



Verschiedene Ängste



Funktionale
Angst



Dys-
funktionale
Angst

Funktionale Angst

ECHTE GEFAHR

hier geht es ums Überleben

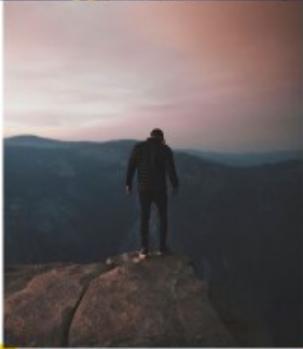
Wilde
Tiere

Natur-
gewalten

Sonstiges









Ur-Angst

Ur-Angst

im sogenannten Reptilienhirn gespeicherte, funktionale Angstreaktion des Körpers, die sehr schnell alle verfügbaren Kräfte mobilisiert und durch die Freisetzung der Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol kurzfristig das **Überleben** sichert. Drei Reaktionen sind hier vorgesehen:

1. Flucht
2. Kampf
3. Starre

In diesem Zustand ist das rationale, logische Denken abgeschaltet.



Körperliche Anzeichen für Angst

Körperliche Anzeichen für Angst

- **Herzrasen**, Herzklopfen oder schneller, unregelmäßiger Herzschlag
- Schweißausbrüche
- Fein- oder grobschlägiges Zittern
- **Mundtrockenheit**
- Atemnot, Kurzatmigkeit, Erstickungsgefühl
- Enge- oder **Beklemmungsgefühl** in Hals oder Brust, Schluckbeschwerden
- Schmerzen in der Brust, Angst vor Herzinfarkt
- Hitzewallungen, **Kälteschauern**, Frösteln
- Kribbeln der Haut, Taubheitsgefühle, Kribbeln an Fingern, Mund oder Lippen
- **Übelkeit**, Missempfindungen im Magenbereich, **Bauchschmerzen**, Würgereiz



Psychische Anzeichen für Angst

Psychische Anzeichen für Angst

- Gefühle von Schwindel, **Unsicherheit**, Schwäche oder Benommenheit
- Gefühl in Ohnmacht zu fallen
- Gefühl, die **Objekte sind unwirklich** (Derealisation),
- Gefühl, **man selbst ist weit entfernt** oder nicht wirklich hier (Depersonalisierung)
- **Angst vor Kontrollverlust**, verrückt zu werden, auszuflippen
- Angst zu sterben









