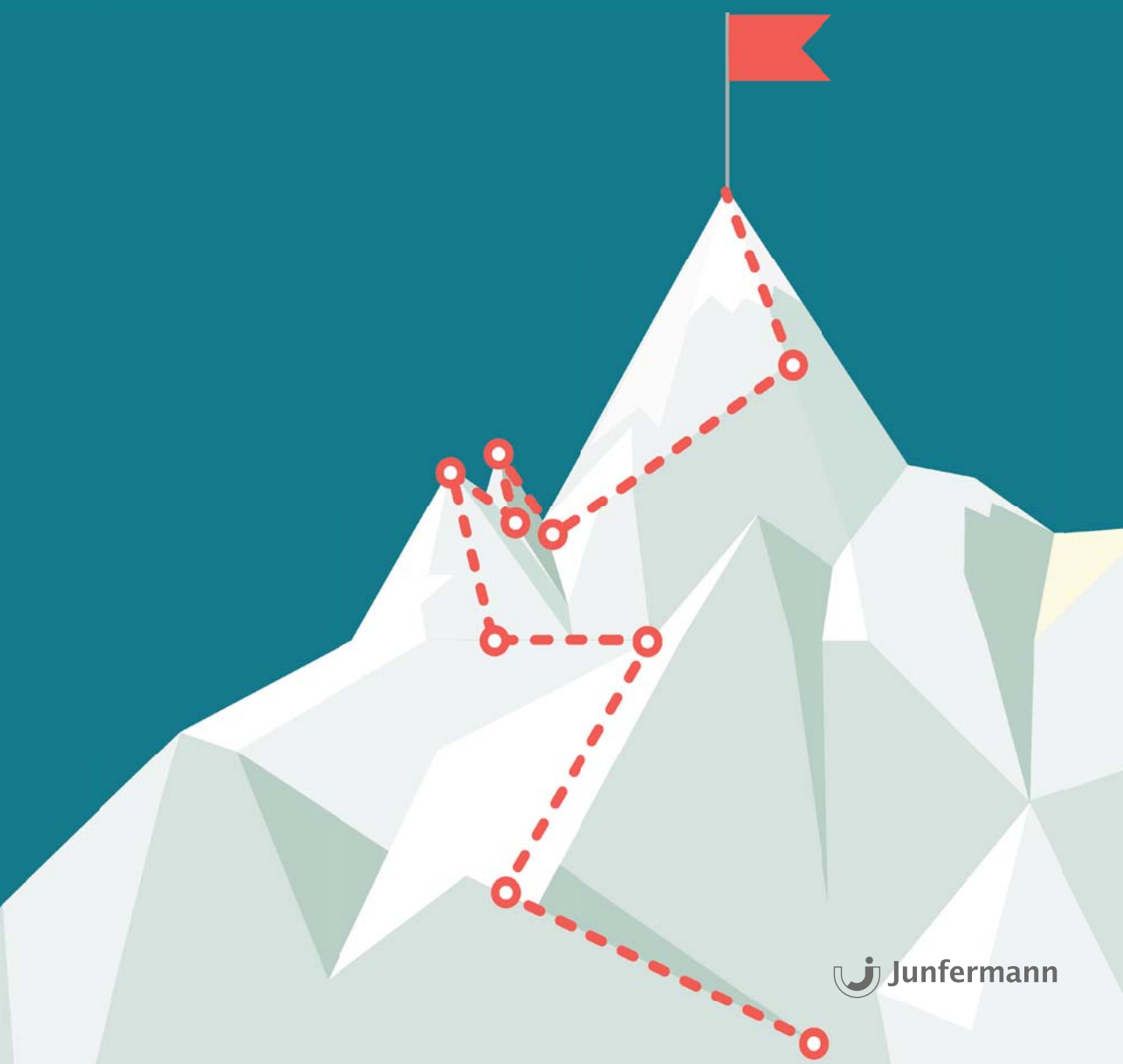


Pablo Hagemeyer

# Endlich klarkommen mit deiner Angst

Wie du aus deiner Lebensgeschichte  
eine Heldenreise machst



Pablo Hagemeyer

**Endlich klarkommen mit deiner Angst**

Wie du aus deiner Lebensgeschichte eine Heldenreise machst



[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](https://www.facebook.com/junfermann)



