

# Angstentstehung



# Angstbewältigung

Verfasser: Julia Reinhart, Natascha Haberkorn, Serpil Polat

Klasse: WG 11/1

Schule: Wirtschafts-Gymnasium an der Kaufmännischen Schule TBB

Fach: Deutsch

Fachlehrer: OSR. Schenck

Abgabetermin: 18.03.2011

## Angstentstehung und Angstbewältigung

### Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Was ist Angst und was ist eine Phobie?	4
2.1 Was ist eine Angst?	4
2.2 Was ist eine Phobie?	5
2.3 Entstehung der Angst	6
2.3.1 Entstehung der „normalen“ Angst	6
2.3.2 Beginn der Angstentstehung im Mandelkern	6
2.3.3 Die Angst wird bewusst	6
2.4 Die Entstehung einer Phobie	7
3. Beispiele von Ängsten	8
3.1 Agoraphobie	8
3.2 Soziale Phobie	9
3.3 Spezifische Phobie	10
3.3.1 Klaustrophobie	11
3.3.2 Aviophobie	12
4. Angstbewältigung	13
4.1 Grundprinzipien	14
4.2 Therapiemethoden in einzelnen Fällen	15
4.3 Die Expositionsbehandlung - eine der erfolgreichsten Methoden	16
4.3.1 Systematische Desensibilisierung	17
4.3.2 Flooding in sensu / Flooding in vivo	18
4.3.2.1 Flooding in sensu	18
4.3.2.2 Flooding in vivo	19
4.3.3 Habituationstraining	20
5. Auswertung der Umfrage-Angst: Entstehung und Gründe	21
6. Fotostory	25
7. Tagebuch	30
8. Reflektion – Julia Reinhart	42
9. Reflektion – Natascha Haberkorn	43
10. Reflektion – Serpil Polat	46
11. Zeitplanung	47
12. Literaturverzeichnis	48
13. Selbständigkeitserklärung	50

## Angstentstehung und Angstbewältigung

### 1. Einleitung

Angst, Angst vor Prüfungen, Angst vor etwas Neuem, Angst davor krank zu werden, Angst davor nicht geliebt zu werden, Angst davor nicht gut genug zu sein, Angst vor dem Tod oder Ängste wie Klaustrophobie, Agoraphobie, spezifische und soziale Phobie. Angst ist allgegenwärtig, keiner kann sich vor ihr verstecken und jeder muss sich ihr stellen!

Doch wie kann man mit seiner Angst am besten umgehen und wie entsteht sie überhaupt? Diese Fragen haben auch wir uns gestellt und uns somit dafür entschieden uns mit der Angstentstehung und der Angstbewältigung zu beschäftigen, denn für uns ist es unvorstellbar, wie man mit einer Phobie leben kann, da wir lediglich mit kleinen Ängsten konfrontiert werden. Doch auch uns interessiert es, wo unsere Ängste ihren Ursprung haben. Haben wir unsere Ängste geerbt? Spielt ein einschneidendes Erlebnis in der Kindheit eine Rolle? Oder gibt es für unsere Angst überhaupt einen Grund? Mit unserer Arbeit wollen wir Antworten auf diese Fragen finden und die Hintergründe der Angst erforschen und verstehen. Vielleicht erfahren wir in den folgenden Wochen mehr über uns selbst oder wir bereichern nur unser Wissen und unsere Menschenkenntnisse. Eventuell wird es uns auch möglich sein, nach diesem Projekt Mitmenschen in unserem unmittelbaren Umfeld eine unterstützende Kraft zu sein, da wir hoffentlich genau über die Problematik Bescheid wissen, wir uns genauer in die Person hineinversetzen können und wahrscheinlich auch wissen, wie man mit Ängsten am besten umgehen kann.

Unsere Art, wie wir unser Thema behandeln werden, basiert auf unserer Meinung, dass man Anderen die Angstentstehung und –bewältigung am besten erklären kann, wenn wir es an Hand eines bestimmten, alltäglichen Beispiels aufziehen, in welchem sich der ein oder andere selbst oder sogar einen Bekannten erkennt, sich dadurch auch mehr für die Problematik interessiert und sie besser versteht und es auch will.

Wir hoffen auf eine ehrgeizige und harmonische Zusammenarbeit untereinander und haben daran auch keinen Zweifel, dass sich unsere Hoffnung am Ende bestätigen wird. Wir sind gespannt auf unser Ergebnis und darauf, ob unsere Erwartungen erfüllt werden.

## Angstentstehung und Angstbewältigung

### 2. Was ist Angst und was ist eine Phobie?

#### 2.1 Was ist eine Angst?

Angst ist ein natürlicher Reflex, den man in seinem Ursprung, wenn er entsteht, noch nicht richtig wahrnimmt, denn unser Gehirn handelt schon, bevor wir die Bedrohung bewusst erleben. Es will uns schützen. Diesen Reflex besitzen wir seit Urzeiten. Dieser körpereigene Schutzmechanismus kann in manchen Fällen sogar vor dem Tod schützen, im Normalfall bewahrt er uns jedoch lediglich vor Situationen, die uns Schmerz bereiten.

Sieht man zum Beispiel einen großen, bellenden Hund auf sich zukommen, sorgt das Gehirn zunächst einmal dafür, dass man auf Abwehrhaltung geht und einen Schritt zurück in Sicherheit macht. Ist die Situation verarbeitet und man erkennt den Hund als den eines Verwandten, der nur spielen will, entspannt sich unser Körper, handelt es sich jedoch tatsächlich um einen bösen, fremden Hund, hat der Körper schon Vorbereitungen getroffen, um wegzurennen zu können.

Reaktionen auf Angst:

- Schweißausbrüche
- Schneller Atem / Atemnot
- Bluthochdruck / Herzrasen
- Extrem schnelles Weiten der Pupillen
- Leistung der Muskeln wird gesteigert
- Schweißausbrüche

1

---

<sup>1</sup> Vgl.: Priv.- Doz. Dr. med. Peter Zwanzger: Angsterkrankungen auf den Punkt gebracht. Verlag für Didaktik in der Medizin, Michelstadt 2007, 2. Auflage

## **Angstentstehung und Angstbewältigung**

### **2.2 Was ist eine Phobie?**

Eine Phobie geht über die normale Angst hinaus. Man hat vor bestimmten Dingen krankhaft Angst und benötigt Hilfe, damit umzugehen. Bei einer Phobie meiden die Betroffenen die Situationen, in denen sie ihrer großen Furcht ausgesetzt werden. Dies kann zu völliger Isolation führen und somit auch zu psychischen Folgeerkrankungen. Die Betroffenen empfinden, indem sie ihrer Angst aus dem Weg gehen, Erleichterung, doch diese ist nur vorübergehend, denn auf Dauer verschlimmert dieses Vermeidungsverhalten die Angsterkrankung.

Phobien:

- Klaustrophobie (Angst vor engen Räumen)
- Achluophobie (Angst vor Dunkelheit)

2

---

<sup>2</sup> Vgl.: Priv.- Doz. Dr. med. Peter Zwanzger: Angsterkrankungen auf den Punkt gebracht. Verlag für Didaktik in der Medizin, Michelstadt 2007, 2. Auflage

## **Angstentstehung und Angstbewältigung**

### **2.3 Entstehung der Angst**

#### **2.3.1 Entstehung der „normalen“ Angst**

Wir fragen uns alle, wie entsteht unsere Angst, was löst sie in unserem Körper aus? Zunächst einmal nimmt unser Auge oder unser Ohr wahr, wovon wir Angst haben. Sehen wir zum Beispiel eine Spinne, dann wird das Bild über die Netzhaut und bestimmte Reize an unser Gehirn gesendet. Auch Geräusche, die wir über unsere Ohren wahrnehmen, werden über Reize an unsere Steuerzentrale gesendet.

#### **2.3.2 Beginn der Angstentstehung im Mandelkern**

Bleiben wir beim Beispiel der Spinne. Der Reiz ist nun vom Auge im Gehirn innerhalb von Millisekunden angekommen. Die erste Station ist das limbische System (ursprüngliche Hirnrinde; zuständig für Emotionen; dafür zuständig, das Überleben zu sichern), genauer der Thalamus. Er sendet zunächst das „Bild“ der kleinen Spinne an das Stirnhirn, unser Angstkontrollsystem, aber das ist nicht die einzige Aufgabe. Er präpariert bereits die Signale und sorgt dafür, dass der Mandelkern sofort arbeitet. Schon bevor die Situation bewusst wahrgenommen wird, setzt der Mandelkern das Angstprogramm in Kraft. Dies beinhaltet übliche Notfallmaßnahmen wie z.B. Schwitzen, Bluthochdruck, der Atem erhöht sich, auch die Muskeln werden besser durchblutet, sodass man sofort weg rennen kann, wenn es nötig wäre.

#### **2.3.3 Die Angst wird bewusst**

Während der Mandelkern dafür gesorgt hat, dass der Körper bereits auf Angst eingestellt ist, wird dies nun auch dem Gehirn bewusst. Das Signal ist im Angstkontrollsystem angekommen, dort wird nun in der Vergangenheit geforscht. Man will herausfinden, ob Spinnen was Schlechtes sind oder ob man damit umgehen kann und die Situation somit entschärfen kann. Ist nun entschieden, ob gut oder schlecht, wird die Entscheidung an den bereits unter Alarmbereitschaft stehenden Mandelkern zurückgeschickt. Die Notfallmaßnahmen werden gestoppt oder in extreme Reaktionen, beispielsweise Flucht, umgewandelt.

3

---

<sup>3</sup>Vgl.: [http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2006/0926/003\\_spinne.jsp](http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2006/0926/003_spinne.jsp) (Stand:20.02.2011)

## **Angstentstehung und Angstbewältigung**

### **2.4 Die Entstehung einer Phobie**

Zunächst funktioniert die Entwicklung der Angst eines Phobikers genau wie bei einem Menschen mit kleinen Ängsten. Alles wird wieder unbewusst wahrgenommen und der erste Impuls geht wiederum vom Mandelkern aus.

