

LERNEN EINFACH GEMACHT



3. Auflage

Angstfrei leben

für
dummies[®]



Angstauslöser
erkennen und
Paniksituationen bewältigen

Mit Strategien und Techniken zur
Entspannung ohne Angst durch
Krisenzeiten

Angst, Sorgen und Panik unter
Kontrolle bekommen

Charles H. Elliott
Laura L. Smith

Angstfrei leben für Dummies

Schummelseite

Ängste machen sich bei verschiedenen Menschen in unterschiedlicher Form bemerkbar. Manche haben angstvolle Gedanken, andere spüren die Angst in ihrem Körper. Die meisten unter Angst leidenden Menschen versuchen zu vermeiden, was ihnen Angst macht, aber das macht die Sache nur noch schlimmer. Besser ist es, Sie tasten sich kontrolliert und schrittweise an das heran, was Ihre Angst verursacht.

WIE SIE ANGSTVOLLE GEDANKEN, GEFÜHLE UND VERHALTENSWEISEN ERKENNEN

Es gehört zur Bewältigung von Ängsten, dass man ermittelt, wie die Angst sich auf das Denken, Fühlen und Verhalten auswirkt. Schauen Sie sich die folgenden drei Listen an und achten Sie darauf, ob Sie Übereinstimmungen mit Ihren eigenen Erfahrungen feststellen.

Sie haben angstvolle Gedanken, wenn Sie

- ✓ sich zu viel Sorgen darum machen, es anderen Leuten recht zu machen.
- ✓ ständig denken: »Was wäre, wenn?«
- ✓ glauben, dass Sie perfekt sein müssen.
- ✓ denken, dass Sie etwas nicht bewältigen können.
- ✓ düstere Zukunftsprognosen machen.

Sie haben angstvolle Gefühle, wenn Sie

- ✓ Schmetterlinge im Bauch spüren.
- ✓ Ihre Nacken- und Schultermuskeln angespannt sind.
- ✓ sich nicht ganz auf der Höhe und schwindelig fühlen.
- ✓ sich zittrig fühlen.
- ✓ einen beschleunigten Puls haben.
- ✓ schwitzende Hände haben.

Ihr Verhalten ist von Angst bestimmt, wenn Sie

- ✓ häufig Einladungen ablehnen.
- ✓ bei geselligen Anlässen spät eintreffen und früh wieder gehen.
- ✓ Dinge vermeiden, die Sie nervös machen.
- ✓ Projekte gar nicht erst beginnen, weil sie befürchten, damit zu scheitern.
- ✓ sich nicht dazu aufrufen können, etwas gegen Ihre Angst zu tun.

STELLEN SIE IHRE ANGSTVOLLEN GEDANKEN INFRAGE

Die Wörter, die Sie verwenden, um über sich selbst und die Welt nachzudenken, können zu Ihrer Angst beitragen. Wenn Sie sich die Zeit nehmen, Ihre angstvollen Gedanken näher zu betrachten, kann Ihre Angst abklingen. Stellen Sie sich die folgenden Fragen, wenn Sie viele Sorgen mit sich herumtragen:

- ✓ Wie werde ich über diese Sorgen in einem halben Jahr denken?
- ✓ Hatte ich diese Sorgen schon einmal und habe dann festgestellt, dass meine Befürchtungen nicht eingetreten sind?
- ✓ Kann ich meine Sorgen durch reale, stichhaltige Beweise untermauern? Gibt es Beweise dafür, dass meine Sorgen unbegründet sind?
- ✓ Was würde ich einem guten Freund raten, der solche Befürchtungen hat.
- ✓ Wenn meine Befürchtungen tatsächlich eintreffen, könnte ich damit fertigwerden? Wenn ja, wie?

WEHREN SIE SICH AKTIV GEGEN ANGSTVOLLE VERMEIDUNG

Wenn Sie feststellen, dass Sie wichtige Ereignisse oder Gelegenheiten aufgrund Ihrer Angst vermeiden, ist es an der Zeit, etwas dagegen zu tun. Durch kleine schrittweise Veränderungen in Ihrem Verhalten können Sie Ihrem Vermeidungsverhalten auf die Pelle rücken. Fangen Sie mit folgenden Maßnahmen an:

1. **Analysieren Sie, was Sie vermeiden.** Wenn Sie beispielsweise Angst vor geselligen Zusammenkünften haben, denken Sie an jede einzelne Komponente, vor der Sie Angst haben: Unterhaltungen, in Gesellschaft anderer Leute essen, die Kontrolle verlieren, sich bedrängt fühlen, auf andere Leute zugehen und sich eingeschlossen fühlen.
2. **Teilen Sie die Komponenten, vor denen Sie Angst haben, in kleinere Elemente auf.** In Gesellschaft anderer Leute essen ließe sich beispielsweise in »ein Getränk in der Hand halten«, »sich am Buffet bedienen« oder »ein kleines Häppchen essen« aufteilen. Konzentrieren Sie sich jeweils auf eine dieser Handlungen und führen Sie sie aus.
3. **Ordnen Sie diese Komponenten nach ihrer Belastungsintensität, von der geringsten bis zur höchsten.** Arbeiten Sie diese Liste nach und nach ab.



**Charles H. Elliott
Laura L. Smith**

Angstfrei leben für dummies®

3. Auflage

Übersetzung aus dem Amerikanischen
von Hartmut Strahl

Fachkorrektur von Frank Jacobi

WILEY
WILEY-VCH GmbH

Angstfrei leben für Dummies

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.

3. Auflage 2023

© 2023 Wiley-VCH GmbH, Boschstraße 12, 69469 Weinheim, Germany

Original English language edition Anxiety for Dummies
© 2020 by Wiley Publishing, Inc. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with John Wiley and Sons, Inc.

Copyright der englischsprachigen Originalausgabe Anxiety for Dummies © 2020 by Wiley Publishing, Inc. Alle Rechte vorbehalten inklusive des Rechtes auf Reproduktion im Ganzen oder in Teilen und in jeglicher Form. Diese Übersetzung wird mit Genehmigung von John Wiley and Sons, Inc. publiziert.

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man logo, and related trademarks and trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley & Sons, Inc., USA, Deutschland und in anderen Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren und Verlag für die

Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen
sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Print ISBN: 978-3-527-72021-7

ePub ISBN: 978-3-527-84032-8

Coverfoto: © JenkoAtaman/stock.adobe.com

Korrektur: Frauke Wilkens

Über die Autoren

Dr. Charles H. Elliott und **Dr. Laura L. Smith** sind klinische Psychologen und haben gemeinsam zahlreiche Bücher veröffentlicht, darunter die folgenden: *Nicht mehr rauchen für Dummies* (Wiley-VCH), *Zwänge meistern für Dummies* (Wiley-VCH), *Depressionen überwinden für Dummies* (Wiley-VCH). Beide haben ihr berufliches Leben der Aufgabe gewidmet, die Psychologie als Wissenschaft für die breite Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Danksagungen

Wir möchten uns bei unserem herausragenden Team bei Wiley bedanken. Wie immer waren die fachliche Kompetenz, die Unterstützung und die Orientierungshilfen der Teammitglieder eine unschätzbare Hilfe. Von Beginn an half uns unsere Lektorin Kelsey Baird bei der Formulierung und Durchführung des Plans für *Angstfrei leben für Dummies*. Tim Gallan sorgte als gewiefter Projektlektor dafür, dass unsere Texte in sich geschlossen und zielgerichtet blieben. Danken möchten wir auch dem technischen Lektor Joseph Bush für seine wertvollen Beiträge.

Ein besonderer Dank gilt der Ärztin Latasha Seliby Perkins, Vorstandsmitglied der Amerikanischen Akademie der Hausärzte, für ihre fundierten Kenntnisse und Ratschläge zu dem Kapitel über Angst und Rassismus.

Inhaltsverzeichnis

Cover

Titelblatt

Impressum

Über die Autoren

Danksagungen

Einführung

Über dieses Buch

Törichte Annahmen über den Leser

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Wie es weitergeht

Teil I: Ängste entdecken und freilegen

Kapitel 1: Ängste erkennen und in Angriff nehmen

Ängste: Jeder kennt sie

Ängste: Die Rechnung bitte

Angstsymptome erkennen

Hilfe für Ihre Ängste suchen

Kapitel 2: Angst: Was ist das eigentlich?