[twitter.com/junfermann](https://twitter.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/Junfermann](https://www.youtube.com/user/Junfermann)



[www.instagram.com/junfermannverlag](https://www.instagram.com/junfermannverlag)

PABLO HAGEMEYER

# ENDLICH KLARKOMMEN MIT DEINER ANGST

WIE DU AUS DEINER LEBENSGESCHICHTE  
EINE HELDENREISE MACHST

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2023



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2023  
Coverfoto © iam-Citrus (<https://www.istockphoto.com>)  
Covergestaltung/Reihenentwurf JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG,  
Paderborn  
Satz & Layout JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG,  
Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7495- 0389-6

*Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:*

ISBN 978-3-7495-0388-9 (EPUB), 978-3-7495-0387-2 (Print).

„Nicht wir haben Geheimnisse, die wirklichen Geheimnisse haben uns.“

– Carl Gustav Jung



# Inhalt

Einleitung.....	11
<b>1. Die Herausforderung: Angst aus der Nähe betrachtet .....</b>	<b>17</b>
1.1 Erwartungsangst und Wahrnehmungsverzerrungen.....	17
1.2 Psychosoziale Faktoren, Genetik und Neurobiologie.....	26
1.2.1 Ängste werden weitervererbt .....	26
1.2.2 Ängstliche Grundausstattung und ängstliche Narrative .....	27
1.2.3 Stress-Diathese-Modell: Wenn Stress Angst und Panik auslöst .....	32
1.3 Ihre Heldenreise im Überblick.....	37
1.4 Warum gerade diese eine Angst?	
Das Schalenmodell der Persönlichkeit.....	44
<i>Wie bei Andreas</i> ... ..	47
<b>2. Der Aufbruch .....</b>	<b>49</b>
2.1 Das nötige Rüstzeug: Wissen und Können .....	49
2.1.1 Körpereigene „Helfer“.....	54
2.1.2 Exposition – Modul I.....	57
2.2 Proviant und Hilfsmittel.....	62
2.2.1 Angstbarometer, Lupe und Stoppuhr.....	62
2.2.2 Konditionierung und Wenn-dann-Regeln.....	64
2.2.3 Weitere kleine symbolisch stärkende Hilfsmittel.....	68
2.3 Motivation .....	69
2.3.1 Vermeidung (so oft wie möglich) vermeiden .....	69
2.3.2 Die gute Stimmung, wenn es losgeht .....	69
2.3.3 Grübelgedanken kontrollieren .....	72
<i>Wie bei Andreas</i> ... ..	73



<b>3.</b>	<b>Hürden .....</b>	<b>79</b>
3.1	Irrige Grundüberzeugungen und sperrige Lebensregeln.....	79
3.2	Persönlichkeitsstile und emotionale Stile.....	82
3.2.1	Der eigene Persönlichkeitsstil .....	82
3.2.2	Der eigene emotionale Stil .....	98
3.3	Die Schattenseiten der Persönlichkeit .....	103
3.4	Wir stehen uns auch gedanklich selbst im Weg.....	109
	<i>Wie bei Anna ...</i> .....	112
<b>4.</b>	<b>Die Reinigung – Teil I.....</b>	<b>115</b>
4.1	In der Konfrontation mit der Angst reinigen wir uns – der Katharsis-Moment.....	115
4.1.1	Körperliche Missempfindungen beobachten und steuern lernen .....	115
4.1.2	Entspannungsstrategien für den Körper .....	121
4.2	Dann steht uns plötzlich die Angst im Weg.....	125
4.2.1	Exposition – Modul II .....	126
4.2.2	Nicht jeder Waschgang bringt einen ins Schleudern.....	132
4.2.3	Exposition – Modul III.....	137
	<i>Wie bei Anna ...</i> .....	139
<b>5.</b>	<b>Die Reinigung – Teil II.....</b>	<b>143</b>
5.1	Eine Angst kommt selten allein: angstverwandte Störungen.....	143
5.2	Angst und Trauma auflösen .....	143
5.2.1	Trauma-Hotspots und Traumareaktionen .....	144
5.2.2	Bewältigung von Trauma-Hotspots .....	148
	<i>Wie bei Andreas ...</i> .....	149
<b>6.</b>	<b>Die Reinigung – Teil III.....</b>	<b>151</b>
6.1	Innere und äußere Konflikte in Szenen durchspielen .....	152
6.1.1	Innere Konflikte #1 bis #8 als abstrakte Szenen.....	154
6.1.2	Arbeit mit Szenen.....	159
6.2	Auflösung der Szene.....	163
	<i>Wie bei Andreas ...</i> .....	168