Dys-
funktionale
Angst

Unechte Gefahr

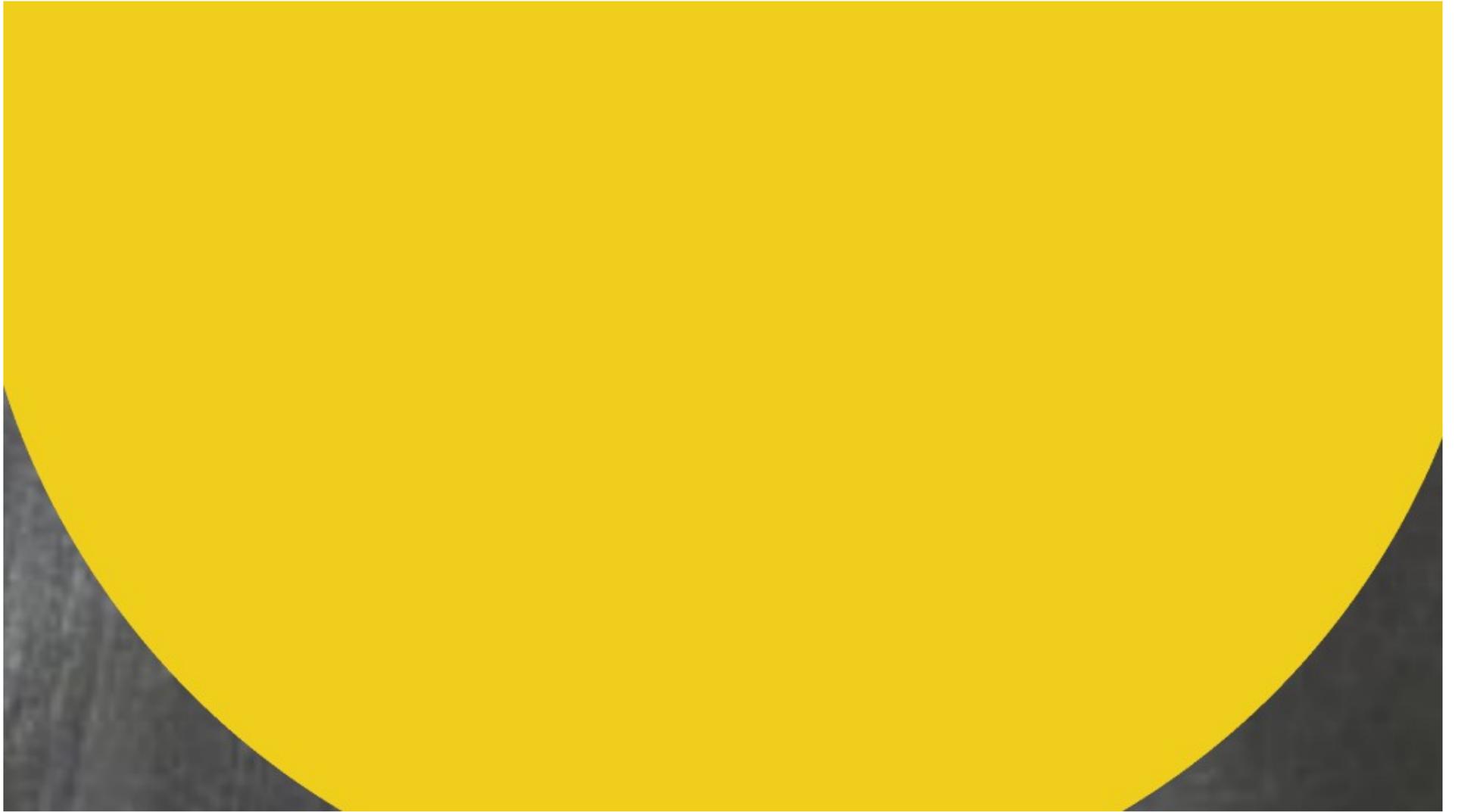
hier geht es um Gedanken und Sorgen

Angst
macht
krank

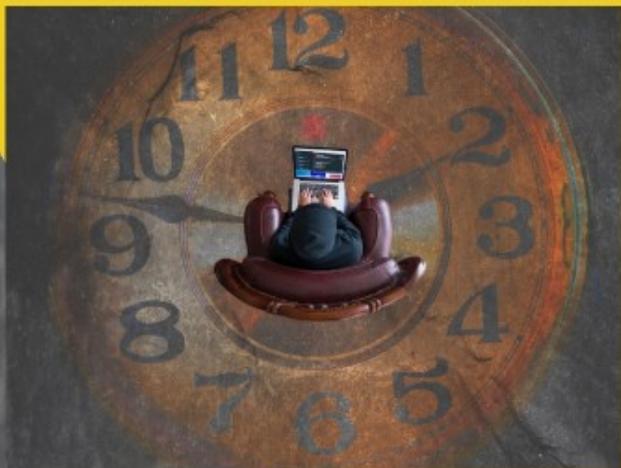
Angst
kann
reguliert
werden

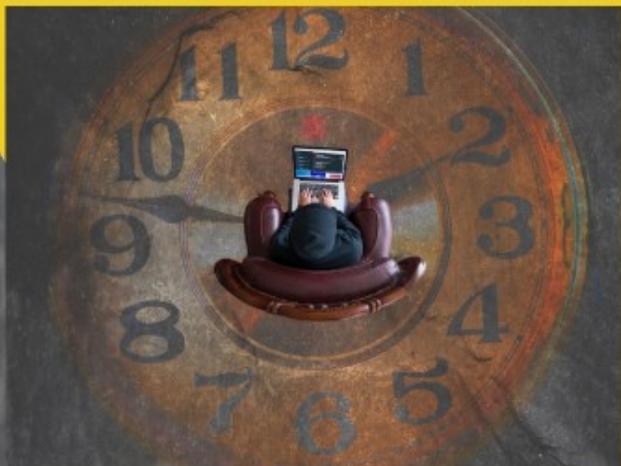
Angst
ist
erlernt

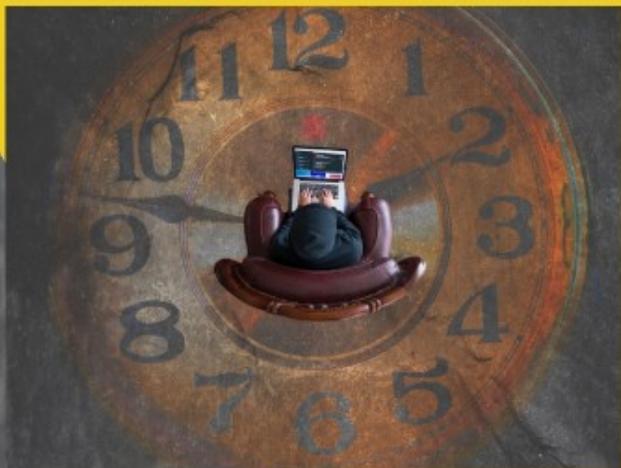
Angst
hat ein
Ziel















Unechte Gefahr

hier geht es um Gedanken und Sorgen



Angst
macht
krank

Angst
kann
reguliert
werden

Angst
ist
erlernt

Angst
hat ein
Ziel



Risiko:

1 : 240 Mio. bzw.

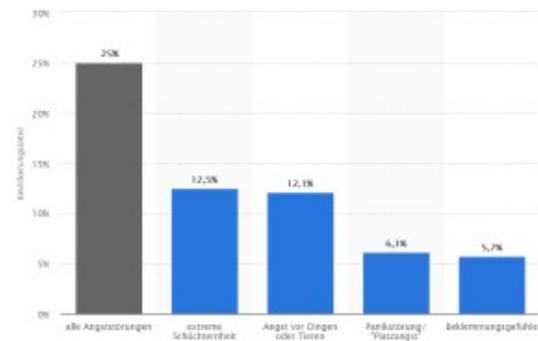
1 : 5 Mrd.

200-mal gefährlicher!

www.fischer-reineke.de



Bevölkerungsanteil mit Angststörungen (Lebenszeitprävalenz)



DOWNLOAD EINSTELLUNGEN TEILEN

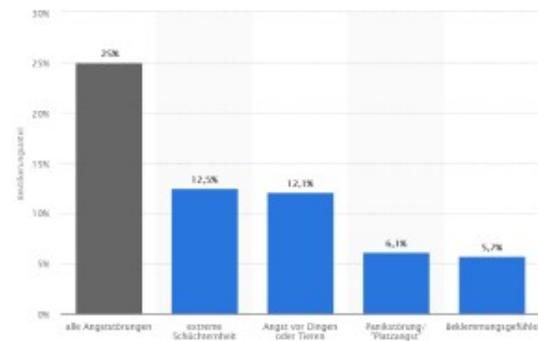


BESCHREIBUNG QUELLE WEITERE INFOS

Die Statistik zeigt den Anteil der Bevölkerung, der mindestens einmal im Leben (Lebenszeitprävalenz) unter Angststörungen gelitten hat. Insgesamt leiden 25 Prozent aller Menschen mindestens einmal im Leben unter Angststörungen.