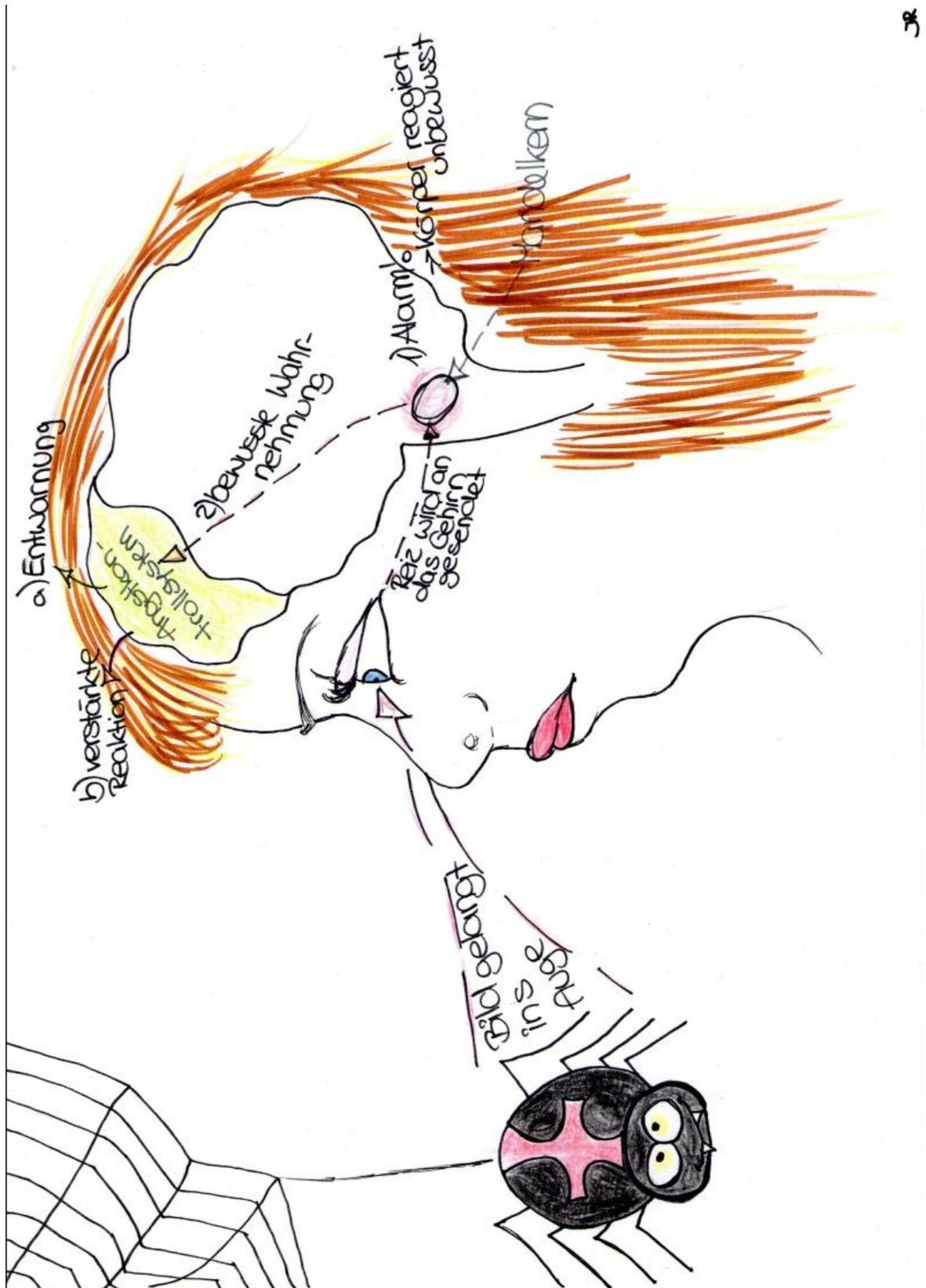
Doch sobald der Reiz im Gehirn bewusst wahrgenommen wird, funktioniert das Gehirn des angstkranken Menschen nicht mehr normal. Anders als bei anderen hat das Stirnhirn keine Chance, den Körper zur Ruhe zu bringen, falls es sich um diese eine Angst handelt, bei der man auch von Phobie sprechen kann, denn auch Phobiker haben kleine Ängste und reagieren dann genau wie ihre Mitmenschen. Handelt es sich also um die Phobie, dauert es bei dem Betroffenen lange, bis er wieder zur Ruhe kommt. Panikattacken, die Schweißausbrüche, hektische Atmung, Schwindelgefühle oder/ und Herzrasen enthalten, dauern ewig und rauben dem Körper Kraft. Durch wiederholte Erlebnisse mit der Angst und immer wieder erlebte Panikattacken verstärkt sich die Phobie, welche vermutlich auf schlechte Erinnerungen oder auch in manchen Fällen Vererbung zurückzuführen sind.

4

---

<sup>4</sup> Vgl.: [http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2006/0926/003\\_spinne.jsp](http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2006/0926/003_spinne.jsp) (20.02.2011)

### Angstentstehung und Angstbewältigung



## Angstentstehung und Angstbewältigung

### 3. Beispiele von Ängsten

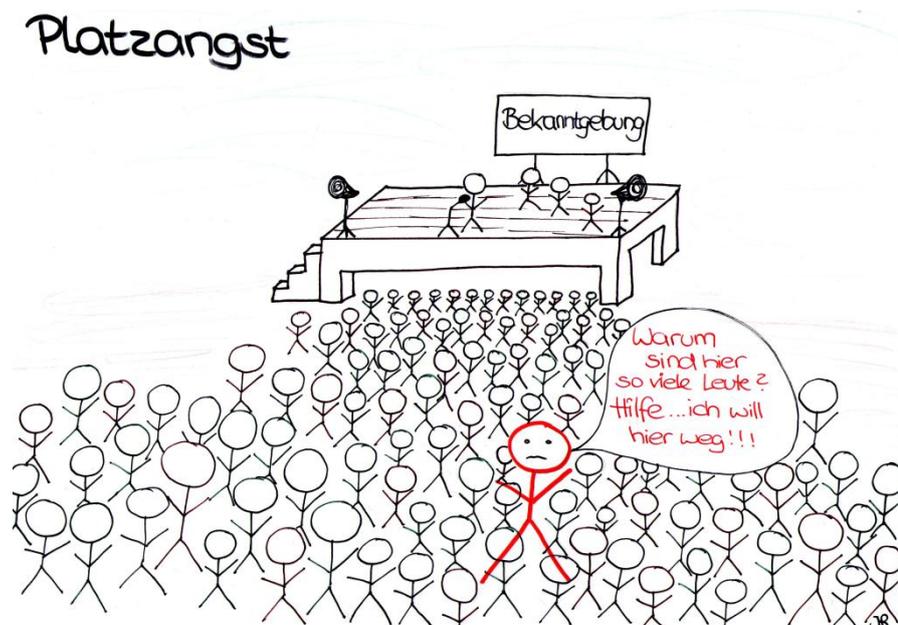
Die Ängste werden in verschiedene Erscheinungsformen eingeteilt:

- Agoraphobie
- Soziale Phobie
- Spezifische Phobie

#### 3.1 Agoraphobie

Die Agoraphobie, auch Platzangst genannt, ist eine Angststörung. Sie kommt aus dem Griechischen agora „Markt(-platz)“ und phobos „Furcht“. Agoraphobie tritt in bestimmten Situationen und an Orten auf, die wegen der Angst bzw. dem starken Unwohlsein gemieden werden.

Die Betroffenen, deren Angststörung schon weit vorgeschritten ist, können ihre Wohnung nicht mehr verlassen.



Sie leiden unter der Angst, bei bestimmten Situationen oder Orten keine Fluchtmöglichkeit zu bekommen. Sie befürchten auch dort im Notfall keine Hilfe von anderen zu erhalten. Diese Situationen sind alle außerhalb der Wohnung. Sie haben Angst bei öffentlichen Plätzen, öffentlichen Verkehrsmitteln und vor allem in Menschenmengen zu sein. Sie befürchten sich dort zu blamieren, Panik zu bekommen oder schlimmer, die Kontrolle über sich selbst zu verlieren. Sie haben Angst, dass,

<sup>5</sup>Julia Reinhart

## **Angstentstehung und Angstbewältigung**

wenn es ihnen z.B. schwindelig wird, sie nicht aus dieser Situation und somit auch aus diesem Ort flüchten können und dass ihnen dann keiner helfen kann. In der Situation einen Herzanfall zu erleiden oder Durchfall zu bekommen, sind ihre weiteren Befürchtungen.

Die Agoraphobie tritt in den meisten Fällen gemeinsam mit einer Panikstörung auf. Dies führt dazu, dass diese Betroffenen Angst vor dem Auftreten der Panikattacken bekommen und sie somit bestimmte Orte meiden. Die Panikattacken können mit den Symptomen Herzrasen, Übelkeit, Ohnmachtsgefühlen und Todesangst verbunden sein.<sup>6</sup>

### **3.2 Soziale Phobie**

Die soziale Phobie ist eine starke Angst, die in Situationen, wie im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen oder von anderen Menschen prüfend betrachtet zu werden, auftritt. Diese Phobie nennt man auch Sozialphobie. Die Betroffenen haben Angst, sich peinlich zu verhalten oder sich blamieren zu können. Meist betrifft die Angst fast alle sozialen Situationen. Jedoch kann sie auch isoliert vorkommen, indem sich die Angst nur auf das Essen in der Öffentlichkeit bezieht. Dabei wissen die Betroffenen, dass ihre Angst übertrieben und unbegründet ist.

Oft können sich die Betroffenen nur unter großer Angst in die Situation begeben. Manche vermeiden diese ganz. Dies ist das sogenannte Vermeidungsverhalten. Reine Schüchternheit oder Lampenfieber sind weniger ein Problem. Bei den Sozialphobiebetroffenen können die Beschwerden den Alltag erheblich einschränken.

Sprechen in der Öffentlichkeit, Essen oder Trinken in der Öffentlichkeit, Feste und andere Geselligkeiten besuchen, Schreiben oder Telefonieren vor anderen, Kritik vor anderen äußern usw. sind Situationen, die den Betroffenen Angst bereiten.

---

<sup>6</sup> <http://www.onmeda.de/krankheiten/agoraphobie-definition-15890-2.html> (18.02.2011)  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Agoraphobie> (18.02.2011)

## **Angstentstehung und Angstbewältigung**

Die Sozialphobie gehört zu den häufigsten Angsterkrankungen, der man nicht vorbeugen kann. Beim Auftreten erster Symptome ist es sehr wichtig, frühzeitig zu reagieren, denn dann kann vermieden werden, dass die soziale Phobie voranschreitet.<sup>7</sup>

### **3.3 Spezifische Phobie**

Beispiele von spezifischer Phobie:

- Klaustrophobie (Raumangst)
- Aviophobie (Flugangst)
- Angst vor Tieren
- Angst vor Examen
- Angst vor der Dunkelheit
- Angst vor Höhen
- Angst vor Blut oder Verletzungen
- Angst vor Infektion
- Angst vor Vergiftungen
- Angst vor Donner
- Angst vor öffentlichen Toiletten

8

---

<sup>7</sup> [http://www.onmeda.de/krankheiten/soziale\\_phobie.html](http://www.onmeda.de/krankheiten/soziale_phobie.html) (18.02.2011)  
[http://www.onmeda.de/krankheiten/soziale\\_phobie-definition-10563-2.html](http://www.onmeda.de/krankheiten/soziale_phobie-definition-10563-2.html) (18.02.2011)

<sup>8</sup> <http://www.psychotherapie-hamburg-altona.de/psychotherapie/angst.html> (18.02.2011)

## Angstentstehung und Angstbewältigung

### 3.3.1 Klaustrophobie

Klaustrophobie, auch Raumangst genannt, kommt aus dem Griechischen claustrum= „Käfig“ und phobos= „Furcht“ und ist eine isolierte (spezifische) Angststörung. Die Betroffenen haben Angst eingesperrt zu sein und sogar die bloße Präsenz in abgeschlossenen und/oder engen Räumen zu sein. Zu einer Panikattacke kann bei schweren Vorfällen schon eine geschlossene Tür führen.

Die Betroffenen reagieren mit körperlichen Reaktionen wie Zittern, Schwindel, Schweißausbüchen, Blasendruck, Herzrasen, Atemnot, Übelkeit, Schwindel usw. Sobald sie sich aus der Situation geflüchtet haben, fühlen sie sich erleichtert und die Beschwerden lassen nach. <sup>9</sup>