<b>7.</b>	<b>Die Erprobung</b> .....	171
7.1	Angst zu bekämpfen, macht auf Dauer krank .....	171
7.2	Das schützende Phänomen der Selbsttäuschung .....	172
7.2.1	Wenn der Körper uns immer noch etwas vormacht.....	174
7.2.2	Wenn die Gedanken uns immer noch etwas vormachen .....	175
7.3	Emotionen fokussieren im Strom des Bewusstseins .....	178
7.4	Gefühle zeigen Ihre Bedürfnisse auf .....	181
	<i>Wie bei Anna</i> ... ..	185
<b>8.</b>	<b>Die Belohnung</b> .....	187
8.1	Auf zu neuen Zielen! .....	187
8.2	Rückfallprophylaxe .....	189
	<i>Wie bei Anna und Andreas</i> ... ..	194
	<b>Von Tieren lernen</b> ... ..	197
	<b>Dank</b> .....	199
	<b>Und das Beste natürlich zum Schluss: die Take-Home-Message</b> .....	201
	<b>Literatur</b> .....	203



# Einleitung

Dieses Buch ist mir eine Herzensangelegenheit. Es soll Menschen, die unter Ängsten oder sogar einer diagnostizierten Angststörung leiden, dabei helfen, ihre Situation achtsam zu reflektieren und ihre Ängste durch Neubewertung selbst zu regulieren.

Sowohl Menschen, die schon lange mit Ängsten durchs Leben gehen, als auch Angstbetroffene, die erst gerade realisiert haben, dass sie „ein Thema“ haben, kann dieses Buch unterstützen.

Wünschenswert wäre es, wenn auch Personen das Buch lesen, die es ansonsten – sei es aus Unwissenheit oder Scham – vermeiden, sich über ihre Angst zu äußern, oder die ihre körperlichen Beschwerden mit einer internistischen Erkrankung verwechseln und sich nicht vorstellen können, ein übertriebenes Angsterleben zu haben. Das Buch soll motivieren, genauer hinzuschauen und sich ggf. auf die Suche nach der Angst zu machen, denn nicht immer tritt sie klar in Erscheinung. Häufig liegt sie unter diffusen Symptomen verborgen (siehe hierzu auch Kasten auf Seite 24).

Angst versteckt sich gern. Als hätte sie selbst Angst davor, entdeckt zu werden.

Vielleicht sind Sie aber schon einen Schritt weiter: Sie haben Ihre Angst erkannt und befinden sich zurzeit in einer Psychotherapie, um besser in Ihrem Alltag zurechtzukommen. Oft erlebt man als Therapeut diese eine bedeutsame Therapiestunde, in der alle Fäden zusammenlaufen und ein Durchbruch erzielt wird – und die Frage bleibt: „Warum nicht schon früher?“ Psychotherapie ist ein sehr individueller Prozess, abhängig vom Arbeitsbündnis zwischen Psychotherapeut und Klient<sup>1</sup> und in Dauer, Häufigkeit der Treffen und Anwendung an die jeweilige Methode angepasst. Dieses Buch kann eine wertvolle Unterstützung für Ihren Therapieerfolg darstellen. Es gründet sich auf Behandlungsmethoden, deren Wirksamkeit in der Behandlung von Angststörungen wissenschaftlich bewiesen ist, sowie ergänzende, die bisher noch nicht in Studien als evident erfasst wurden, sich aber in der Praxis dennoch als äußerst hilfreich erwiesen haben.