Bevölkerungsanteil mit Angststörungen (Lebenszeitprävalenz)



DOWNLOAD EINSTELLUNGEN TEILEN



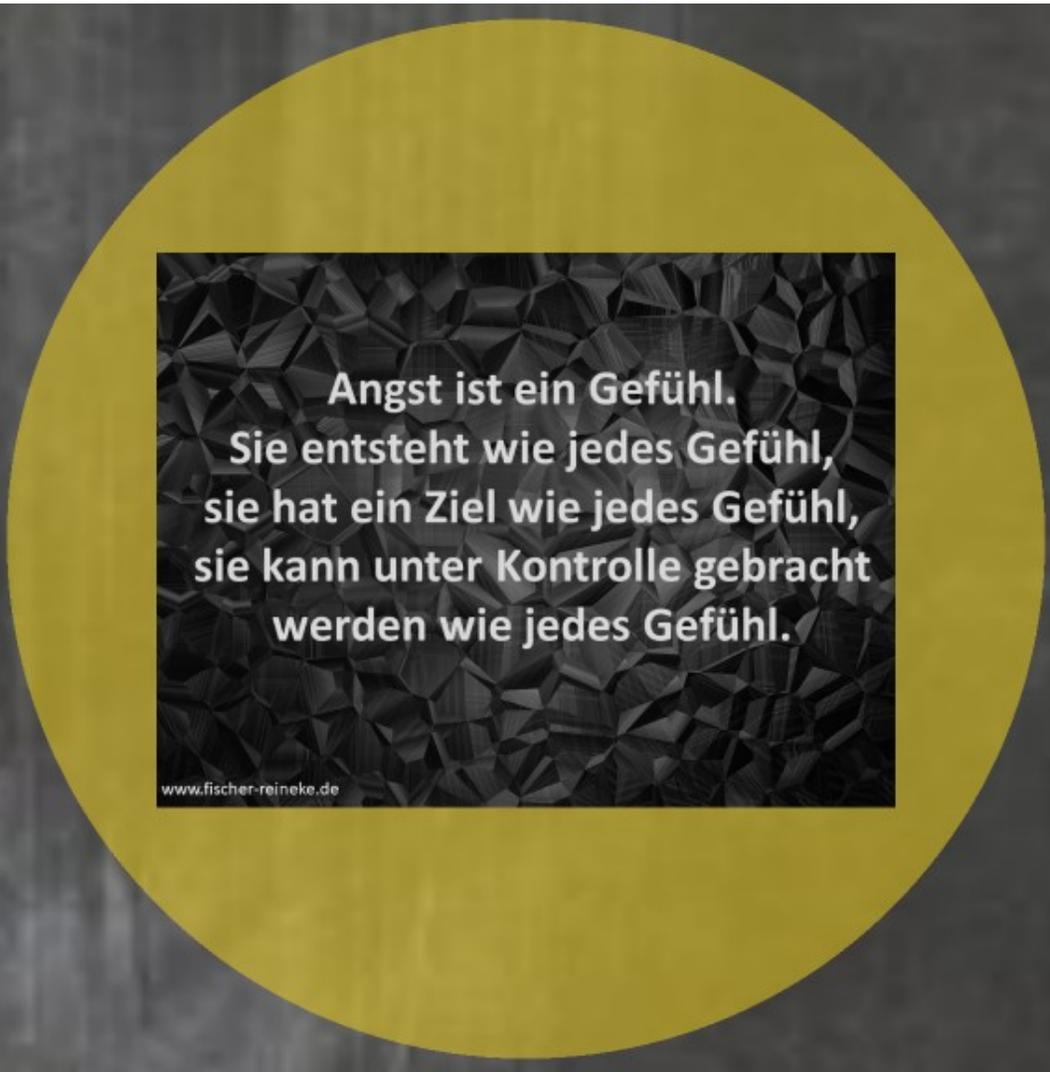
BESCHREIBUNG QUELLE WEITERE INFOS

Die Statistik zeigt den Anteil der Bevölkerung, der mindestens einmal im Leben (Lebenszeitprävalenz) unter Angststörungen gelitten hat. Insgesamt leiden 25 Prozent aller Menschen mindestens einmal im Leben unter Angststörungen.



Die Statistik zeigt den Anteil der Bevölkerung, der mindestens einmal im Leben (Lebenszeitprävalenz) unter Angststörungen gelitten hat. Insgesamt leiden 25 Prozent aller Menschen mindestens einmal im Leben unter Angststörungen.





**Angst ist ein Gefühl.
Sie entsteht wie jedes Gefühl,
sie hat ein Ziel wie jedes Gefühl,
sie kann unter Kontrolle gebracht
werden wie jedes Gefühl.**

www.fischer-reineke.de



**Angst ist ein Gefühl.
Sie entsteht wie jedes Gefühl,
sie hat ein Ziel wie jedes Gefühl,
sie kann unter Kontrolle gebracht
werden wie jedes Gefühl.**

www.fischer-reineke.de

Angst ist
ein erlerntes
Verhalten, also
ein trainiertes
Gefühl.

www.fischer-reineke.de

Angst ist
ein erlerntes
Verhalten, also
ein trainiertes
Gefühl.

www.fischer-reineke.de

Angst hat immer ein Ziel

Wenn du wissen willst, was du wirklich willst, musst du schauen, was du tust und was dadurch passiert.