10

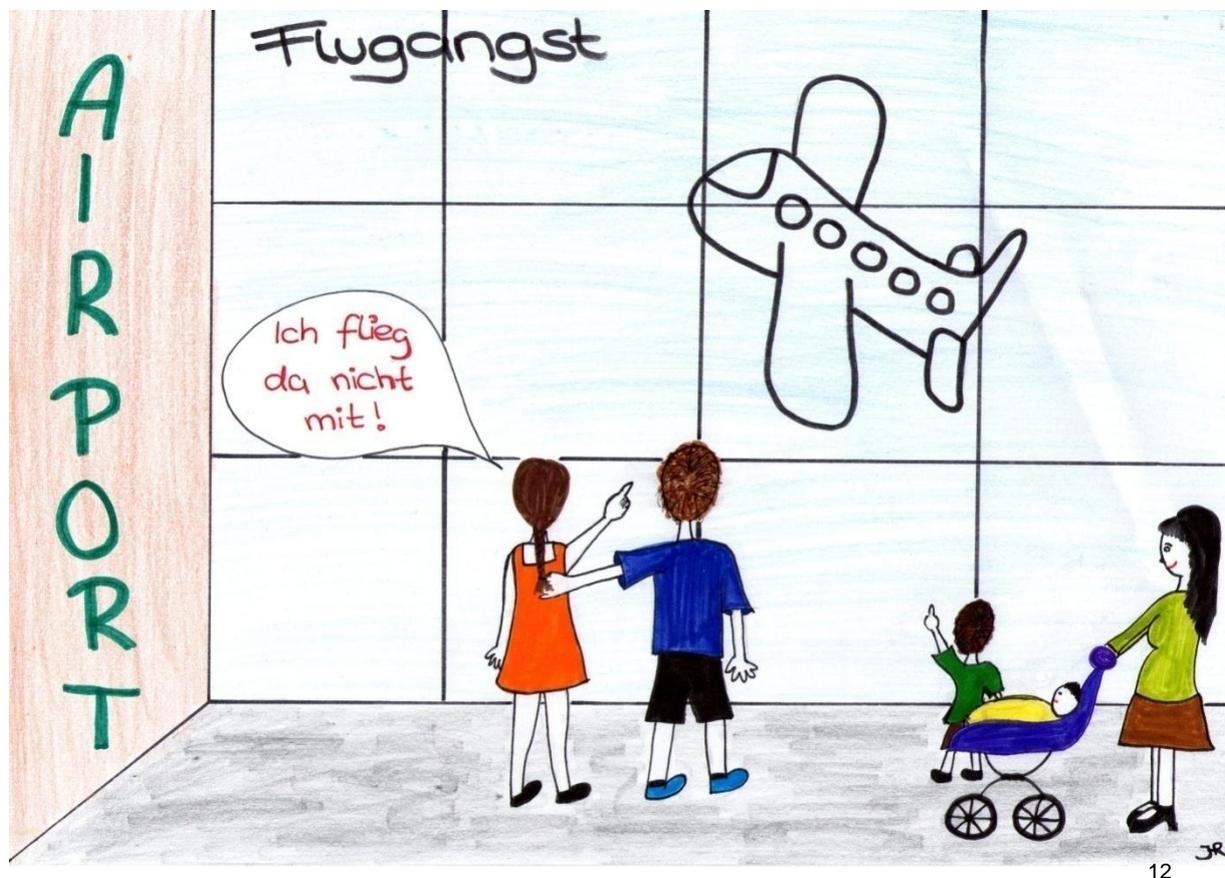
<sup>9</sup><http://de.wikipedia.org/wiki/Klaustrophobie> (18.02.2011)

<sup>10</sup>Julia Reinhart

## Angstentstehung und Angstbewältigung

### 3.3.2 Aviophobie

Aviophobie, auch Flugangst genannt, ist eine Angststörung und beschreibt die konkrete Angst vor dem Fliegen. Mehrere Tage vor einer Flugreise, aber auch kurz vor dem Flug, können die Symptome, wie Herzrasen, schweißnasse Hände, Magen- und Darmkrämpfe, flache Atmung, Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit auftreten. Bei den Betroffenen tritt generell eine allgemeine Panik auf. Diese scheint den ganzen Körper zu lähmen.<sup>11</sup>



<sup>11</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Flugangst> (18.02.2011)

<sup>12</sup> Julia Reinhart

## Angstentstehung und Angstbewältigung

### 4. Angstbewältigung

Es gibt nicht nur eine Möglichkeit, wie man seine Angst überwinden und verarbeiten kann, man hat die Wahl zwischen vielen verschiedenen Methoden, doch man muss den Willen mitbringen, sich helfen zu lassen und auch versuchen, selbst mitzuarbeiten. Wie man therapiert wird, hängt davon ab, welche Angst vorliegt und vor allem wie stark, wie lange sie schon vorhanden ist und ob und wie man davor behandelt wurde.

Die meisten unter uns haben kleinere Ängste, die zu keinen Panikattacken oder ernsthaften Angstzuständen führen, welche nicht behandelt werden müssen, doch trotzdem nicht ignoriert werden können. Andere sind sich nicht sicher, ob die Angst groß oder klein, ernst oder bedeutungslos und wollen herausfinden, ob sie professionelle Hilfe brauchen oder nicht. In beiden Fällen ist es hilfreich einfache, aber hilfreiche Tipps zu beachten:

- Informieren Sie sich über Ihre Angst, woher sie stammt, welche Ursachen sie hat und wie man ihr entgegen wirken kann, so lernen Sie Ihr Problem von außen zu betrachten und erfahren, wie man die Angstentstehung- und Entwicklung unterbricht
- Vertrauen Sie Ihre Angst einem Freund oder Freundin an und bitten sie sie/ihn um Unterstützung
- Versuchen Sie Ihre Angsterlebnisse in einem Tagebuch festzuhalten und darüber zu schreiben, wie Sie sich dabei gefühlt haben, dadurch können Sie sich das Ausmaß Ihrer Angst vor Augen führen und wenn Sie danach Hilfe aufsuchen, wird es dem entsprechenden Arzt helfen, Sie richtig zu behandeln
- Suchen Sie nach Gleichgesinnten, z.B im Internet oder über Selbsthilfezentralen, und tauschen Sie sich aus, wie Sie mit Ihrer Angst umgehen
- Probieren Sie verschiedene Entspannungsübungen aus, um Ihren Körper in einen ruhigen Zustand zu versetzen
- Bewegen Sie sich und machen Sie ihren Körper fit

## **Angstentstehung und Angstbewältigung**

Wenn man dann bemerkt, dass diese einfachen Tipps keinerlei Änderungen am Verhalten in Angstsituationen hervorrufen, wäre es angebracht Hilfe in Anspruch zu nehmen, ob Hilfe durch eine Einzeltherapie oder durch eine regelmäßige Selbsthilfegruppe entscheidet der Arzt, da jedes Verhalten anders therapiert werden kann und muss. Es ist vollkommen klar, dass der Erfolg, der durch eine Behandlung entsteht, umso größer ist, desto früher man Hilfe sucht und auch bereit dafür ist.<sup>131415</sup>

### **4.1 Grundprinzipien**

Therapeuten, welche sich mit der Angstbewältigung beschäftigen, empfinden die Analyse der Angst als wichtigsten Grundbaustein, welcher die Struktur der Therapie hauptsächlich prägt.

#### 1. Detaillierte Problemanalyse

- Welches Problem liegt vor?
- Welche Ursachen hat das Problem?
- Welche Umstände verstärken die Angst oder lassen sie verschwinden?

#### 2. Individuelle Zielbestimmung

- Was soll beendet werden?
- Was soll erzielt werden?

#### 3. Gemeinsame Therapieplanung

Der Therapeut und der Patient besprechen gemeinsam das Vorgehen in der Therapie und die Methoden die angewandt werden.<sup>16</sup>

---

<sup>13</sup>Vgl: URL:

<http://www.verhaltenswissenschaft.de/Psychotherapie/Verhaltenstherapie/Exposition/exposition.htm>  
[Stand: 9.03.11]

<sup>14</sup>Vgl: URL: <http://www.lebenshilfe-abc.de/angst-panik-therapie.html> [Stand: 9.03.11]

<sup>15</sup>Vgl: Priv.- Doz. Dr. med. Peter Zwanzger: Angsterkrankungen auf den Punkt gebracht. Verlag für Didaktik in der Medizin, Michelstadt 2007, 2. Auflage

<sup>16</sup>Vgl: URL: <http://www.panikattacken.at/konfrontationstherapie/konfron.htm> [Stand: 9.03.11]

## Angstentstehung und Angstbewältigung

### 4.2 Therapiemethoden in einzelnen Fällen



17 18

<sup>17</sup>Vgl: URL: <http://www.verhaltenswissenschaft.de/Psychotherapie/Verhaltenstherapie/Exposition/exposition.htm> [Stand: 9.03.11]

<sup>18</sup>Vgl: URL: [http://www.neuro24.de/show\\_glossar.php?id=1453](http://www.neuro24.de/show_glossar.php?id=1453) [Stand: 9.03.11]

## Angstentstehung und Angstbewältigung

### 4.3 Die Expositionsbehandlung – eine der erfolgreichsten Methoden

Die Konfrontationstherapie (Expositionsbehandlung) gehört zu den erfolgreichsten Methoden, um Angststörungen zu behandeln. Wie der Name schon verrät, wird der Patient hier direkt mit der Angst konfrontiert, genauer gesagt mit der Situation oder dem Objekt, welche/s die Angst auslöst. Doch die Behandlung wird nicht ganz kritikfrei belassen, denn neben dem meist schnellen verbesserten Angstbild, können sich die Angstreaktionen auch verfestigen und auch verschlimmern. Viele fragen sich, können nicht auch Medikamente zur Bewältigung der Angst eingesetzt werden und die Antwort ist, ja! Doch meistens werden Beruhigungsmittel oder Antidepressiva nur bei Patienten verwendet, welche sehr stark betroffen sind. Doch Medikamente werden meist in Verbindung mit einer Therapie eingesetzt und helfen alleine gar nicht, denn sie verdrängen die Angst nur. Manchen helfen sie, und bei manchen empfinden sie als hilflos. Und man muss aufpassen, denn solche Mittel können schnell nur Abhängigkeit führen und manchmal können sie sich negativ auf die Behandlung auswirken.

Es gibt jedoch verschiedenste Arten der Expositionsbehandlung, denn man muss unterscheiden, ob die Situationen, welche die Angst auslösen, langsam-graduell oder schnell-massiert präsentiert werden und ob der Patient in der Vorstellung (sensu) oder in der Realität (in vivo) konfrontiert werden soll. Wenn man diese Faktoren beachtet, entstehen vier Kombinationen:

	Langsam-graduell	Schnell-massiert
Vorstellung (in sensu)	Systematische Desensibilisierung	Flooding in sensu / Implosionstherapie
Umwelt (in vivo)	Habituationstraining	Flooding in vivo (Reizüberflutung)

19 20 21 22

<sup>19</sup>Vgl: URL:<http://www.verhaltenswissenschaft.de/Psychotherapie/Verhaltenstherapie/Exposition/exposition.htm> [Stand: 9.03.11]

<sup>20</sup>Vgl: URL: <http://www.panikattacken.at/konfrontationstherapie/konfron.htm>[Stand: 9.03.11]

<sup>21</sup>Vgl: URL: <http://www.lebenshilfe-abc.de/konfrontationstherapie.html>[Stand: 9.03.11]

<sup>22</sup>Vgl: Shirley Trickett: Angstzustände und Panikattacken erfolgreich meistern. Oesch Verlag, Zürich 1995, 8. Auflage

## Angstentstehung und Angstbewältigung

### 4.3.1 Systematische Desensibilisierung

- Angstauslösende Reize werden nach Stärke angeordnet
- Patienten wird Zweck der Behandlung erklärt
- Patient lernt sich zu entspannen/ macht autogenes Training, progressive Muskelentspannung und Meditation
- Währenddessen, Vorstellung des minimalsten Reizes so lange, bis er keine Angst mehr auslöst
- Denken an den größten und stärksten Reiz
- Hocharbeiten, bis an den Anfang der Liste

Anfangs jeder neuen Stunde wird jedoch wieder mit einem viel geringeren Reiz begonnen als mit dem Reiz, mit dem man die letzte Sitzung beendet hat, und dann wieder gesteigert, deswegen sind kurze und unregelmäßige Stunden erfolglos und in manchen Fällen sogar angststeigernd. Bei Agoraphobien und Ängste in Verbindung mit Depressionen ist diese Methode nicht sehr effektiv. Wenn man dieses Verfahren in der Realität anwendet, was nach einigen Stunden, aber eher gegen Ende möglich ist, spricht man von gradueller Exposition in vivo oder von Habituationstraining.