Trotz vorhandener Klassifikationskriterien ist es nicht einfach, eine klare Grenze zwischen der angemessenen und der krankhaften, übertriebenen und unrealistischen Angst zu ziehen. Angsterkrankungen führen zu einer starken Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten, auch wenn sie nicht spezifisch behandelt werden. Ich

---

1 Der besseren Lesbarkeit halber wird in diesem Buch durchgängig die männliche Form verwendet. Ausdrücklich sei hier aber darauf hingewiesen, dass auch das weibliche und das diverse Geschlecht gemeint sind. Danke für Ihr Verständnis!

bin davon überzeugt, dass die Verbindung verschiedener Methoden (aus der Schul- und auch aus der Komplementärmedizin) den größten Erfolg bei der Behandlung von Ängsten verspricht, wobei die Methode der Konfrontation der Königsweg ist. Die Konfrontation als Imagination (Vorstellung von angstbesetzten Situationen, Vorgängen oder Personen) oder in der realen Exposition hat sich als Best Practice in der Angstbehandlung gezeigt.

### **Begeben Sie sich auf Ihre persönliche Heldenreise!**

Zur Überwindung unserer Ängste – sofern es denn für unser Leben sinnvoll, notwendig und angebracht ist, dies zu tun – können wir uns auf einen neuen Beobachtungspunkt stellen. Den Weg der Befreiung aus Ihrer Angst können Sie sich wie eine Reise vorstellen, eine Reise, auf der Sie verschiedene Schwellen überwinden und verschiedene Schichten durchbrechen. Sie gehen den Weg von der ersten Etappe – dem Wunsch, die Vermeidung aufzugeben und dafür neue Erfahrungen zu machen sowie Teilhabe am Leben zu gewinnen – bis zur letzten Etappe: der Aufdeckung eines lange verborgenen Bedürfnisses. Indem wir uns unseren eigenen Konflikten und (Fehl-)Überzeugungen stellen, gelangen wir zu diesem tiefen Bedürfnis, das wir bisher wegen der Angst nicht erreicht haben (auf diese Reise gehe ich in Abschnitt 1.3 und 1.4 noch genauer ein).

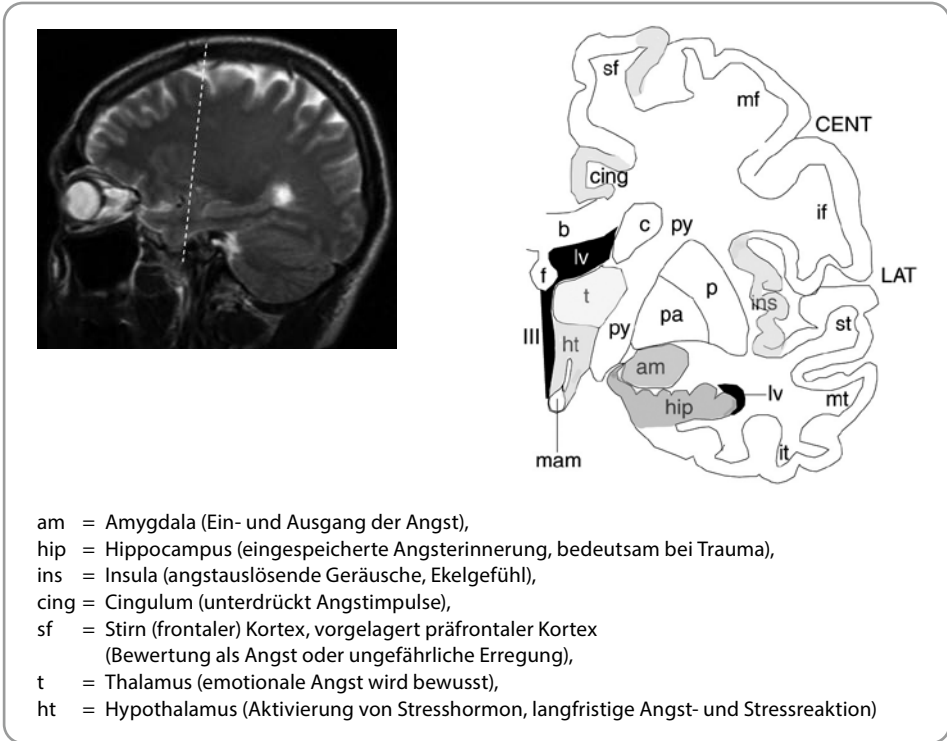
Es fällt besonders schwer, gewohnte Denk- und Verhaltensweisen aufzugeben, wenn ein so mächtiges Gefühl wie Angst dies verhindert. Schließlich vermeiden wir nur noch das scheinbar größere Übel, die Angst selbst, und entfernen uns – kaum nachhaltig hilfreich – aus der angenommenen Gefahrenzone. Es gehört also sehr viel Mut und Selbstvertrauen dazu, sich heldenhaft diesen eigenen Themen zu stellen und das Ausweichmanöver zu beenden. Eine heldenhafte Person überwindet ihre Angstnormalität und entwickelt Eigenschaften, die sie zu Taten befähigt, die bisher nicht möglich schienen.