(Rudolf Dreikurs)

Die Angst will fast immer

- Beachtung erzeugen
- Hilfeleistung erzwingen
- Macht ausüben
- aus der Reihe tanzen

Angst bewirkt im Ergebnis

- Vermeidung angstauslösender Situationen
- Einschränkung der Entscheidungsfähigkeit
- Lebensuntüchtigkeit
- Bewegungsunfähigkeit

Der Ängstliche macht sich selbst zum Opfer und ist nicht länger Gestalter des eigenen Lebens.

Was heißt **ANGST** wirklich?

A = Annahme

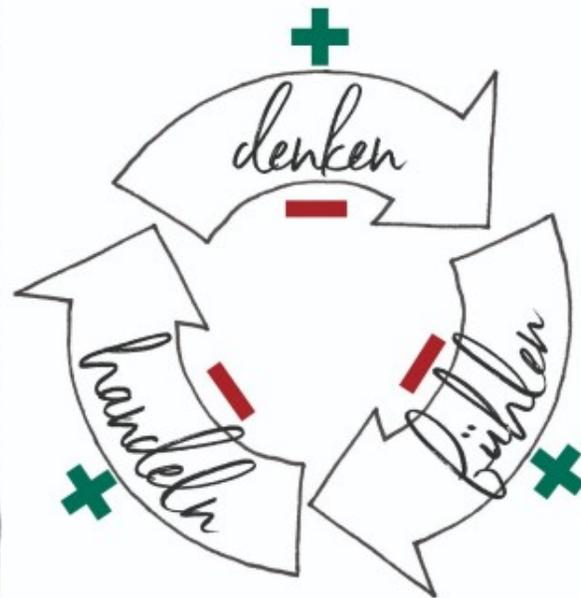
N = Nicht

G = Geprüfter

S = Situationen &

T = Tatsachen

automatisierte Bewertung
(Annahme)



Die
Spirale
der
Angst

Angst entsteht aus Entmutigung

- Ich kann das nicht, ich schaffe das nicht. Ich bin schwach, unbedeutend, unfähig.
- Die Anderen können alles, sind besser und stärker als ich, sind mir in jeder Hinsicht überlegen. Sie sind bedrohlich.
- Die Welt ist gefährlich, unberechenbar, ungerecht, gemein und birgt unendlich viele Fallen.
- Das Leben ist schwer und voller Tücken.

Deshalb bin ich ohnmächtig und ausgeliefert. Ich muss vorsichtig sein und mich absichern/schützen.

Angst basiert auf einer
Fehleinschätzung unserer
Fähigkeiten, mit einer
Situation fertig zu werden.“

(Rudolf Dreikurs)

Vier Grundformen der Angst

nach Fritz Rieman

- Angst vor **Selbsthingabe** (Nähe, Verschmelzung)
- Angst vor **Selbstwerdung** (Distanz und Trennung)
- Angst vor **Wandel und Veränderung** (Loslassen)
- Angst vor **Endgültigkeit und Festlegung** (Verzichten müssen, Entscheidung)

Angst-Typen:

- Paniker
- Kontrollierer
- Paranoiker
- Abreagierer
- Selbstisolierer
- Betäuber
- Symptombildner
- Vermeider

www.fischer-reineke.de

Angsttyp	Verdrängungsstrategien
Paniker	... Keine ... ?! - Angst vor der nächsten Panikattacke -> Phobophobie
Kontrollierer	Zwanghaft - Regelung des Verhaltens/Tagesablaufs so weit, dass angstauslösende Überraschungen möglichst ausgeschlossen sind.
Paranoiker	Misstrauisch - Grundlegendes Misstrauen gegenüber allem und jedem - Übermäßige Vorsicht
Abreagierer	Impulsiv - Abreaktion der Spannung durch Wutausbrüche - Wut ist besser zu ertragen als Angst
Selbstisolierer	Sozialkontakte vermeidend - Weitgehender Rückzug aus der Welt und insbesondere von den Mitmenschen -> extreme Einsamkeit
Betäuber	Süchtig überstimulierend - Betäubung durch Alkohol, Beruhigungstabletten oder sonstige Drogen bzw. Arzneien - Flucht in Süchte wie Esssucht, Kaufsucht, Arbeitssucht, Internetsucht
Symptombildner	Somatisierend - Nicht wahr haben wollen, Leugnen der Angst - Ausbildung körperlicher Symptome -> Flucht in physische Krankheit
Vermeider	Objekt-/situationsvermeidende Bewältigung