Ängste: Hilfreich oder hinderlich

Wie sich Ängste äußern

Wie sich Ängste von anderen emotionalen Störungen unterscheiden

Kapitel 3: Die Rolle des Gehirns und der Biologie

Das ängstliche Gehirn unter der Lupe

Kämpfen oder flüchten

Sieht aus wie Angst: Drogen, Ernährung und Krankheiten

Kapitel 4: Den Weg für Veränderungen frei machen

Die Angst an den Wurzeln packen

Von Selbstvorwürfen zur Selbstakzeptanz

Veränderungen in Zweifel ziehen

Sich entscheiden, wirklich loszulegen

Die Sorgen kommen und gehen sehen

Sich von anderen helfen lassen

Teil II: Die Angst bekämpfen

Kapitel 5: Gefühle verstehen

Was fühlen Sie und warum?

Gedanken von Gefühlen unterscheiden

Der Gefühlskreislauf in Aktion

Kapitel 6: Gedanken überdenken

Gedanken auf die Pelle rücken

Ruhiges Denken üben

Wörter, die Angst einjagen können

Sorgenwörter zurückdrängen und ersetzen

Kapitel 7: Schluss mit Angst auslösenden Annahmen

Was sind Angst auslösende Annahmen?

Angst auslösende Annahmen aufspüren

Wenn Angst auslösende Annahmen krank machen

Unangenehme Annahmen in die Zange nehmen: Die Kosten-Nutzen-Analyse

Ausgewogene Annahmen entwickeln

Vor allen Dingen: Behandeln Sie sich selbst gut!

Kapitel 8: Achtsamkeit und Akzeptanz

Ängste akzeptieren? Gar keine schlechte Idee!

Sich auf das Hier und Jetzt einlassen

Achtsamkeit als Lebenshaltung

Spiritualität würdigen

Kapitel 9: Sich der Angst stellen

Alles über Vermeidung

Konfrontation: Ihren Ängsten ins Gesicht schauen

Verschiedene Angsttypen besiegen

Auf der Jagd nach dem Regenbogen

Kapitel 10: Medikamente und andere biologische Optionen

Soll ich oder soll ich nicht?

Möglichkeiten der Medikation

Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel

Stimulation für das Gehirn

Teil III: Den Kampf einstellen

Kapitel 11: Ein Blick auf Ihre Lebensweise

Freunde und Familie - nicht mit ihnen, aber auch nicht ohne sie

Auf die Plätze, fertig, los!

Das ABC des guten Schlafs

Ruhe durch die richtige Ernährung

Kapitel 12: Meditieren als Teil eines gesunden Lebensstils

Grundlagen der Meditation

Was ist so gut am Meditieren?

Meditationsmethoden

Weitere Meditationsquellen entdecken

Achtung: Mythen über Meditation

Teil IV: Konkrete Sorgen im Visier

Kapitel 13: Sich emotional auf eine Pandemie vorbereiten

Pandemiebedingte Ängste und Stress bewältigen

Fakt und Fiktion auseinanderhalten

Kapitel 14: Karriereprobleme und finanzielle Sorgen überstehen

Sorgen um den Arbeitsplatz entgegenzutreten

Wie sieht es mit Ihren Ressourcen aus?

Sich auf eine neue Strategie ein schwören

Kapitel 15: Ruhe bewahren, während die Welt wackelt

Die eigenen Risiken bewerten

Einen Plan für realistische Sorgen entwickeln

Sich das Schlimmste vorstellen und es bewältigen

Eine bessere Welt mitgestalten

Kapitel 16: Rassismus und Ängste

Rassismus: Totgeschwiegen und unterschwellig

Wie Rassismus zu Ängsten führt

Der Umgang mit Rassismus

Rassismus bekämpfen

Kapitel 17: Sich von Gefahren fernhalten

Ihre tatsächlichen persönlichen Risiken bewerten

Unnötige Risiken vermeiden

Traumabedingte Ängste bewältigen

Ein gewisses Maß Unsicherheit akzeptieren

Teil V: Anderen mit ihren Ängsten helfen

Kapitel 18: Wenn ein Freund oder Familienmitglied an Ängsten leidet

Wenn ein geliebter Mensch unter Ängsten leidet

Miteinander über Ängste reden

Den Weg weisen

Als Team gegen die Angst

Ängste liebevoll akzeptieren

Kapitel 19: Ängste bei Kindern erkennen

Was ist normal und was nicht?