Konkreter wird diese Reise bei der Lektüre des Buches werden. Sie werden über Bedürfnisarbeit und Affektanalyse lernen, sich wieder neu mit Ihrem inneren Bedürfnis zu verbinden. Sie werden an Kompetenz gewinnen und selbstsicherer werden. Und so verschafft Ihnen Ihre Reise einen völlig neuen Zugang zu sich – und zu Ihrer Angst.

## Denken, Fühlen und Handeln

Um jede einzelne Etappe Ihrer Reise für Sie so greifbar wie möglich zu machen, fokussiere ich insbesondere auf drei Ebenen:

1. Sie werden bewusst Informationen zu Ihrem **Denken** und somit zu möglichen behindernden Gedanken und Denkfehlern erhalten. Neuropsychologisch gesehen, betrifft dies die Vorgänge auf Ihrer Hirnrinde, vor allem sind das Strukturen Ihres Stirnhirns (präfrontaler Kortex), das sich mit der faktischen und emotionalen Bewertung und Entscheidung befasst (vgl. Abb. 1).
2. Sie werden in jedem Kapitel auch Informationen und Hinweise erhalten, die Ihre Gefühle, auch **Affekte** genannt (Angst und Angstreaktion), betreffen. Das sind Vorgänge, die in der sogenannten Amygdala stattfinden, einem Kern so groß wie eine Macadamianuss, der links und rechts in Ihrem Schläfenlappen auf der Höhe knapp vor Ihren Ohren sitzt und alte wie neue Ängste verarbeitet. Die Amygdala ist der wichtigste Ort in Ihrem Gehirn, wenn es darum geht, Ängste zu lernen und inneren Alarm auszulösen. Die Amygdala ist in Kontakt mit der übergeordneten Hirnrinde und reagiert auf deren Informationen. Wenn also die Hirnrinde angibt, etwas sei gefährlich, dann feuern die Nervenzellen in der Amygdala. Auch der Körper ist mit der Amygdala verbunden und die Signale des Körpers führen dazu, dass die Amygdala mit einer gesteigerten Aktivität darauf reagiert.
3. Der Körper ist Ausdruck von **Verhalten** und damit wird sichtbar und beobachtbar, was er infolge dieser inneren Regungen tut, wenn die Amygdala alarmiert ist.



**Abbildung 1:** Querschnitt durch das menschliche Gehirn mit Gehirnregionen, die in einer Angstreaktion involviert sind

Die Verbindungen zwischen Hirnrinde, Amygdala und Körper sind keine Einbahnstraßen. Ein hilfreicher Dialog zwischen allen drei „Akteuren“ kann entstehen und in der Behandlung der Angst wirksam sein, wenn es gelingt, Gedanken, Gefühle und Verhalten effektiv zu beeinflussen und somit die Aktivität der Amygdala zu drosseln und sie erfolgreich zu beruhigen.

## Die weitere Erzählstruktur des Buches

Weil Erleben ein sehr komplexer emotionaler Vorgang ist mit irrationalen und subjektiv übertriebenen Anteilen (Hirnrinde), starken Gefühlen (Amygdala) und abnormen Verhaltensweisen (Körper), erzählt das Buch auch aus der Innensicht zweier fiktiver Protagonisten, um so gut wie möglich den emotionalen Veränderungsprozess zu vermitteln. Auf der Reise der Angstbewältigung bestehen die Aufgaben der Protagonisten darin, sich von dem Angsterleben zu lösen, es mit Interventionen zu

zerstreuen und es als Phänomen des Lebens zu akzeptieren – und es somit zu überwinden.

Andreas, der eine Protagonist, muss sich von seinen ängstlichen Gedanken lösen, die mit seiner Versagensangst und der spezifischen Angst vor Feinstaub zusammenhängen, während Anna, die andere Protagonistin, sich ihrer Sozialangst und ihrer Agoraphobie annehmen muss.