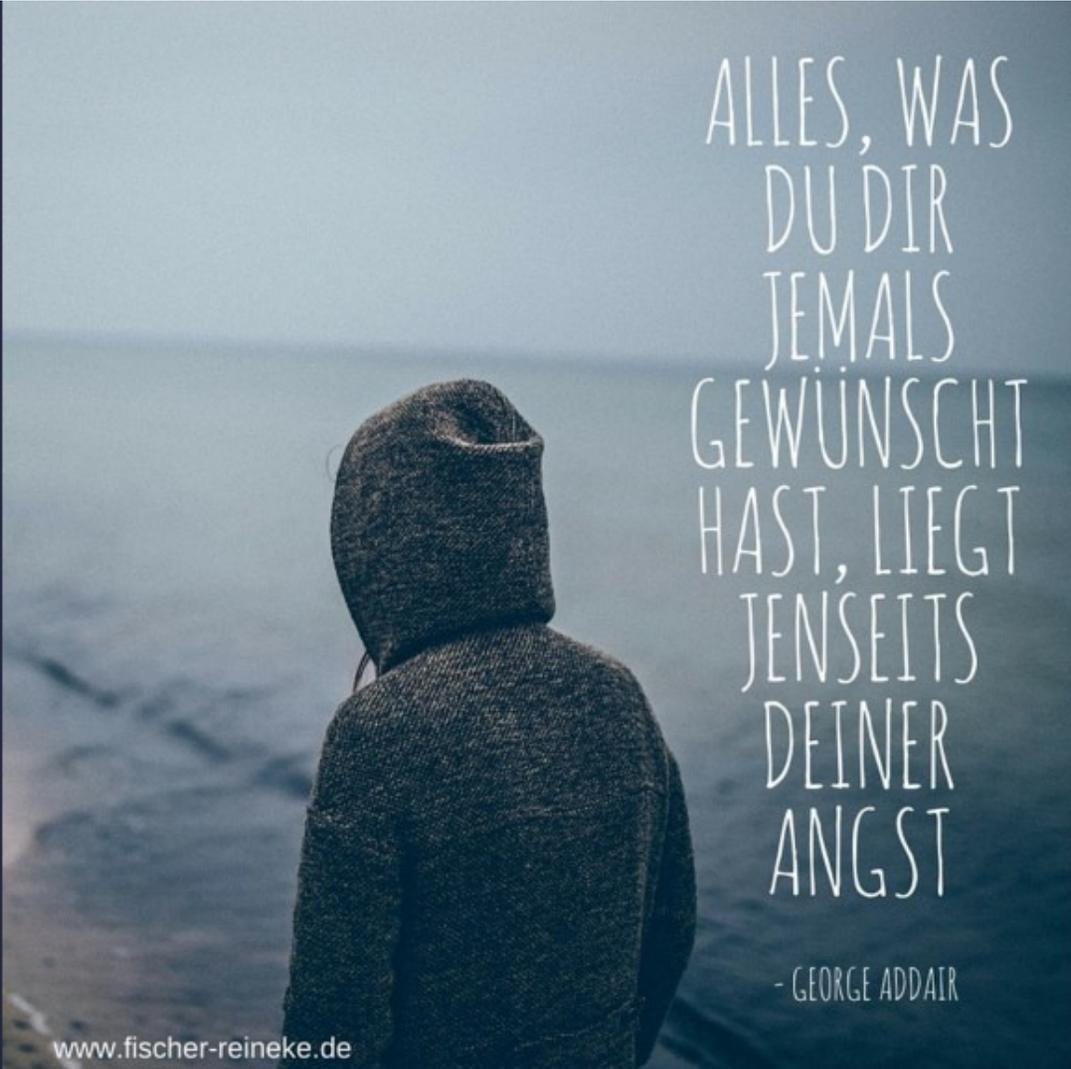
Zwei "Aufwecker" für Ängstliche



Das Leben eines
Menschen ist das, was
seine Gedanken daraus
machen (Marc Aurel)

www.fischer-reineke.de



A person wearing a dark, textured hooded sweater is seen from behind, looking out at a vast, calm ocean under a pale sky. The scene is captured in a soft, slightly desaturated color palette, creating a contemplative and serene atmosphere.

ALLES, WAS
DU DIR
JEMALS
GEWÜNSCHT
HAST, LIEGT
JENSEITS
DEINER
ANGST

- GEORGE ADDAIR

www.fischer-reineke.de



MUT ZUR ANGST

ANGST ALS
SEELEN-
FRESSER

ANGST ALS
LEBENS-
WECKER

ODER WIE MAN DIE EIGENE ANGST ALS WACHSTUMS-TURBO NUTZT

Hinter jeder
Angst steckt
ein Bedürfnis

Die Entwicklungsfähigkeit von Kindern der
Angst mit den Eltern zusammen zu bringen,
durch seine Angst hindurch zu gehen und
sein eigenes Potenzial zu nutzen.



Die entwicklungsfördernde Dimension der Angst will den Menschen dazu aufrufen, durch seine Angst hindurch zu gehen und sein wahres Potenzial zu nutzen.