23 24 25 26

---

<sup>23</sup>Vgl: URL: [http://flexikon.doccheck.com/Systematische\\_Desensibilisierung#Abfolge\\_der\\_Therapie](http://flexikon.doccheck.com/Systematische_Desensibilisierung#Abfolge_der_Therapie)  
[Stand: 9.03.11]

<sup>24</sup>Vgl: URL: <http://www.verhaltenswissenschaft.de/Psychotherapie/Verhaltenstherapie/Exposition/exposition.htm>  
[Stand: 9.03.11]

<sup>25</sup>Vgl: URL: [http://www.neuro24.de/show\\_glossar.php?id=1453](http://www.neuro24.de/show_glossar.php?id=1453)[Stand: 9.03.11]

<sup>26</sup>Vgl: URL: <http://www.panikattacken.at/konfrontationstherapie/konfron.htm> [Stand: 9.03.11]

## **Angstentstehung und Angstbewältigung**

### **4.3.2 Flooding in sensu / Flooding in vivo**

#### 4.3.2.1 Flooding in sensu

Ein vertrauensvolles Verhältnis ist hier besonders wichtig, da es sehr belastend und intensiv ist. In sensu bedeutet, dass die Konfrontation in der Vorstellung geschieht. Im Gegensatz zu der Desensibilisierung wird hier mit der Konfrontation der maximalen Angstsituation begonnen, da dann ein maximaler Reaktionsüberfluss entsteht, welcher aber nach der Zeit nachlassen wird. In dieser Situation wird der Therapeut zur Seite stehen und genau Anweisungen geben, wie der Patient nun mit der Situation umgehen soll und am Ende diese auch bewältigen kann. Das Ganze soll hervorrufen, dass der zu Behandelnde vor den Situationen, welche weniger heftig sind, weniger Angst hat und damit umgehen kann. Zwar geschieht die Behandlung auch in einzelnen Schritten, jedoch sind die Schritte sehr groß und folgen schnell aufeinander. So ist die Konfrontation einer Situation meist nicht länger als eine Minute. Jedoch sollten Personen, welche unter Herz-Kreislauf-Problemen, Herzschwäche leiden, welche in ihrer Krankheitsphase schon viele traumatische Begegnungen mit ihrer Angst hatten und welche psychisch zu anfällig sind, diese Behandlung nicht auswählen, doch das entscheidet dann am Ende doch der betreuende Arzt.

## **Angstentstehung und Angstbewältigung**

### 4.3.2.2 Flooding in vivo

Dieses Verfahren ist fast identisch zu „Flooding in sensu“, da der Ablauf und das Ziel ein und das Selbe ist. Der Unterschied besteht darin, dass hier die Konfrontation in der Realität stattfindet. Es ist eindeutig anstrengender und intensiver für den Patienten diese Konfrontation zu überstehen, deswegen wird manchmal davor trainiert, wie man die Situation bewältigen kann.

Bsp.: Ein Patient leidet unter extremer Höhenangst! Da sich die meisten nicht gleich sofort freiwillig dieser Methode unterziehen, gibt der Arzt den Ratschlag dieses Verfahren anzuwenden. Nach dem Prinzip des Floodings in vivo wird der Patient dann auf ein sehr hohes Hochhaus geschickt, auf dem er keine Chance hat sich vor der Sicht in den Abgrund zu verstecken. Damit die Behandlung nicht die falschen Folgen erzielt, ist der Therapeut mit auf dem Dach. Er erinnert den Patienten daran, wie er mit dieser Situation umgehen muss und hilft ihm dabei. Nach einer Zeit wird er merken, dass ihm in dieser Angstsituation nichts geschieht und man damit umgehen kann.

27 28 29 30 31 32 33

---

<sup>27</sup>Vgl: URL: <http://psychotherapie-wellness.de/verhaltenstherapeutische-orientierung/flooding-implosionstherapie.htm> [Stand: 9.03.11]

<sup>28</sup>Vgl: URL: <http://www.verhaltenswissenschaft.de/Psychotherapie/Verhaltenstherapie/Exposition/exposition.htm> [Stand: 9.03.11]

<sup>29</sup>Vgl: URL: <http://www.panikattacken.at/konfrontationstherapie/konfron.htm> [Stand: 9.03.11]

<sup>30</sup>Vgl: URL: <http://www.psychology48.com/deu/d/implosionstherapie/implosionstherapie.htm> [Stand: 9.03.11]

<sup>31</sup>Vgl: URL: [http://www.neuro24.de/show\\_glossar.php?id=1453](http://www.neuro24.de/show_glossar.php?id=1453) [Stand: 9.03.11]

<sup>32</sup>Vgl: URL: <http://www.karteikarte.com/card/178167/konfrontation-und-exposition> [Stand: 9.03.11]

<sup>33</sup>Vgl: URL: <http://www.panikattacken.at/konfrontationstherapie/konfron.htm> [Stand: 9.03.11]

## Angstentstehung und Angstbewältigung

### 4.3.3 Habituationstraining

Das Habituationstraining ist ähnlich zu den andern drei Methoden, es werden angstgeprägte Gedanken provoziert und in den Vordergrund der momentanen Gedanken gedrängt, bis sich das Angstgefühl mindert. Doch hier hat man zusätzlich die Möglichkeit, die Gedanken nicht nur zu äußern, sondern auch auf Papier zu schreiben oder auf ein Diktiergerät aufzunehmen. Das Tonband wird dann zweimal pro Tag abgespielt, das Papier wird bewusst gelesen oder man wiederholt die normale sprachliche Äußerung. Am Ende will man dasselbe Ziel erreichen, weniger Angst davor haben, in solch eine Situation zu kommen. Durchgeführt wird es anfangs mit einem Therapeuten, doch dann ergibt sich auch die Möglichkeit, es alleine zu probieren. Dazu muss man aber sehr diszipliniert sein und Umgang mit der Angst schon erfahren haben.<sup>34 35 36</sup>

---

<sup>34</sup>Vgl: URL: <http://psychotherapie-wellness.de/verhaltenstherapeutische-orientierung/habituationstraining.htm> [Stand: 9.03.11]

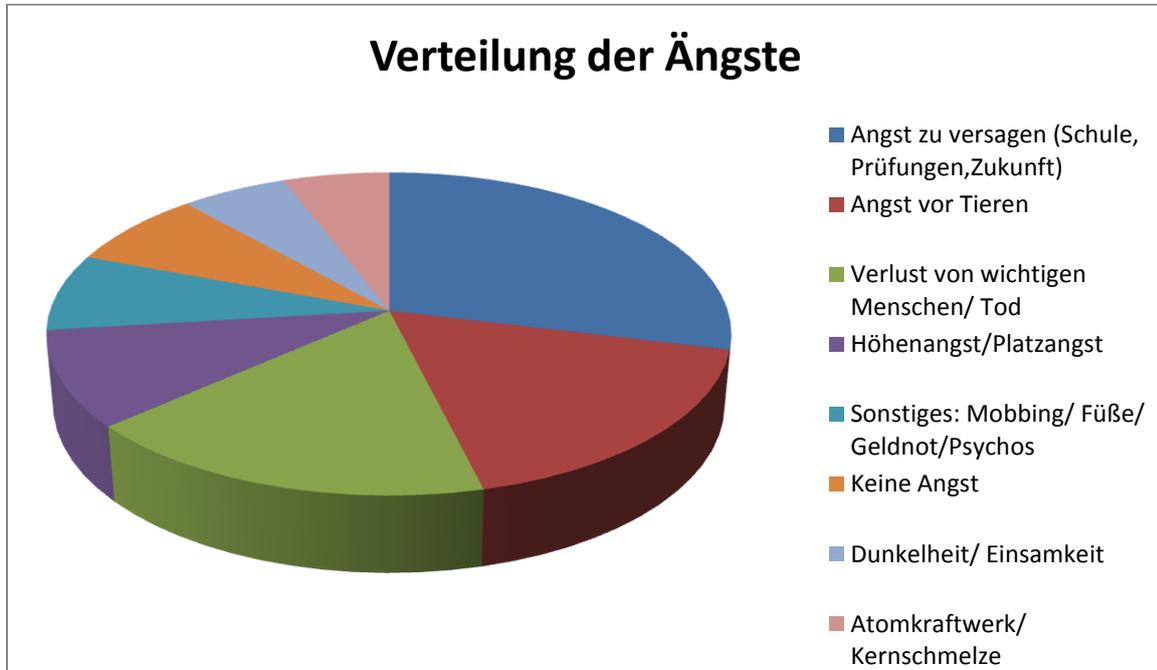
<sup>35</sup>Vgl: URL: <http://www.verhaltenswissenschaft.de/Psychotherapie/Verhaltenstherapie/Exposition/exposition.htm> [Stand: 9.03.11]

<sup>36</sup>Vgl: URL: <http://www.panikattacken.at/konfrontationstherapie/konfron.htm> [Stand: 9.03.11]