Die beiden dargestellten Fälle sind exemplarisch zu verstehen. Sie zeigen den Entwicklungsweg auf und demonstrieren die Erfolge, die errungen werden können. Verlieren Sie nicht den Mut, wenn es bei Ihnen deutlich länger als gedacht braucht und nicht so glatt läuft wie bei den beiden. Auch Ihnen wird es gelingen, Ihre Ängste Schritt für Schritt zu bewältigen. Wie Andreas und Anna können auch Sie auf übende Weise Ihre Angst in den Griff bekommen. Je mehr die Gedanken, Gefühle (Affekte) und Verhaltensweisen miteinander verstrickt sind, desto schwerer kann es sein, Angst aufzulösen. Schwerer, aber nicht unmöglich!

Da ein Erfolgsgeheimnis bei der Behandlung der Angst die Wiederholung ist, richtet sich auch die hier gewählte narrative Erzählstruktur danach. So werden Sie Ihr Angstthema immer weiter einkreisen und vertiefen, die komplexen Zusammenhänge erkunden, bis Sie letztendlich beim Kern angekommen sind.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für Ihre Reise!

A handwritten signature in black ink on a light background. The signature reads 'Pablo Hagemeyer' in a cursive, flowing script.

Dr. med. Pablo Hagemeyer





# 1. | Die Herausforderung: Angst aus der Nähe betrachtet

## 1.1 Erwartungsangst und Wahrnehmungsverzerrungen

Angst gehört zu den menschlichen Emotionen, die den höchsten Grad an Aktivierungspotenzial haben. Wir sind evolutionär so programmiert, dass wir in Angst- und Hochstresssituation blitzschnell handeln, um uns vor Schaden oder Tod zu bewahren. Das ist sinnvoll. Angst verstärkt schlagartig die Aufmerksamkeit, was überlebenswichtig ist, um die reale Gefahr zu erkennen. Wir entspannen uns erst wieder, wenn die akute Gefahr vorbei ist und wenn wir das Ausmaß der Bedrohung realistisch einschätzen können. Ganz automatisch beruhigt sich dann der Körper.

Bei übertrieben erlebter und anhaltender Angst bleiben die Beunruhigung und das Bedürfnis nach Sicherheit, Rettung und Halt durch bestimmte Umstände oder Personen, die einem den nötigen Schutz geben (sollen), bestehen. Chronische Angst weckt große Rettungserwartungen und beschwört noch größere Untergangsfantasien. Statt die übertriebene und damit pathologische (krankheitswertige) Angstreaktionen aktiv aufzulösen oder bis zur spontanen Symptomreduktion auszuharren, suchen Angstbetroffene mehr und mehr Beweise, die die Notwendigkeit ihrer individuellen Angst bestärken. Damit bestätigen sich die Gefährlichkeit, die Bedrohung und auch irrationale Anteile des Angsterlebens. Statt das Gegenteilige zur Beruhigung der übertriebenen Angst zu verfolgen, wächst die Erregung. Diese „Aktivierungszustände“, erkennbar als dauerhafte Nervosität, Anspannung oder Sorgenkreisen, versuchen Angstbetroffene durch verschiedene Sicherheitsverhalten, etwa durch Kontrollbemühungen, zu neutralisieren, was sie dauerhaft beschäftigt hält und jegliche Entspannung hemmt. Die hilfreiche Entspannung liegt hinter der „Wand aus Angst“, doch es fehlt den Betroffenen der Mut, diese Wand aus Angst zu überwinden. Sie vermeiden diese Schwelle der Angst und richten ihre Aufmerksamkeit auf begleitende Unsicherheiten, auf die Sorge etwa, sich im sozialen Kontext falsch zu verhalten. Dadurch verstärken sie ihre allgemeine Anspannung.

Dauerhaft erwarten ängstliche Menschen das Eintreten ihrer persönlichen Katastrophen. Diese Erwartungsangst wird immer sehr nah und damit sehr direkt wahrgenommen, da sie sich aus eigenen Annahmen speist. Sie hat einen starken persönlichen Bezug und individuellen Ursprung. Obschon das befürchtete Ereignis selten oder nie eintritt, tritt diese Erwartungsangst zuverlässig auf und ist quälend. Sie ist zudem viel größer als die reale Angst, die auftreten würde, wenn das ängstlich

Erwartete tatsächlich geschähe. Fachleute sprechen hier von Wahrnehmungsverzerrungen (Bias).