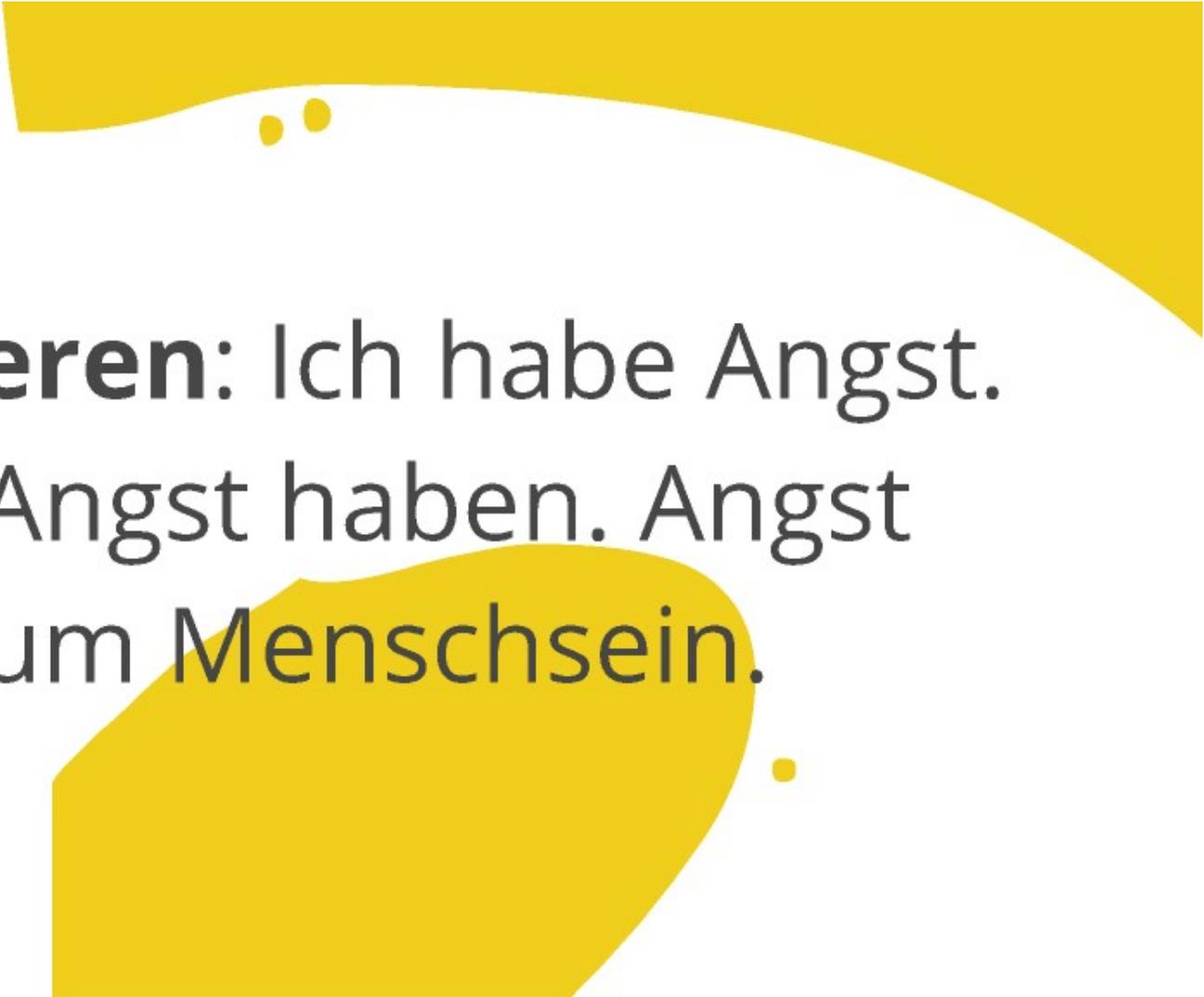
Die Angst
besiegen

Bewältigung der Angst bedeutet immer (im Gegensatz zur Verdrängung und krampfhaften Kontrolle), dass das Vermeidungsverhalten durchbrochen und neues Verhalten trainiert und installiert wird.



Erkennen: Einsehen, dass eine Angst das ursächliche Problem ist und welche





Akzeptieren: Ich habe Angst.
Ich darf Angst haben. Angst
gehört zum Menschsein.

Analysieren:

Wovor genau habe ich Angst?

Was ist das Ziel meiner Angst?

Welchen Gewinn habe ich
durch meine Angst?

- **Entscheiden:** Möchte ich etwas gegen die Angst tun oder kann ich problemlos damit leben?



Trainieren: Intensität, Dauer
und Häufigkeit der
Angstattacken durch Training
reduzieren