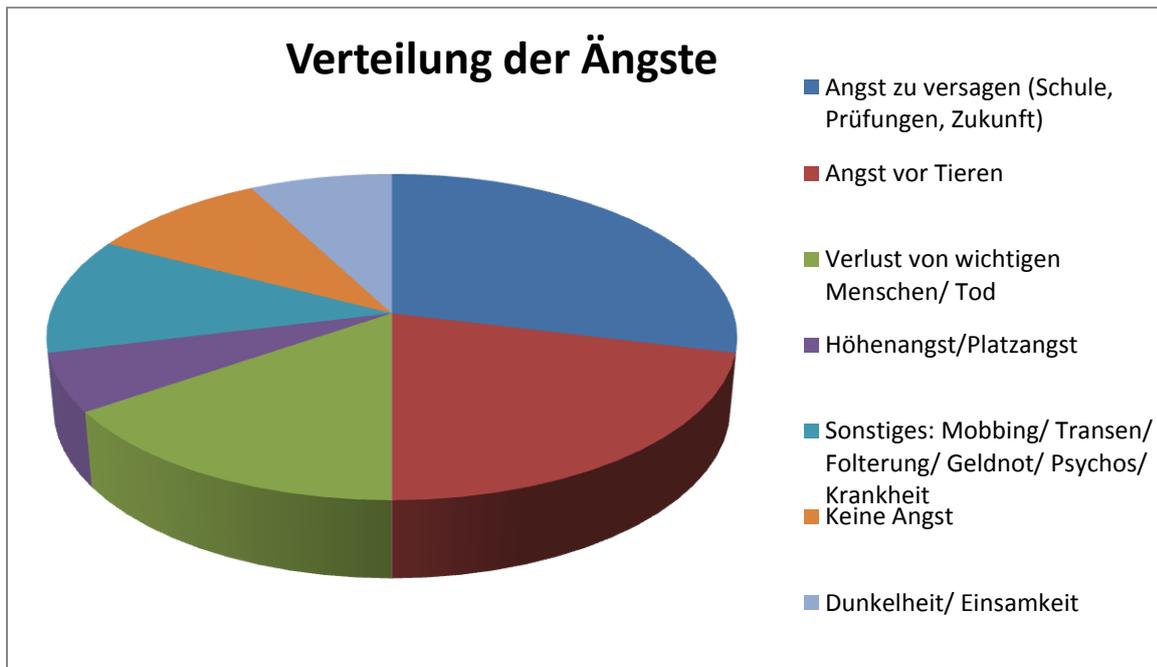
## Angstentstehung und Angstbewältigung

### 4. Auswertung der Umfrage – Angst: Entstehung und Gründe

WG 11

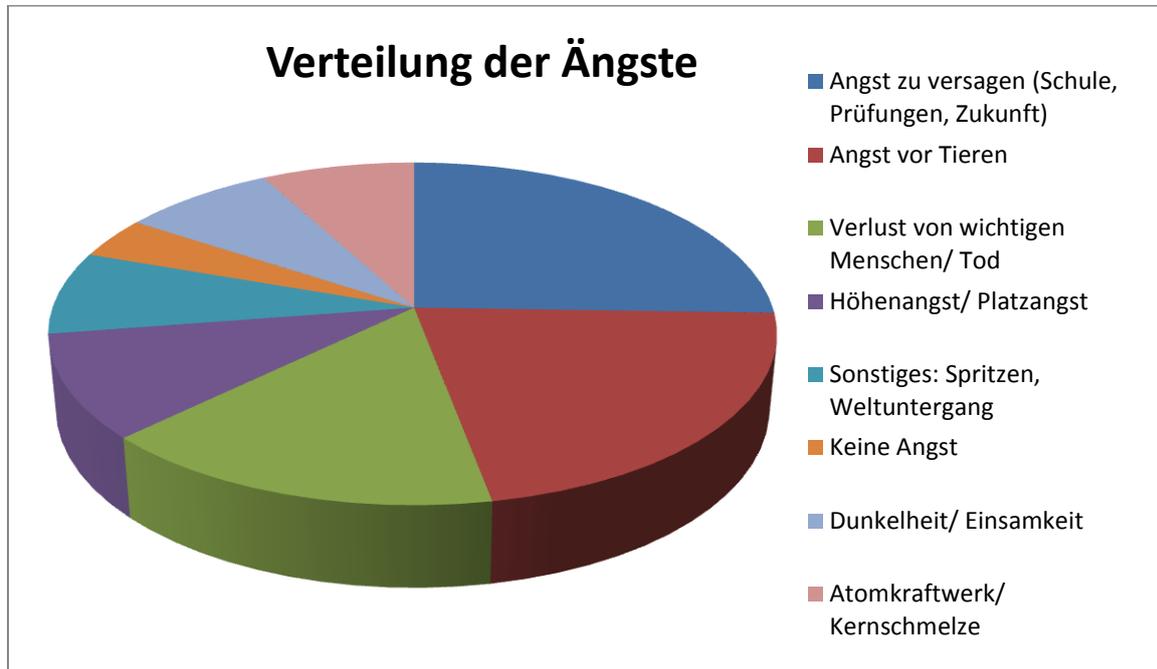


WG 12



## Angstentstehung und Angstbewältigung

Wirtschaftsschule 2



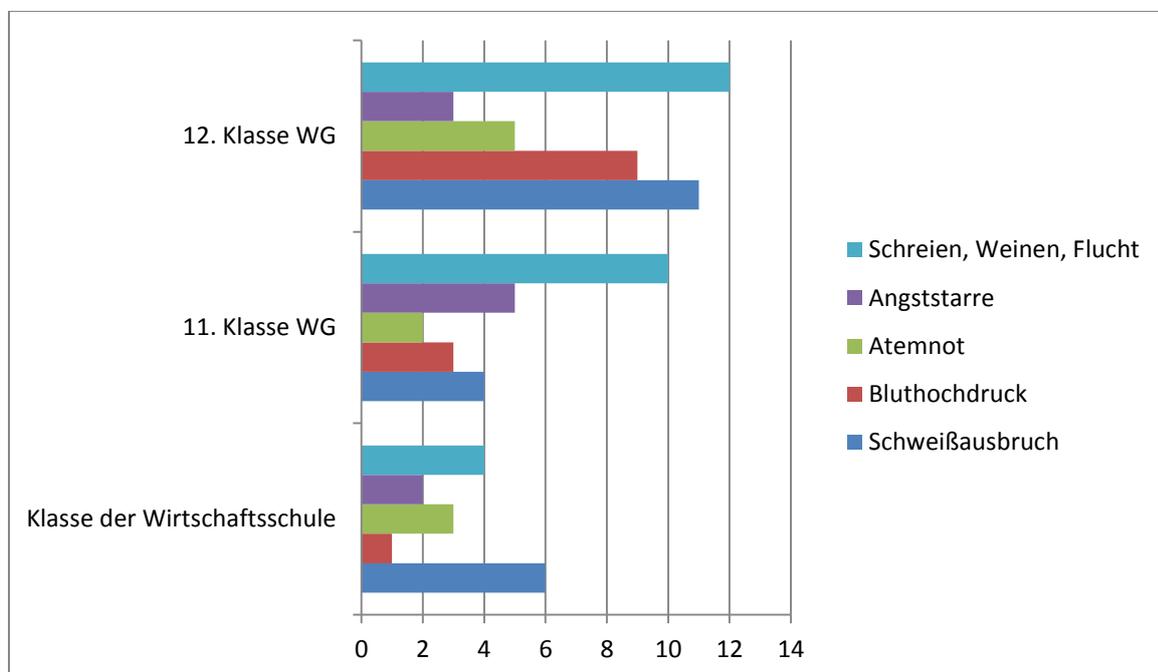
Wir haben drei verschiedene Klassen, die ungefähr in unserem Altersbereich liegen, das heißt eine Klasse der Wirtschaftsschule, welche sich im zweiten Schuljahr befindet, eine 12.Klasse des WGs und unsere eigene Klasse zu dem Thema „Angst“ befragt. Nicht jeder gibt gerne zu, wovor er Angst hat, andere können ihre Ängste nicht definieren, andere haben gar keine Ängste, doch der größte Teil gab ehrliche und brauchbare Antworten. Dadurch konnten wir deutliche Ergebnisse ermitteln, welche uns zeigen, dass trotz der verschiedenen Klassen, die Angst zu versagen, die Angst vor Tieren und die Angst vor dem Verlust von wichtigen Menschen die drei bedeutendsten Ängste sind. Diese Faktoren sind immer annähernd gleich groß und fallen im Gegensatz zu den anderen Ängsten deutlich auf, denn sie bedecken immer über 50 % der Häufigkeit.

Erstaunlich ist, dass sich aber auch bei allen anderen Ängsten eine Struktur finden lässt, denn in jeder Klasse wurden bis auf 3 oder 4 Ausnahmen immer die gleichen Ängste aufgezählt. Im Vergleich weichen die einzelnen Werte zwar meistens voneinander ab, doch insgesamt kann man eine regelmäßige Häufigkeitsreihenfolge aufstellen, welche auf jedes Modell zutrifft.

## Angstentstehung und Angstbewältigung

Die Mehrheit kommt mit der Angst gut zurecht und benötigt dabei auch keine Hilfe, nur Einzelfälle empfinden ihre Angst als stark. Ihre Angst bezeichnen nur sieben Schüler als eine Phobie und nur wenige lassen sich bei ihrer Bekämpfung gegen die Angst oder die Phobie helfen. Doch bei den meisten Fällen wissen andere auch von dieser Angst und sie ist ihnen auch nicht peinlich, nur dreien von 77 Befragten sind peinlich berührt, wenn andere von ihrer Angst wissen.

Doch wie sie sich auf das Verhalten des Körpers auswirkt, ist in folgendem Diagramm beschrieben:



Wie man hier sieht, lässt sich hier keine Regelmäßigkeit zwischen den drei verschiedenen Klassen finden. Welche Auswirkungen die Angst auf unseren Körper hat, ist bedingt dadurch, unter welcher Angst man leidet und wie der Körper auf diese reagiert und das ist bei jedem Menschen unterschiedlich.

Ängste können vergänglich sein, können einen aber auch ein ganzes Leben lang begleiten. Es kommt natürlich immer darauf an, in welchem Lebensabschnitt man sich gerade befindet.

## **Angstentstehung und Angstbewältigung**

Unsere Altersklasse, das heißt zwischen 16 und 18 Jahren, macht sich häufig Gedanken darüber, was einem die Zukunft bringen wird und wie man sein Ziel, hauptsächlich bei der Frage nach dem richtigen Berufswahl, erreichen kann.

Das könnte ein Grund dafür sein, warum bei der Umfrage die Angst vor dem Versagen so oft angegeben wurde. Doch diese Angst ist stark verbreitet. Fast jeder hat Angst nicht die richtigen Entscheidungen zu treffen, Prüfungen nicht gut genug zu meistern und einfach im Leben zu versagen. Bei den einen ist sie stark ausgeprägt, bei den anderen wiederum nicht. Zum Vergleich zu unserer befragten Altersklasse, stehen die Erwachsenen. Meistens ist es so, um so älter man wird, um so ernster wird das Leben. Man wird immer mehr gefordert und man trägt Verantwortung, deswegen ist es bei Erwachsenen häufig so, dass sie Angst davor haben zum Beispiel ihre Familie nicht ernähren zu können, ihren Job zu verlieren und somit im Leben zu versagen. Irgendwann kann man unterscheiden, welche Angst eine Rolle spielt und welche Angst am stärksten begründet ist und welche eigentlich keine Rolle in dem Plan sein Leben zu verwirklichen spielen. Doch, wie gesagt, normalerweise hat jeder Angst und im Durchschnitt kann man auch sagen, in welchem Alter welche Ängste die größte Rolle spielt, doch ein Gesetz lässt sich hier unmöglich entwickeln, da jeder von uns ein Individuum ist.

## Angstentstehung und Angstbewältigung

# 6. Fotostory

Natascha ist alleine beim Shoppen gewesen. Sie musste auf Toilette, doch als sie dort wieder raus kommen will, bekommt sie die Tür einfach nicht auf. Nun ist sie verzweifelt...



Natascha versucht verzweifelt die Türe der Toilette aufzubekommen...



..., doch sie schafft es einfach nicht und klopft nun wie wild dagegen.



Ihr fällt nichts anderes ein, als zu weinen. ☹



## Angstentstehung und Angstbewältigung

Doch in der Tasche befindet sich kein Handy. Natascha fällt beim Ausräumen der Tasche jedoch das Kleid in die Hände, weswegen sie überhaupt zum Shoppen gegangen ist. Aus Wut zerreißt sie es.



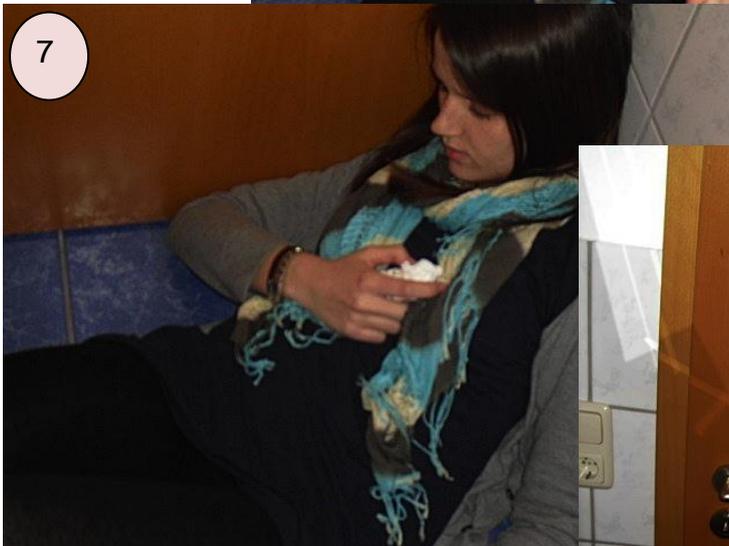
Ich hasse dich!  
Wegen dir sitz´ ich erst hier...  
Wieso wollte ich dich überhaupt kaufen?!



Die Zeit vergeht in dem dunklen Raum einfach nicht!

19:17 Uhr  
Okey, vielleicht werde ich heute noch gerettet!

Jaaaaaaa..!!  
Ich werde gerettet!  
Endlich!



Natascha schläft vor Erschöpfung schließlich ein.



Am nächsten Tag wird sie von Geräuschen wach und freut sich, gerettet zu werden.

## Angstentstehung und Angstbewältigung



Die Putzfrau öffnet die Tür...

...und ist nicht begeistert, so stürmisch von Natascha empfangen zu werden.

Nachdem sie frei ist, will Natascha nur noch nach Hause. Als sie dort angekommen ist, telefoniert sie mit ihrem Freund, denn sie will ihre Gefühle loswerden. Da ihre Eltern im Urlaub sind, erhofft sie sich Unterstützung von ihm.



## Angstentstehung und Angstbewältigung

Schließlich kommt ihr Freund auch und sie reden.



## Angstentstehung und Angstbewältigung

Nachdem nochmal etwas passiert ist, und Natascha sogar im Krankenhaus lag, raten ihr die Ärzte in Therapie zu gehen, sie nimmt den Rat an.



Danke Johannes!

Überleg genau, welche Ängste für dich stark, und welche schwach sind und schreibe sie auf, dann schaffen wir das schon!

13

Nach einigen Monaten und erfolgreicher Therapie, kehrt Natascha zurück an den Ort, an dem ihre Phobie ausgebrochen war.



14

Oh Mann, ich hab´ schon noch ein mulmiges Gefühl, aber es geht, ich denke, ich habe meine Angst einigermaßen überstanden!!

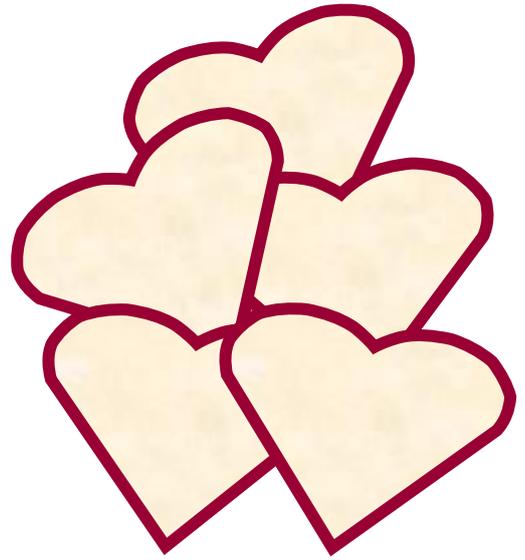
*Ende*

Bilder von: Natascha Haberkorn,  
Serpil Polat, Julia Reinhart (Text)

**Angstentstehung und Angstbewältigung**

*Hoffnung*

F.