Die häufigsten Angststörungen in der Kindheit

Kapitel 20: Kindern helfen, ihre Angst zu besiegen

Ängste im Keim ersticken
Ängstlichen Kindern helfen
Sich von anderen helfen lassen

Teil VI: Der Top-Ten-Teil

Kapitel 21: Zehn Ansätze, die einfach nicht funktionieren

Vermeiden, was Angst macht
Jammern und Klagen
Trost suchen
Suche nach einer schnellen Lösung
Kräutertee schlürfen
Den Kummer ertränken
Zu viel versuchen
Auf Wunder hoffen
Medikamente als Lösung einnehmen
Hilfe auf der Couch

Kapitel 22: Zehn Möglichkeiten, mit Rückfällen fertigzuwerden

Ängste erwarten
Die Schwalben zählen
Herausfinden, warum die Angst zurückkommt
Ärztliche Beratung aufsuchen
Bewährte Strategien anwenden
Etwas anderes tun
Sich um Unterstützung bemühen
Eine Auffrischungssitzung erwägen
Verstärkung durch Konfrontation
Ängste akzeptieren

Kapitel 23: Zehn Anzeichen dafür, dass Sie professionelle Hilfe brauchen

Suizidgedanken oder -pläne
Hoffnungslosigkeit

[Ängste und Depressionen](#)
[Versuchen, versuchen, versuchen](#)
[Kämpfe im trauten Heim](#)
[Ernste Probleme am Arbeitsplatz](#)
[Zwangsgedanken und Zwänge](#)
[Posttraumatische Belastungsstörungen](#)
[Schlaflose Nächte](#)
[Auf Wolke sieben](#)
[Hilfe finden](#)

Anhang A: Weiterlesen? Empfohlene Literatur

[Übergreifende Literatur](#)
[Besondere Störungen und Probleme](#)
[Etablierte Angst-Selbsthilfe](#)

Abbildungsverzeichnis

Stichwortverzeichnis

End User License Agreement

Tabellenverzeichnis

Kapitel 3

[Tabelle 3.1: Angst im Medizinschrank](#)
[Tabelle 3.2: Erkrankungen, die Angstsymptome hervorrufen](#)

Kapitel 4

[Tabelle 4.1: Manfred nennt Gründe für seine Angst.](#)
[Tabelle 4.2: Bastians Ausreden und seine Gegenargumente](#)
[Tabelle 4.3: Paulas kleine Schritte zum Erfolg](#)
[Tabelle 4.4: Cornelias täglicher Angstniveauperlauf](#)

Kapitel 5

[Tabelle 5.1: Die Gefühlskreislauf-tabelle von Andreas](#)

Kapitel 6

[Tabelle 6.1: Beweisaufnahme](#)

[Tabelle 6.2: Vernünftige Perspektiven entwickeln](#)

[Tabelle 6.3: Ins Hier und Jetzt wechseln](#)

Kapitel 7

[Tabelle 7.1: Fragenkatalog für Angst auslösende Annahmen](#)

[Tabelle 7.2: Astrids Kosten-Nutzen-Analyse ihres Perfektionismus](#)

[Tabelle 7.3: Kosten-Nutzen-Analyse von Daniels Abhängigkeit](#)

Kapitel 8

[Tabelle 8.1: Geschätzte Freunde mit Macken](#)

Kapitel 9

[Tabelle 9.1: Wovor habe ich Angst?](#)

[Tabelle 9.2: Lisas Konfrontationsverfahren](#)

[Tabelle 9.3: Marions Konfrontationsverfahren](#)

Kapitel 13

[Tabelle 13.1: Nützliche Sorgen und Handlungen](#)

Kapitel 18

[Tabelle 18.1: Antworten auf Bitten um Beschwichtigung](#)

Kapitel 19

[Tabelle 19.1: Hat Ihr Kind ein Angstproblem?](#)

Kapitel 20

[Tabelle 20.1: Vormachen, wie es besser geht](#)

Illustrationsverzeichnis

Kapitel 3

[Abbildung 3.1: Vorbereitung des Körpers bei drohender Gefahr auf Kampf...](#)

[Abbildung 3.2: Die chronischen Auswirkungen von Ängsten](#)

Einführung

Die erste Auflage und unser erstes Buch für die ... *für Dummies*-Reihe, *Angstfrei leben für Dummies*, schrieben wir kurz nach den Ereignissen des 11. September 2001. In dieser Zeit hatten viele Menschen Angst, vor allem vor terroristischen Anschlägen. Die zweite Auflage folgte 2010, gegen Ende der weltweiten Rezession. Damals galt die Sorge der Menschen überwiegend ihrer finanziellen Situation und ihrer beruflichen Zukunft. Heute präsentieren wir eine neue Auflage von *Angstfrei leben für Dummies* in einer Welt, die mit einer globalen Pandemie, einer Explosion von Unruhen und Rassismus, dem Klimawandel und einer weiteren möglichen massiven Rezession oder Depression zu kämpfen hat.