Es sind also zwei wichtige Komponenten am Werk, um Angst auszulösen:

- gedankliche Überzeugungen und
- emotionale Betroffenheit.

Dabei ist unsere eigene Bewertung entscheidend dafür, ob wir Gefahren verzerren, beschwichtigen und sie unter einem positiven Vorzeichen einordnen oder nicht: „Ein Grad Erderwärmung ist nicht so schlimm!“ Paradoxerweise löst der globale Klimawandel kein ängstliches Aktivierungspotenzial aus, weil diese Bedrohung (noch) wenig greifbar, fern und mit unklaren Konsequenzen für das eigene Leben verbunden ist. Wir scheinen weder zu wissen, wann und wie noch in welchem Ausmaß uns diese Bedrohung ereilen wird. (Allein Kinder und junge Menschen bis zum 25. Lebensjahr entwickeln mehrheitlich ein Bewusstsein für die Klimakrise mit Symptomen von Angst, Ärger, Machtlosigkeit, Hilflosigkeit und Schuldgefühlen, wie eine aktuelle Untersuchung [Wüstenhagen, 2022] zeigte.)

Durch die Verzerrung der Wahrnehmung verkennen wir also reale Gefahren und fürchten uns oft vor dem Irrationalen, um die Ordnung in unserer subjektiven Welt zu erhalten. Wir befürchten das, was wir uns selbst ausmalen und was uns dadurch so nah vorkommt. Sehr überzeugend durch Missempfindungen signalisiert unser Körper Unsicherheit und Gefahr. Diese körperlichen Empfindungen bestärken unsere Einschätzung, dass die Angst, die wir wahrnehmen, eine ernste Reaktion auf reale und „greifbare“ Gefahren ist. Nur sind diese Körperreaktionen eine hochgradig subjektive Beschlagnehmung, aus der sich Menschen mit einer Angststörung kaum befreien können und nicht einmal daran denken, sich von ihr zu distanzieren. In einem realen Bedrohungsszenario wären diese Aktivierungen hilfreich, stimulierend und lebensrettend, in einer pathologischen Angstreaktion blockieren sie.

Angst macht nur,  
was (emotional)  
nah ist.

## Aktivierungspotenzial – neuropsychologisch erklärt

Wie ich eingangs bereits erläutert habe, spielen bei diesen „Aktivierungszuständen“ drei Ebenen bzw. Akteure eine entscheidende Rolle: Die Amygdala ist wie eine Schnittstelle zwischen Hirnrinde und Körper, sie ist sowohl Eingang als auch Ausgang von Informationen, die mit Angst verknüpft sind. Die volle Angstreaktion haben Sie dann, wenn alle drei aktiv sind, Sie also etwas Ängstiges denken, das die Amygdala auslöst und den Körper verrücktspielen lässt. Oder die Amygdala reagiert auf körperliche Missempfindungen, die die Hirnrinde als extrem beängstigend einstuft.

Diese sehr vereinfachte Darstellung steht für das in der Realität viel komplexere Furchtnetzwerk des Gehirns. In so einem neuronalen Netzwerk ist alles miteinander verknüpft, was Angstgefühle auslöst und aufrechterhält. Die einzelnen Bestandteile des Furchtnetzwerks sind sehr individuell, dazu gehören etwa Erinnerungen, eine schreckhafte Reaktion, eine bestimmte Wahrnehmung, ein bestimmter (ängstlicher) Gedanke oder ein Gefühl. Dieses Netzwerk ist deswegen so überzeugend und stabil, weil es die bedrohlichen und heftigen körperlichen Reaktionen auslöst und fest in die Erinnerung eingebaut ist. Auch wenn klar ist, dass keine echte Gefahr besteht, kann es über die Amygdala aktiviert werden. So schnell werden wir diesen „Furchtknäuel“ in unserem Kopf also nicht los. Denn bei einer Angststörung besteht eine breite „Informationsautobahn“ zur Amygdala, sodass diese ständig an der internen Kommunikation über dieses Furchtnetzwerk beteiligt ist (vgl. Abb. 1.1 „Angststörung“). Normalerweise gäbe es nur einen Trampelpfad und die breite Autobahn wäre als Direktverbindung zwischen Hirnrinde und Körper zu finden (Abb. 1.1 „Gesunder Zustand“). Die Amygdala wäre völlig gelangweilt und würde von der Seitenlinie aus zuschauen. Sie interessiert nichts, was die anderen beiden so zu besprechen haben.