T



A



G

*Gedanken*

E



B



U



C



H



*Ängste*

## Angstentstehung und Angstbewältigung

5.04.2009

*Hallo, liebes Tagebuch!*

*Hier bin ich wieder. Ich weiß, ich habe mich schon lange nicht mehr gemeldet, aber ich hatte etwas wirklich Schlimmes zu verarbeiten. Ich weiß aber bis jetzt noch nicht wirklich, wie ich damit umgehen soll oder eher gesagt, ich kann es einfach nicht...*

*Ich weiß ja, ich schreibe hier eigentlich täglich hinein, deswegen kannst du dir bestimmt ausmalen, wie schlimm es gewesen war... Ach, ich versuche jetzt einfach mal, es dir zu beschreiben. Ich war in der Stadt shoppen, leider alleine, weil Katinka abgesagt hat und ich aber unbedingt zu H&M wollte und mir dieses Kleid kaufen wollte, schwarz mit bunten Mustern. Naja, eigentlich war es die schlechteste Idee, die ich jemals hatte. Nachdem ich dann das Kleid gekauft hatte, es war wirklich wunderschön, aber ich kann es jetzt einfach nicht mehr sehen, musste ich auf die Toilette. Ich wollte eigentlich nur weiter die Läden durchstöbern, deswegen musste ich eine suchen, bei der ich schon wusste, dass dort nicht viel los sein wird. Ja, ich kenn' mich in der Stadt ja ein wenig aus, und deshalb wusste ich auch, wohin ich gehen musste. Und an dem Tag, mh... es war genau vor 3 Tagen, war dort wirklich keine Menschenseele. Naja gut, als erstes hab' ich gedacht, wunderbar, dann dauert 's zumindest nicht lange, aber im Nachhinein wäre mir alles andere lieber gewesen, von mir aus hätte dort gestopft voll sein können. Naja, also die Toilette ist in einem Untergeschoss von einem Hochhaus und dann bin ich da rein, habe die Tür zugeschlossen und dann, als ich wieder aufschließen wollte, ging es einfach nicht. Zuerst hab' ich mir gedacht, ja, okay, die Tür bekommst du eh gleich auf, ist ja öfters mal so, dass bei öffentlichen Toiletten nicht alles funktioniert und dass sie sehr heruntergekommen sind. Aber, nein!*

## Angstentstehung und Angstbewältigung

*Ich habe dann irgendwann angefangen an der Tür zu rütteln, dagegen zu drücken, zu ziehen, zu klopfen, aber sie ging einfach nicht auf. Ich hab' dann nochmal probiert, ob ich das komische Schlossteil an der Tür in all Richtungen zu drehen, zu ziehen, zu rütteln und es hat immer noch nichts geholfen. Du kannst dir nicht vorstellen, wie schlimm das war, da in dieser winzigen Toilette zu stehen, die ringsum nur zugemauert war, kein Spalt zum Tageslicht hatte, die einfach komplett verschlossen war. So ungefähr wie die Toilette im MG, nur noch viel viel schlimmer. Wenn ich grade auch nur an die Situation denke, wird mir schlecht! Oh, mein Gott! Mir fließen schon wieder die Tränen. Ich habe einfach nur noch geschrien, so laut ich nur konnte, ich habe mir meine Seele aus dem Leib geschrien, weil ich solche Panik hatte, aus diesem winzigen Ding nicht mehr herauszukommen. Mir ist der Schweiß gelaufen, mir wurde schwindelig, ich habe geweint, mir wurde schwarz vor Augen, ich habe gezittert und habe nach Luft gerungen. Es war so schlimm. Ich habe gedacht, ich bin nicht mehr ich selbst, ich war einfach in einer winzigen Welt gefangen und, ach..., es war grausam.. Ich finde gar kein passendes Wort dafür, wie ich meine Gefühle und meine Gedanken in diesem Moment beschreiben könnte. Nun, ich bin auf die Toilette gestiegen, habe versucht gegen die Decke zu klopfen und gegen die Wände zu treten, alles, was möglich war! Aber mich hat einfach niemand wahrgenommen, niemand hat mich gehört. Nichts! Meine Hand war danach an manchen Stellen blau und mein Fuß tat so unglaublich arg weh. Ah, ich war wie traumatisiert! Ich war Ewigkeiten auf dem Boden gesessen, habe gegen die Wand gestarrt und mir sind die Tränen die Wange*

## Angstentstehung und Angstbewältigung

hinunter gelaufen. Ich war dort wirklich lange gesessen! Dann ist mir irgendwann eingefallen, dass ich meine Tasche ja dabei hatte und bin mit einem Satz aufgesprungen. Ich hab' sie durchwühlt, ich dachte eigentlich, dass ich mein Handy eingepackt habe, aber es war da einfach nicht drin! Ich hab' die Tasche ausgeleert, alles auf dem Boden verteilt, aber da war nur mein Labello, mein Spiegel, meine Kaugummis, meine Bürste, mein Geldbeutel, mein Beauty Case, eine Flasche Wasser, meine Bäckertüte mit einem Schokocroissant und da war dann noch mein Kleid. Ah, ich konnte es einfach nicht fassen, dass ich tatsächlich mein Handy vergessen hab'. Ich war dann plötzlich so wütend auf mich. Ich hab' doch immer mein Handy dabei und gerade da nicht! Ich kommt 's kaum fassen! Ich hatte keine Ahnung, wo ich es vergessen hatte und jetzt weiß ich 's! Ich war doch davor bei Katinka, als ich sie abholen wollte und sie mir dann abgesagt hatte, und nachdem ich aus der Toilette endlich wieder rausgekommen bin, hat sie mir gesagt, dass es mir bei ihr wahrscheinlich aus der Tasche gefallen ist. Alles nur wegen ihr! Hätte sie mir doch davor Bescheid gesagt, mich angerufen oder mir geschrieben! Dann wäre alles anders gelaufen! Haja und dann, als ich begriffen hab', dass ich hier nicht rauskomme, außer wenn zufällig jemand auf diese Toilette geht und mir helfen kann, hab' ich mein Kleid genommen, in die Ecke gepfeffert und danach einfach nur zerrissen. Ich war so sauer auf dieses Stück Stoff! Nur weil ich es unbedingt haben wollte, saß ich dann mutterseelenalleine in diesem Bunker! Ich musste abwarten! Nach einer gefühlten Ewigkeit ist mir eingefallen, dass ich wenigstens meine Uhr dabei hab'. 19:17 Uhr. Die Zeit wird nie wieder aus meinem Kopf verschwinden, sie hat sich einfach eingebraunt. Ich hatte trotzdem immer noch Hoffnung. Ich bin ja kein schwaches Mädchen, aber die Zeit verging so schlep-

## Angstentstehung und Angstbewältigung

pend, dass ich irgendwann daran zweifelte, ob mich hier noch irgendjemand rausholt. So kurz nach neun war ich dann komplett am Ende. Meine Hoffnung war einfach weg! Ach, liebes Tagebuch, von dieser Nacht kann ich nicht mehr viel erzählen. Ich war nervlich so am Ende, dass meine Erinnerung nur noch verschwommen vorhanden ist. Das Einzige, an das ich mich danach erinnern kann, ist, dass ich durch Geräusche aufgewacht bin. Ich war sofort hellwach und trommelte wieder wie wild gegen die Klotür und da kam tatsächlich jemand zu mir. Ich hab ' geschrien: „Holt mich hier raus!“ Und mir flossen wieder die Tränen übers Gesicht, doch diesmal warn' s Hoffnungstränen! Da kam jemand zur Tür und hat es irgendwie geschafft, sie zu öffnen. Es war die Putzfrau!! Ich war noch nie so froh jemanden zu sehen und ich bin ihr einfach nur um den Hals gefallen. Doch sie schaute mich nur so komisch an. Wahrscheinlich hatte sie gedacht, ich bin irgend so'n Junkie, der sich in der Nacht gespritzt hat und nicht mehr wusste, wie man aus 'ner Toilette rauskommt. Naja, ich bin dann einfach schnell ans Tageslicht gerannt und dann nach Hause. Dann hab ' ich erst wieder bemerkt, dass meine Eltern noch im Urlaub sind und keiner mitbekommen hat, dass ich die ganze Nacht weg war. Einerseits war ich ganz froh, dass ich wieder zu Hause bin, und andererseits wollte ich nur in den Arm genommen werden. Simon!! Wir hatten zwar am Tag davor Streit, was dann für mich aber total nebensächlich war. Ich hatte ihn angerufen, er kam vorbei und ich hab ' ihm alles erzählt. Er hat nicht bemerkt, dass ich die ganze Nacht weg war, da er so sauer auf mich war, dass er erst mal nichts von mir hören wollte und sich deswegen nicht gemeldet hat. Er war dann trotzdem total verständnisvoll, der Streit war vergessen.

## Angstentstehung und Angstbewältigung

*Ach, liebes Tagebuch, in den vergangenen drei Tagen ist mir aber trotzdem aufgefallen, dass mir das Gespräch mit Simon zwar ein wenig Belastung genommen hat, aber ich muss trotzdem fast ununterbrochen an diese Nacht denken. Ich hoffe, dass es sich wieder legen wird!*

10.04.2009

*Liebes Tagebuch!*

*Also nochmal zu meinem letzten Eintrag, ich habe gedacht, ich hab' die ganze Situation verkraftet bzw. verdrängt, aber so ist es nicht. Heute Morgen bin ich mit Katinka zum Frauenarzt gegangen. Die Praxis ist im 5. Stock. Da Katinka faul ist, hat sie mich dazu überredet mit dem Fahrstuhl nach oben zu fahren. Zuerst wollte ich nicht, aber ich hab' gedacht, mit ihr zusammen schaffe ich das. Als sich jedoch die Tür des Fahrstuhls öffnete und ich den kleinen Raum sah, bekam ich schwitzende Hände. Eigentlich wollte ich nicht einsteigen, aber Katinka hat mich mitgezogen und plötzlich stand ich in diesem winzigen Raum. Sobald die Tür zu war, bekam ich Panik. Ich bekam einen Schweißausbruch und mir wurde schon wieder leicht schwarz vor Augen. Die Tränen schossen mir in die Augen. Katinka verstand mich nicht, ihr wurde erst bewusst, wie schlecht es mir ging, als ich oben aus dem Fahrstuhl stürzte, mir komplett schwarz vor Augen wurde, ich nur noch merkte, wie ich keine Kontrolle mehr über mein Körper hatte und zusammengebrochen bin.*

## Angstentstehung und Angstbewältigung

Aufgewacht bin ich dann wieder im Krankenhaus, Simon, meine Eltern und Natin-  
ka standen um mein Bett und sahen sehr besorgt aus. Alle waren so erleichtert, als ich mei-  
ne Augen aufgemacht hatte, aber für mich waren das nur ein paar Sekunden von meinem  
Sturz bis jetzt. Simon hatte meinen Eltern alles berichtet, was ich ihm über diese  
Nacht damals erzählt hatte. Mir ging es wirklich nicht gut, ich war total schwach. Nun-  
ja, dann kam der Arzt zu mir ins Zimmer, sagte zu meinen Eltern, sie sollten mich in  
Behandlung schicken, da mein Erlebnis wahrscheinlich zu einer Phobie führen kann.  
Ich war total geschockt, das war mir alles zu viel Trubel, ich wollte ersteinmal raus. Ich  
hab' so getan, als müsste ich auf die Toilette, aber eigentlich wollte ich da nur weg. Als ich  
dann die Tür aufmachte, ging alles wieder von vorne los. Der Raum, er war so winzig!  
Es ging schon wieder alles von vorne los. Zittern, Schweiß, Herzrasen!! Zum! Ich  
bin schon wieder umgekippt! Das war zu viel für meinen Körper oder hauptsächlich für  
meine Seele. Jetzt sitze ich im Krankenhaus, meine Mum hat mir dich gebracht und  
noch ein paar andere Sachen. Meine Eltern haben jetzt doch entschieden, dass ich zu  
einem Therapeuten in Behandlung gehen muss. Anscheinend komm' ich nicht alleine  
damit zurecht, auf der einen Seite bin ich froh, dass mir jetzt jemand hilft, doch auf der an-  
deren Seite hab' ich auch Angst. Ist das nicht etwas lächerlich? Nunja, abwarten!  
Ich will einfach nur, dass es mir wieder besser geht, und ich so etwas nie wieder erleben muss!  
Ich muss hier noch ein paar Tage durchhalten und weißt du was? Ich muss jetzt immer  
zwei Stockwerke nach oben laufen, wenn ich auf die Toilette muss! Da ist wirklich ne'  
große Toilette! Naja, das ist bisschen doof und ich hab' dann immer das Gefühl, dass  
mich alle innerlich auslachen. Nunja, mal sehen, was aus mir wird!