*Wo deine Angst ist,
da ist auch dein Weg*



Die Angst
besiegen

Liebe
statt
Angst



Liebe ist ein sozial
verbindendes Gefühl, es führt
hin zum Gemeinschaftsgefühl

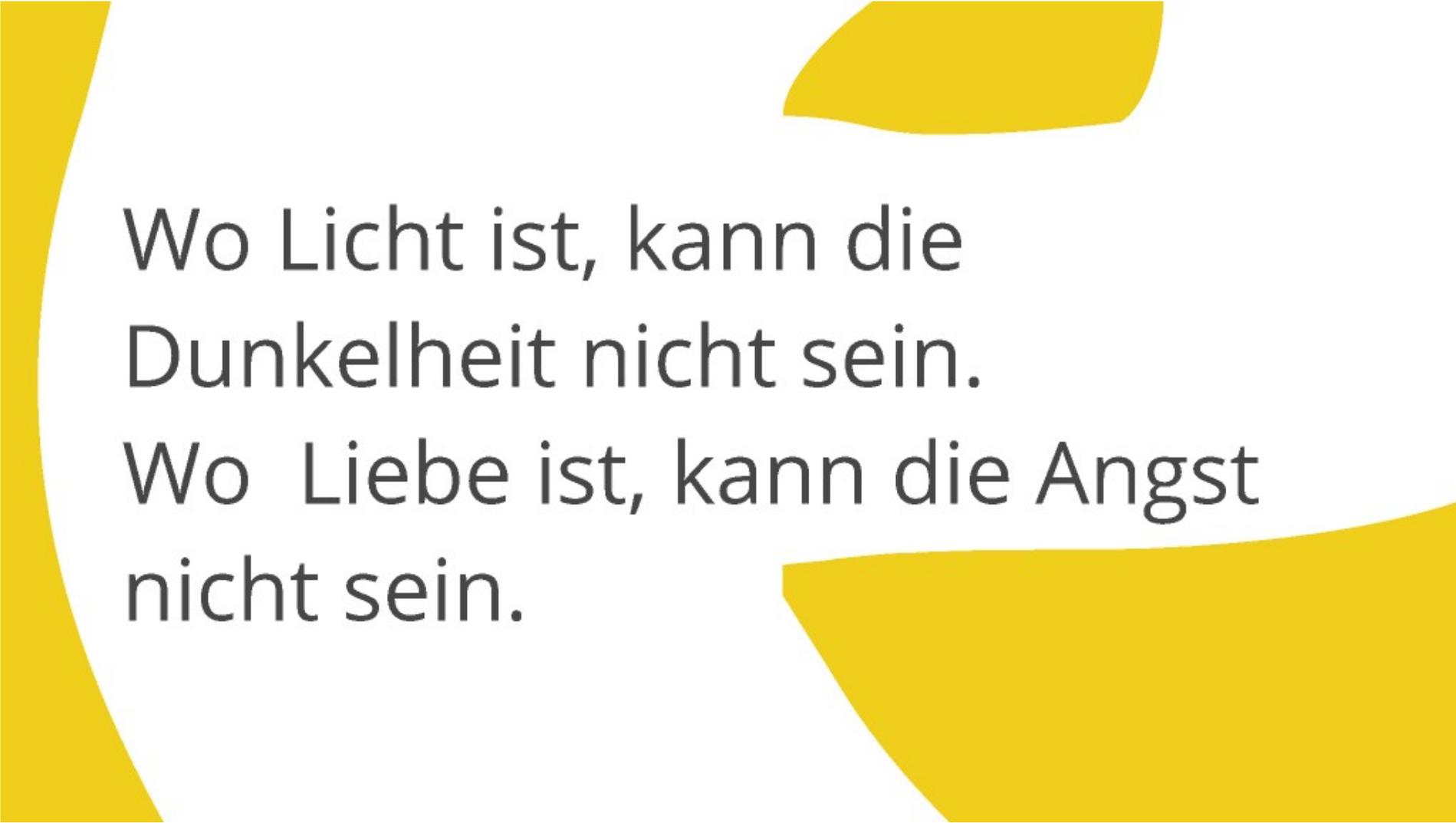


Angst ist ein sozial
trennendes Gefühl, es führt
weg vom
Gemeinschaftsgefühl

Angst entsteht aus einem Unverbundenheits-Erleben des Menschen. Der Wunsch nach Verbundenheit und Beziehung wird so offenbar.



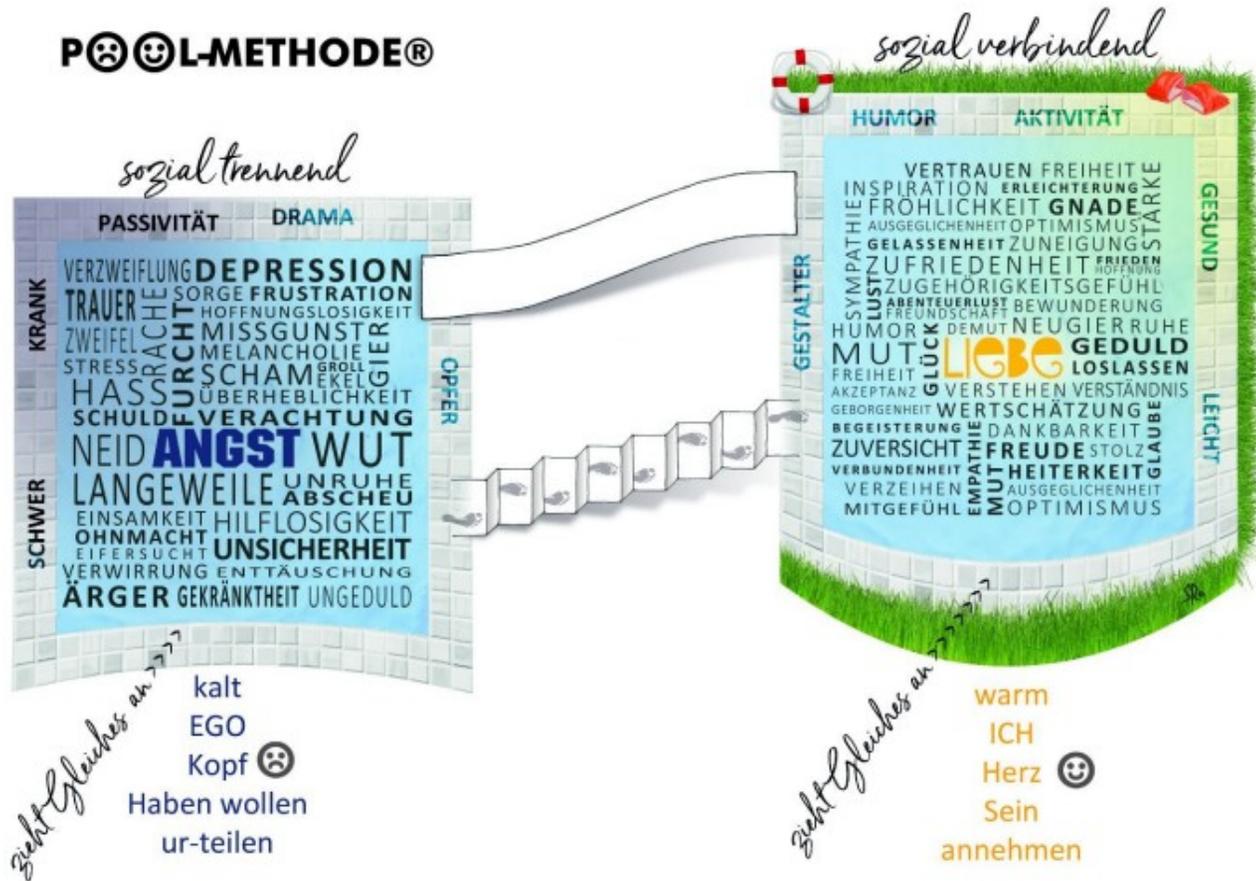
Es ist eine bewusste
Entscheidung, von der Seite
der **Angst** auf die Seite der
Liebe zu wechseln.

The slide features several abstract yellow shapes: a large curved shape on the left, a smaller rounded shape at the top right, and a larger irregular shape at the bottom right.