Um eine Angststörung zu behandeln, muss die Amygdala-Autobahn verlassen werden. Dies kann grundsätzlich auf drei Arten geschehen:

1. Man signalisiert der Amygdala, dass keine Gefahr besteht (durch erfolgreiche Konfrontationsarbeit – in der Vorstellung oder in der Realität),
2. man leitet an ihr vorbei (neue Verknüpfungen lernen, rein gedanklich umstrukturieren durch kognitive Verhaltenstherapie und ohne konfrontativ zu arbeiten, um die eigenen Bedürfnisse zu erreichen) oder
3. nutzt eine Kombination aus beidem.

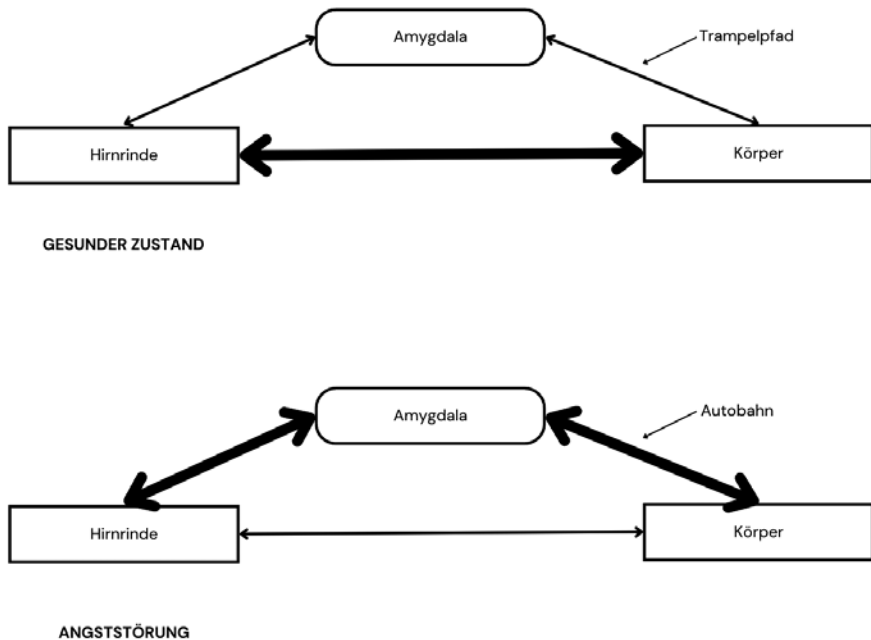


Abbildung 1.1: „Informationsautobahnen“ im Gehirn – im gesunden Zustand und bei Vorliegen einer Angststörung

## ÜBUNG

---

Um sich die drei Akteure und ihr Zusammenspiel zu verdeutlichen, können Sie folgende erste Übung ausprobieren:

Setzen Sie Ihren Finger auf die Abbildung 1.1 und lassen Sie ihn – wie einen Regler – zwischen den „Orten der Angst“ hin- und hergleiten:

- Legen Sie den Finger auf „Hirnrinde“ und konzentrieren Sie sich auf einen ängstlichen Gedanken. Nehmen Sie nur den Gedanken deutlich wahr. Bleiben Sie hier so lange, bis der ängstliche Gedanke deutlich ist. Das kann vielleicht 30 Sekunden dauern.
- Gleiten Sie nun mit dem Finger auf „Amygdala“ und nehmen Sie das Gefühl von Angst wahr, das sich zu Ihrem ängstlichen Gedanken gesellt. Versuchen Sie, allein das Gefühl wahrzunehmen, so gut Sie können, und denken Sie nicht mehr an den ängstlichen Gedanken. Bleiben Sie hier so lange, bis das ängstliche Gefühl deutlich ist. Vielleicht sind das um die 30 Sekunden.