## Angstentstehung und Angstbewältigung

14.04.2009

Hey, Tagebuch!

Heute gehe ich zu diesem Therapeuten.. Ich bin gespannt, wie's wird. Ich schreib ' dir nachher, wie's war.

Hey, bin wieder da!

Heute war voll die coole Stunde! Mein Therapeut ist voll jung, sympathisch und er nimmt mich ernst. Ich hab ' ihm erzählt, was ich erlebt hab ' und was mir widerfahren ist. Dann hat er sich mit mir unterhalten, wie ich mit seiner Unterstützung meine Angst oder meine Phobie, ich weiß nicht, wie ich es nennen soll, bewältigen kann. Er sagte, meine Gefühle, meine Gedanken und mein Verhalten seien normal und auch dass es nichts Schlimmes ist, eine Angst zu haben. Ich habe das Gefühl, er kann mir wirklich weiterhelfen. Er wollte, dass ich mitentscheide, wie ich behandelt werde, doch ich glaube, ich kann ihm voll und ganz vertrauen, wenn ich sage, er soll entscheiden, was das Beste für mich ist. Ich bin bereit mitzuarbeiten, mein Wille steckt dahinter. Das Ganze wird schon gut werden!!

## Angstentstehung und Angstbewältigung

17.04.2009

*Heute war meine erste Therapiestunde...*

*Ich bin von mir selbst enttäuscht. Zuerst musste ich mit meinem Therapeuten eine Liste erstellen, wo ich die Situationen, in denen ich Angst empfinde, nach Stärke geordnet habe. Dann habe ich Entspannungsübungen gemacht, damit mein Körper ruhig wird. Bis dahin war noch alles gut! Aber dann musste ich mich auf eine Liege legen und mir die schwächste Situation, die in meiner Liste steht, vorstellen. Dabei bekam ich schon wieder schwitzende Hände und kleine Anzeichen von Panik, was ich nicht gedacht hätte. Ich hab' mich so schwach gefühlt, denn ich hab' die Situation ja nur in meinem Kopf abspielen lassen und trotzdem so Angst gehabt. Das macht mich traurig. Der Therapeut hat mir aber geholfen, wie ich mit den Gedanken und den Reaktionen meines Körpers umgehen kann. Ich musste mir die Situation so oft vorstellen, bis sich die Gefühle abschwächen und ich keine Angst mehr davor hatte. Es hat nicht so gut funktioniert, da es die ganze Stunde lang gedauert hat. Mit der Zeit wurde ich immer enttäuschter und konnte mich nicht mehr so gut konzentrieren, deswegen hat das Ganze so lange gedauert. Ich glaube, es wird ewig dauern, bis ich die Angst bewältigt hab.*

## Angstentstehung und Angstbewältigung

22.04.2009

Liebes Tagebuch,

die Stunde heute war schon viel viel besser als die letzte. Ich war viel erfolgreicher! Ich hatte nicht mehr so viel Angst und das Ganze ging schon viel schneller. Ich muss mir jetzt in jeder Stunde eine Situation vorstellen und das machen wir so lange, bis ich mir die stärkste Situation vorstellen kann, ohne dabei in Angstzustände auszubrechen.

10.05.2009

Hallochen ☺,

BOAH!! Ich bin voll stolz auf mich!! Heute war meine sechste Stunde! In den letzten Stunden hatte ich zwar Rückschläge, aber jetzt geht es wieder voll gut voran. Ich kann mir jetzt schon echt viele Situationen von meiner Liste vorstellen, ohne dabei in Panik zu geraten. Ich empfinde die Situation nicht mehr so schlimm. Bin jetzt ungefähr in der Mitte der Liste und das ist schon ein echter Fortschritt. Mein Therapeut hat gesagt, dass wir das in der nächsten Zeit auch mal in der Realität versuchen können, doch ich merke jetzt schon, dass sich schon einige Fortschritte in meinem Alltag ergeben haben. Ich kann schon in manche etwas kleinere Räume hineingehen und dort Zeit mit anderen verbringen, ohne dabei Angst zu haben, aber alleine schaffe ich das noch nicht.

## Angstentstehung und Angstbewältigung

10.06.2009

*Liebes Tagebuch,*

*ähm, also gut, heute bin ich mit meinem Therapeuten, ach so, der heißt Johannes, in die Stadt gegangen, wir sind nicht zu diesem Klo, nein, aber wir sind in verschiedene kleine Geschäfte gegangen, unter anderem auch in ein kleines Café, dort sind wir sogar sitzen geblieben, haben uns unterhalten und ich konnte mich ganz normal verhalten. Es läuft wirklich super. Meine Eltern sagen schon, ich wirke schon viel entspannter und Johannes meint, ich brauche nicht einmal mehr 2 Stunden. Also war heute meine vorletzte Stunde! Wahnsinn 😊!*

14.06.2009

*Liebes, liebes, liebes Tagebuch,*

*Heute war tatsächlich meine letzte Stunde! Meine Liste hab' ich ja schon abgearbeitet und mein schlimmster Vorfall war natürlich die Sache in dieser Toilette! Und heute ging es darum, ob ich mir diese Situation nicht nur vorstellen, sondern auch erleben kann. Johannes war voller Zuversicht und hat mich voll arg ermutigt! Und Simon ist total stolz auf mich, wie ich das Ganze schaffe! Meine Eltern auch, aber Simon steht mir in der ganzen Sache näher. Er unterstützt mich! Nunja, wieder zurück zu dem, was heute passiert ist. Also, wir sind zusammen dorthin gelaufen, es war schon ein komisches Gefühl! Dann war ich diesem Raum, noch nicht in der Toilette und mir war gar nicht wohl. Johannes hat mir Mut zugesprochen und mich motiviert! Das war echt hilfreich! Dann bin ich in diese eine Toilette hinein, in die aller selbe. Doch zuschließen konnte ich noch*

## Angstentstehung und Angstbewältigung

*nicht! Das musste ich auch nicht! Denn Johannes hat gesagt, mit diesem Schritt in die Toilette, ohne dabei eine Panikattacke zu bekommen, habe ich bewiesen, dass ich Angst zum größten Teil bewältigt hab' und die letzte Schritte zur kompletten Bewältigung alleine machen kann! Das heißt, ich soll in Zukunft mal mit Simon oder Katinka zu diesem Ort zurückgehen und es immer wieder probieren und es dann wagen die Türe zuzuschließen, wenn ich mich bereit fühle, doch diesen Schritt muss ich ohne Johannes gehen! Bist du stolz auf mich? Ich bin es...*

## **Angstentstehung und Angstbewältigung**

### **8. Reflexion – Julia Reinhart**

Zunächst möchte ich etwas zu meiner Gruppe sagen. Die Zusammenarbeit hat meiner Meinung nach echt super geklappt. Wir haben uns die allgemeinen Themen sehr gut aufgeteilt und uns bei unserem gemeinsamen größten Teil, dem Tagebuch, gut ergänzt. Jeder hat also ungefähr einen gleichen Teil geleistet. Ich bin froh, dass wir uns nicht gestritten haben, denn wir sind auch neben der Schule Freunde und wenn das jetzt nur wegen einer Schularbeit kaputt gegangen wäre, hätte mich das sehr traurig gemacht.

Nun zu unserem Thema. Ich finde es sehr interessant, denn die Angst ist etwas, was uns täglich begleitet und nun zu wissen, wie sich das alles im Körper abspielt, dass jeder ungefähr ähnlich im ersten Moment reagiert, da wir am Anfang unbewusst handeln, ist faszinierend. Durch die Arbeit an diesem Projekt habe ich mir sogar schon eine Frage im Alltag beantworten können, denn immer, wenn ich beim Zahnarzt bin und etwas Größeres gemacht werden muss und dabei eine Betäubung, also eine Spritze, vor denen ich wirklich Angst habe, zur Auswahl steht, bekomme ich total Kopfschmerzen im Bereich des Stirnhirns. Dort verarbeite ich ja meine Angst und nehme sie bewusst wahr, daraus schließe ich, dass es vielleicht etwas mit der Angst vor Spritzen zu tun hat, dass ich immer Kopfschmerzen bekomme.

Wieder zurück zum Portfolio. Am meisten hat mir die Arbeit am Tagebuch und der dazugehörigen Fotostory gefallen, da wir richtig kreativ sein konnten, was eine schöne Abwechslung zum Schulalltag war und auch eindeutig zur Hausarbeit. Beim Fotografieren haben wir viel Spaß gehabt und gelacht.

Ich hoffe nun, dass wir aufgrund unserer guten Zusammenarbeit auch ein gutes Ergebnis erzielen werden.

## **Angstentstehung und Angstbewältigung**

### **9. Reflexion - Natascha Haberkorn**

Angst – es ist ein Gefühl, welches nicht jeder gerne zugeben möchte, dass er es hat, obwohl wir alle der Meinung sind, dass jeder vor irgendetwas Angst hat. Dass es Menschen gibt, die keine Angst verspüren, ist nicht ausgeschlossen, doch der größte Teil unter uns hat Ängste. Nennen will man diese meistens nicht, weil man Angst davor hat seine Angst preiszugeben, weil man somit anderen die Möglichkeit gibt, einen zu verletzen, und zwar dadurch, dass über einen gelacht und getratscht wird.

Diese Aussage trifft auch auf mich zu! Ich bin ein Mensch, der viele Ängste hat und sich gerne sehr viele Gedanken über alles und jeden macht. Es ist total komisch zu wissen, wie man tickt, aber nichts daran ändern kann, ich würde gerne manchmal abschalten können, dass ich mir zu allem meine Gedanken machen muss und dadurch immer neue Ängste auftauchen, doch es funktioniert einfach nicht. Manchmal würde auch ich gerne meine Ängste in die Welt hinausschreien, es los werden und sagen, macht ihr euch mal dazu Gedanken, ich habe mir schon die ganze Zeit darüber den Kopf zerbrochen, doch dann hat man wirklich Angst davor seine Gedanken so zu offenbaren, dass jeder gleich weiß, wie man funktioniert und was in einem vor geht, doch die größte Angst liegt darin, dass andere einen eventuell auslachen oder einen für verrückt erklären könnten. Ja, ich glaube, so wie es mir geht, geht es so vielen anderen Menschen da draußen auch. Nur ist es nicht leicht diese Menschen zu erkennen. Man kann zwar täglich mit denselben Leuten verkehren, doch meistens wagen wir es nicht auch über Ängste, Gefühle und Gedanken zu sprechen. Ich vermute, dass es deswegen auch so viele Ängste und vor allem so verschiedene Ängste gibt. Würde man einfach los reden, alles das fragen und erzählen, was gerade in einem vorgeht, und nicht darüber nachdenken: „Wird er/sie mich verstehen? Wird er/sie mich auslachen? Wird er/sie mich dann nicht mehr mögen? Wird er/sie mich dann als verrückt erklären?“, dann hätten wir gar nicht die Möglichkeit uns so viele Gedanken um unserer Angst zu machen oder sich die Angstsituation so oft vorzustellen, so dass sich unser Bild dann irgendwann so verfestigt, dass es immer schwerer zu lösen ist.

