahr.</p>
<p>Beispiele für Phobien sind:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Agoraphobie:</b> Angst vor öffentlichen Plätzen und Menschenansammlungen, auch „Platzangst“ genannt </li><li>• <b>Spinnenangst</b> </li><li>• <b>Spritzenangst</b> </li><li>• <b>Flugangst</b> </li><li>• <b>Soziale Phobie:</b> Angst vor Situationen, in denen man im Mittelpunkt steht, z.B. bei öffentlichen Reden </li></ul>	<p>Zu Angststörungen ohne konkreten Auslöser gehören:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Panikstörungen:</b> Panikstörungen treten anfallsartig auf und sind von heftigen Körperreaktionen, z.B. Herzrasen, Schwindel, Schweißausbrüchen, begleitet. </li><li>• <b>Generalisierte Angststörungen:</b> Bei einer generalisierten Angststörung können ständig unbegründete Ängste auftreten, z.B. die Angst, dass einem selbst oder Nahestehenden ein Unglück passiert. </li></ul>

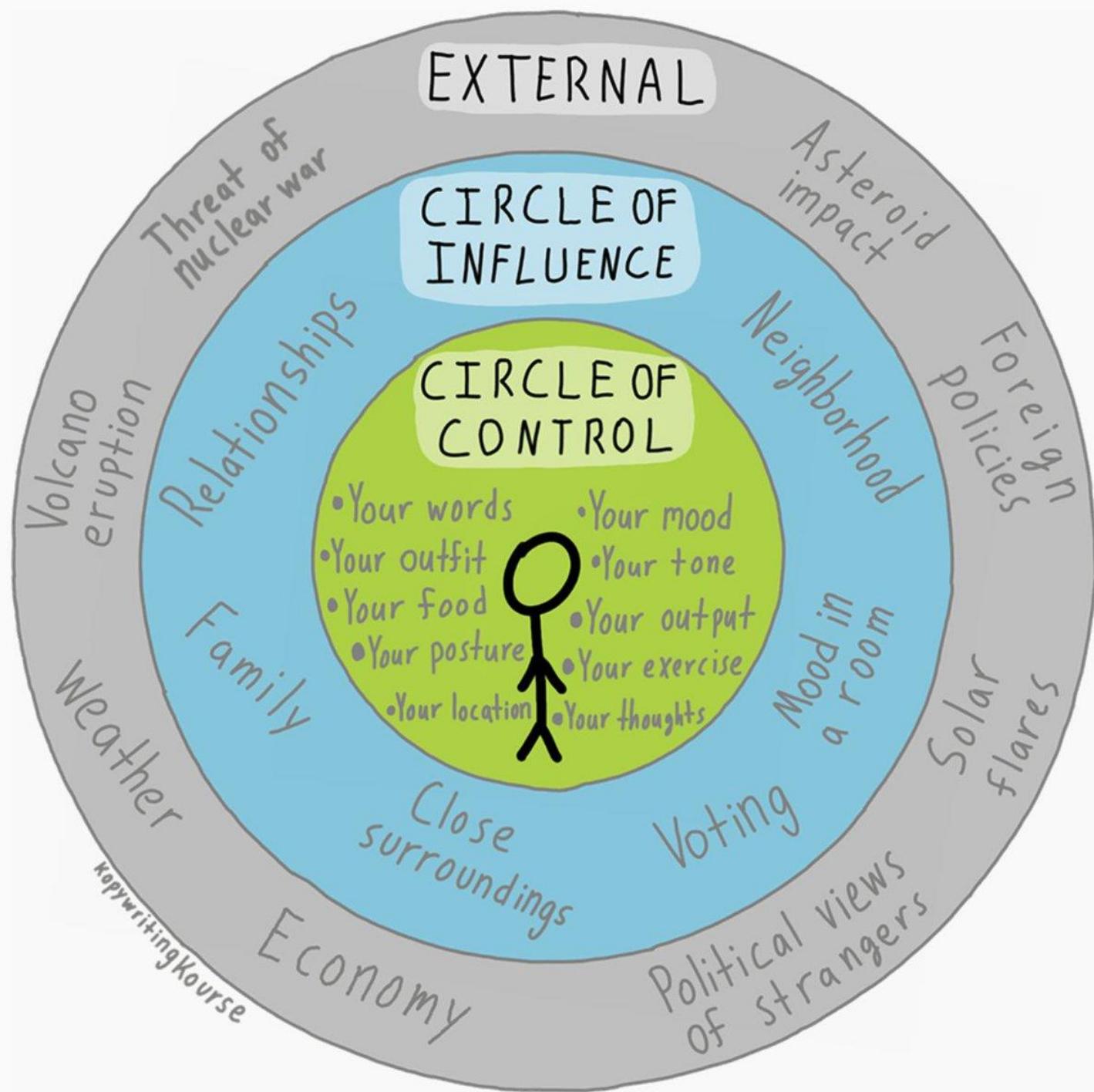
Quelle: Bandelow et al. (2014)

# NICHT REALE ANGST - Strategien

- **Versachlichung** (das erwachsene Ich fragen; Wie hoch ist gerade die Wahrscheinlichkeit, dass dies eintritt?)
- **Gedanken stoppen**: initial erster Gedanke (kommt von alleine)  
→ bewusst: „Will ich darauf einsteigen?“
- **Worst-Case**: Die Angst einmal bis zum Ende durchspielen  
(Was könnte schlimmstenfalls passieren?)

# REALE ANGST - Strategien

- Akzeptieren
- Engagieren
- Selbstfürsorge



Lisa Feldman Barrett



# Wie Gefühle entstehen

Eine neue Sicht  
auf unsere Emotionen

wohlt  
POLARIS