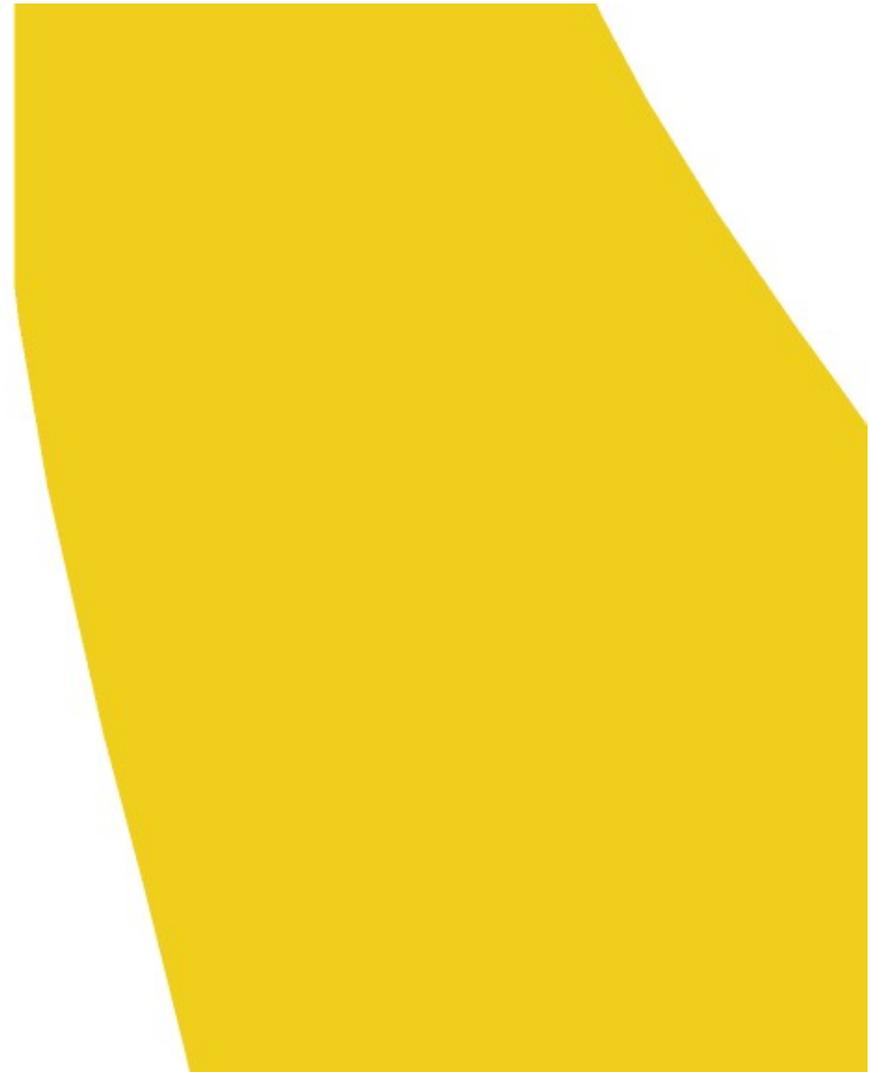
Wo Licht ist, kann die
Dunkelheit nicht sein.

Wo Liebe ist, kann die Angst
nicht sein.

POOOL-METHODE®









Vier Schritte ins Warme:

1. **Achtsamkeit und liebevolle Selbstbeobachtung:**

"Was genau fühle ich gerade?"

=> "Aha! Ist ja interessant!"

2. Stopp-Macht-Wort sprechen

"Nein! So will ich das nicht!"

=> Aussteigen!

3. Eine andere Wahl treffen

"Was will ich stattdessen?"

=> 1 + 2 (Rettungsring + Schwimmflügel)

4. Gefühl aktiv herstellen

"Wann konnte ich das schon einmal?"

=> Gefühl aufrufen und groß werden lassen



MUT

zur

Angst

Wenn wir der Angst MUTIG begegnen, bringt sie uns dazu, das Wertvolle in unserem Leben zu erkennen, es zu retten oder neue Werte ins Zentrum der persönlichen Werteskala zu stellen. So führt uns die Angst zu der ganz persönlichen Antwort auf die Frage, was wirklich wichtig ist in unserem Leben und was uns trägt.

Aktives Aushalten der Angst
macht wichtiges Selbst-
Erleben möglich



Arbeit an der eigenen
Identität ist Voraussetzung,
um Angst zulassen zu können.



Beziehungen helfen, besser
mit Ängsten umzugehen

Wachstum geschieht immer
nur außerhalb der eigenen
Komfortzone

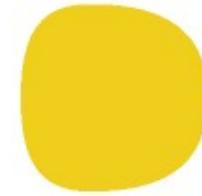


Die Body-Mind-Connection nutzen



Die Bleistift-Methode

Zur Decke schauen und die
Arme in die Luft recken



Füße fest auf den Boden stemmen

Mit den Händen fest auf
Oberschenkel und Po klopfen
und mehrmals fest mit dem
Fuß aufstampfen

Herzatemung

MUT-Proben

Liefere etwas Unperfektes ab

Stelle eine Forderung!!!



Gehe alleine ins Theater

Sage NEIN! zur Forderung
einer nahestehenden Person

A yellow decorative shape, resembling a trapezoid or a thick, slanted bar, is positioned on the left side of the slide.

Gehe mit zwei verschiedenen
Socken/Schuhen aus dem Haus

Sei MUTig, denn:

Add subheading



"MUT IST DIE KLEINE
SCHWESTER VON LIEBE"

Barbara Fischer-Reineke - www.fischer-reineke.de