## **Angstentstehung und Angstbewältigung**

Manchmal lässt sich vieles erklären und beweisen, dadurch finden wir auf Antworten auf unsere Fragen und können davor dann eventuell keine Angst mehr verspüren. Manchmal hilft es einfach mit jemandem über seine Angst zu reden und Unterstützung zu suchen, so dass man der Angst erst gar nicht die Chance gibt, sich zu entwickeln und sich zu verfestigen. Doch das ist das Problem vieler Menschen, sie haben Angst vor sich selbst und vertrauen nicht genug auf ihre eigene Person. Ja, Angst davor, nicht mehr genug in der Gesellschaft integriert zu sein, bestimmt viele unserer Taten und unter anderem auch unsere Angstentwicklung. Würde man sich nur mal kurz vorstellen, wie es wäre, wenn man mit jedem über alles reden könnte und es den Menschen egal wäre, was andere über einen denken, würden wir dann den Ängsten noch eine Chance geben sich zu entwickeln? Nein! Denn wir würden so viel Unterstützung durch unsere Mitmenschen finden, die uns helfen wollen und auf unsere beängstigenden Gedanken eine Antwort haben. Das heißt nicht, dass es dann keine Ängste geben würde, man könnte sie nur leichter bekämpfen und manche, aber nur manche, auch erst gar nicht entstehen lassen. Ja natürlich gibt es immer Leuten, die einen dann trotzdem auslachen würden und einen versuchen würden zu hänseln, doch dadurch, dass es den Menschen egal wäre, was andere über einen denken, würden sie sich nicht auf die Seite der „Coolen“ schlagen, nur um angesehen zu werden. Nein! Sie würden sich hinter einen stellen und Gegenargumente bringen, sie würden einen nicht alleine lassen.

Doch so eine Welt kann es nie geben, denn unsere Gesellschaft ist voller Gefühle und Gedanken, die es nicht zulassen, dass es nur positive Gefühle und Gedanken geben wird.

Deswegen war es für mich unglaublich spannend, sich mit Thema der Angst zu befassen, weil man mehr über sich selbst gelernt hat, durch die Umfrage, habe ich zum Beispiel herausgefunden, dass nicht nur mich ständig irgendwelche total sinnlosen Gedanken plagen und dadurch irgendwelche Ängste entstehen. Durch die Recherche zur Angstentstehung und zur Angstbewältigung habe ich erfahren, aus welchen Gründen meine Angst vielleicht entstanden ist und welche Möglichkeiten ich hätte, meine Angewohnheit und die Folge der Angst zu vertreiben.

## **Angstentstehung und Angstbewältigung**

Es ist natürlich immer am Beste, wenn man sich mit einem Thema beschäftigt, das einen interessiert, doch, wenn man sich mit einem Thema beschäftigt, das einen interessiert, und die Recherche, die Bearbeitung und die wohl oder üble direkte Konfrontation einem hilft einen persönlichen Konflikt mit sich selbst dadurch zu lösen, dass man erfährt, warum man so ist, wie man ist, und dass es normal ist, wie man ist, bringt das zum ersten viel mehr Erfahrung oder einen persönlichen Fortschritt und zum anderen eine viel intensivere Arbeit, an der man Gefallen findet.

Die Arbeit in der Gruppe ist so verlaufen, wie ich es mir vorgestellt habe. Souveränität, Ehrgeiz, eingehaltene Absprache und Spaß! Das war das, was bei uns automatisch an erster Stelle stand. Natürlich ist es nicht leicht ein Team zu sein, wenn man 30 km getrennt voneinander ist, doch Teamfähigkeit bedeutet auch unter den schlechtesten Bedingungen gemeinsam eine gute Arbeit abzuliefern und das haben wir hoffentlich geschafft, denn, wenn nicht, müsste ich meine Definition von Teamfähigkeit ändern, denn ein gutes Team waren wir auf alle Fälle. Zwar waren wir ein reines Mädelssteam, doch haben wir unsere Frauenpower nicht etwa in Zickereien ausgelassen, sondern in unserer Arbeit, wodurch bei uns, trotz der großen Entfernung der Wohnorte, keine Probleme auftraten.

## **Angstentstehung und Angstbewältigung**

### **10. Reflexion – Serpil Polat**

Ich finde, dass wir mit unserem Thema eine gute Wahl getroffen haben, denn es ist sehr interessant und zudem auch lehrreich. Ich habe mich mit den Beispielen der Angst befasst. Am meisten hat mich der Unterschied zwischen Agoraphobie und Klaustrophobie interessiert, denn davor hatte ich gedacht, dass es nur die Platzangst gibt, bei der die Menschen Angst vor zu kleinen Räumen haben. Jedoch weiß ich jetzt, dass die Platzangst die Agoraphobie ist, bei der die Betroffenen Angst vor z.B. großen Menschenmassen haben und Raumangst Klaustrophobie ist. Ich finde unser großes „Kreativthema“ mit dem Tagebuch sehr gut. Als wir es geschrieben haben, konnte ich mich in diesem Moment in dieses Mädchen hineinversetzen. Passend zu dem kreativen Tagebuch haben wir auch eine Fotostory erstellt. Diese verlief sehr lustig und wir haben alle Spaß gehabt. Ich finde es gut, dass wir auch etwas Kreatives machen mussten, denn somit war die Arbeit lockerer und lustiger.

Unsere Gruppenarbeit war sehr gut, denn wir haben uns alle sehr gut verstanden und es gab auch keine Probleme zwischen uns. Vor allem finde ich auch gut, dass wir die Einleitung zusammen geschrieben haben, denn so konnten wir unsere gemeinsamen Hoffnungen und Erwartungen aufschreiben, die dann letztendlich auch erfüllt wurden. Bei dem Tagebuch, und am meisten bei der Fotostory, hatten wir gemeinsam viel Spaß.

Ich finde, dass die Portfolioarbeit eine gute Idee ist, denn somit können die Schüler, die in den vorherigen Arbeiten nicht gut waren, sich nun verbessern. Zudem ist das Portfolio eine Abwechslung, im Gegensatz zu anderen Arbeiten, denn hier spielt die Kreativität eine große Rolle und es macht deshalb dann auch Spaß. Wir haben auch zwei Abgabetermine bekommen, bei der man bei dem ersten einen Bonus und bei der zweiten normale Noten bekommt. Das finde ich gut, denn somit konnte man für sich entscheiden, wie man die Zeit einteilt und ob man dann bis zum Bonustermin fertig ist.

## Angstentstehung und Angstbewältigung

### 11. Zeitplanung

Wer?	Was?	Wie?	Bis wann?	Erl.
Natascha Haberkorn, Julia Reinhart, Serpil Polat	Genaueres Thema festlegen / Themenverteilung	Per Absprache (z.B. während den Pausen)	22.02.2011	X
Julia Reinhart	Was ist Angst? / Angstentstehung	Zu Hause mit dem Computer	10.03.2011	X
Serpil Polat	Beispiele von Ängsten	Zu Hause mit dem Computer	10.03.2011	X
Natascha Haberkorn	Angstbewältigung	Zu Hause mit dem Computer	10.03.2011	X
Natascha Haberkorn, Julia Reinhart, Serpil Polat	Einleitung	Im Unterricht mit dem Computer	22.02.2011	X
Natascha Haberkorn, Julia Reinhart, Serpil Polat	Umfrage erstellen	Im Unterricht mit dem Computer	25.02.2011	X
Natascha Haberkorn, Julia Reinhart, Serpil Polat	Umfrage ausführen und auswerten	In den Klassen WG 11/1, WG 12 Religion, WS 2/2	15.03.2011	X
Natascha Haberkorn, Julia Reinhart, Serpil Polat	Tagebuch erstellen	Jeder bringt eigene Ideen mit ein	10.03.2011	X
Natascha Haberkorn, Julia Reinhart, Serpil Polat	Fotos für Fotostory / Fotostory erstellen	Schauspieler suchen, fotografieren, Bilder bearbeiten, Bilder anhand des Tagebuchs anordnen	12.03.2011	X
Natascha Haberkorn, Julia Reinhart, Serpil Polat	Jeder schreibt eine Reflektion	Mit dem Computer	15.03.2011	X
Natascha Haberkorn, Julia Reinhart, Serpil Polat	Fertigstellen (Zeitplan, Kopfzeile, Deckblatt, Bilder malen und einscannen)	Gemeinsam mit dem Computer	17.03.2011	X
Serpil Polat	Ausdrucken		18.03.2011	X

Bei unserer Ausarbeitung hat fast alles so geklappt, wie wir es geplant hatten. Es ist lediglich beim Durchführen der Umfrage ein Problem aufgetreten. Eigentlich wollten wir sie in den Klassen 6, 10 (Realschule) und 12 (WG) durchführen, haben aber in der RRS niemanden angetroffen, der uns das erlauben konnte, also haben wir sie in der Klasse WS 2/2, WG 11/1 und WG 12 Religion durchgeführt.

## Angstentstehung und Angstbewältigung

### 12. Literaturverzeichnis

#### Internetadressen:

- ❖ <http://www.verhaltenswissenschaft.de/Psychotherapie/Verhaltenstherapie/Exposition/exposition.htm> (09.03.2011)
- ❖ <http://www.lebenshilfe-abc.de/angst-panik-therapie.html> (09.03.2011)
- ❖ <http://www.panikattacken.at/konfrontationstherapie/konfron.htm> (09.03.2011)
- ❖ [http://www.neuro24.de/show\\_glossar.php?id=1453](http://www.neuro24.de/show_glossar.php?id=1453) (09.03.2011)
- ❖ [http://flexikon.doccheck.com/Systematische\\_Desensibilisierung#Abfolge\\_der\\_Therapie](http://flexikon.doccheck.com/Systematische_Desensibilisierung#Abfolge_der_Therapie) (09.03.2011)
- ❖ <http://psychotherapie-wellness.de/verhaltenstherapeutische-orientierung/flooding-implosionstherapie.htm> (09.03.2011)
- ❖ <http://www.psychology48.com/deu/d/implosionstherapie/implosionstherapie.htm> (09.03.2011)
- ❖ <http://www.karteikarte.com/card/178167/konfrontation-und-exposition> (09.03.2011)
- ❖ [http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2006/0926/003\\_spinne.jsp](http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2006/0926/003_spinne.jsp) (18.02.2011)
- ❖ <http://www.onmeda.de/krankheiten/agoraphobie-definition-15890-2.html> (20.02.2011)
- ❖ <http://de.wikipedia.org/wiki/Agoraphobie> (18.02.2011)
- ❖ [http://www.onmeda.de/krankheiten/soziale\\_phobie.html](http://www.onmeda.de/krankheiten/soziale_phobie.html) (18.02.2011)
- ❖ [http://www.onmeda.de/krankheiten/soziale\\_phobie-definition-10563-2.html](http://www.onmeda.de/krankheiten/soziale_phobie-definition-10563-2.html) (18.02.2011)
- ❖ <http://www.psychotherapie-hamburg-altona.de/psychotherapie/angst.html> (18.02.2011)
- ❖ <http://de.wikipedia.org/wiki/Klaustrophobie> (18.02.2011)
- ❖ <http://de.wikipedia.org/wiki/Flugangst> (18.02.2011)

## **Angstentstehung und Angstbewältigung**

### **Bücher:**

Priv.-Doz. Dr. med. Peter Zwanzger: Angsterkrankungen auf den Punkt gebracht.  
Verlag für Didaktik in der Medizin, Michelstadt 2007, 2. Auflage

Shirley Trickett: Angstzustände und Panikattacken erfolgreich meistern. Oesch Verlag, Zürich 1995, 8. Auflage

## Angstentstehung und Angstbewältigung

### 13. Selbständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.

---

Ort, Datum

---

Schülerin

---

Ort, Datum

---

Schülerin

---

Ort, Datum

---

Schülerin

Julia Reinhart: [julia-reinhart@gmx.net](mailto:julia-reinhart@gmx.net)

Natascha Haberkorn: [hk.natascha@web.de](mailto:hk.natascha@web.de)

Serpil Polat: [serpil\\_p@t-online.de](mailto:serpil_p@t-online.de)