In der Welt, in der wir heute leben, gibt es nach wie vor mehr als genug Gründe für Sorgen und Ängste. Wir wollen nicht Opfer einer Pandemie, finanzieller Rückschläge, Naturkatastrophen oder Gewalt werden, können uns aber auch nicht einfach unseren Ängsten hingeben. Angst vernebelt unser Denken und hindert uns daran, ein erfülltes Leben zu führen. Wir sind uns bewusst, dass Ängste manchmal auch real und unausweichlich sind. Dennoch können wir verhindern, dass sie unser Leben bestimmen. Selbst unter Zwang können wir ein gewisses Maß an Gelassenheit bewahren. Wir können lieben und lachen.

Weil wir an die Widerstandsfähigkeit des Menschen glauben, wollen wir die Bewältigung unserer Ängste mit Humor und gelegentlicher Respektlosigkeit angehen. Unsere Botschaft gründet auf bewährten und wissenschaftlich fundierten Methoden. Wir wollen Sie aber nicht mit wissenschaftlichen Details langweilen. Was Sie erwartet, ist eine übersichtliche Sammlung

wirkungsvoller Strategien für die Bekämpfung von Ängsten und allgegenwärtigen Sorgen.

Über dieses Buch

Mit diesem Buch verfolgen wir drei Ziele. Erstens möchten wir, dass Sie Ängste und ihre verschiedenen Erscheinungsformen verstehen lernen. Zweitens glauben wir, dass es gut für Sie ist zu wissen, welche Vor- und welche Nachteile Ängste für Sie haben. Und drittens beschäftigen wir uns mit dem, was Sie am meisten interessiert – mit der Frage, wie Sie Ihre Ängste überwinden oder einer anderen Person bei der Überwindung ihrer Ängste helfen können.

Anders als bei den meisten Büchern müssen Sie hier nicht mit der ersten Seite anfangen und sich bis zur letzten Seite durchkämpfen. Nutzen Sie das ausführliche Inhaltsverzeichnis und entscheiden Sie selbst, was Sie lesen wollen. Zerschneiden Sie sich dabei nicht den Kopf über die Reihenfolge. Wenn Sie zum Beispiel gar nichts über das Wer, Was, Wann und Warum von Ängsten wissen wollen und ob Sie daran leiden, lassen Sie den ersten Teil einfach links liegen. Trotzdem möchten wir Sie ermuntern, den ersten Teil wenigstens durchzublättern, denn Sie finden darin interessante Fakten und Informationen und auch Ideen, die Sie vielleicht weiterbringen.

Törichte Annahmen über den Leser

Wer könnte nach diesem Buch greifen? Wir nehmen einmal ganz unbedarft an, dass Sie oder eine Ihnen nahestehende Person Probleme mit Ängsten oder Sorgen

hat. Wir hoffen auch, dass Sie sich informieren wollen, wie Sie innere Anspannungen mindern und Ängste überwinden können. Und schließlich stellen wir uns vor, dass Sie neugierig sind, welche nützlichen Strategien zu Ihrem Lebensstil und Ihrer Persönlichkeit passen. Und schließlich arbeiten einige von Ihnen möglicherweise im Gesundheitswesen und sind daran interessiert, eine geeignete Quelle für Patienten zu suchen, die unter Ängsten und Sorgen leiden.

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

In den ... *für Dummies*-Büchern finden Sie überall vor Textabsätzen kleine Symbole, die Ihre Aufmerksamkeit auf sich lenken. Hier erläutern wir, was sie bedeuten:



Mit diesem Symbol möchten wir Ihre Aufmerksamkeit wecken und Sie auf wichtige Informationen hinweisen.



Das Tipp-Symbol lenkt Ihre Aufmerksamkeit auf wichtige Erkenntnisse, Erläuterungen oder Verbesserungsmöglichkeiten.



Dieses Symbol erscheint immer dann, wenn Sie Vorsicht walten lassen, Risiken vermeiden oder professionelle Hilfe in Anspruch nehmen sollten.



Das Techniker-Symbol weist auf Informationen hin, die für den einen oder anderen wichtig sein könnten, aber für das allgemeine Verständnis der Ängste nicht notwendig sind.

Wie es weitergeht

Angstfrei leben für Dummies bietet Ihnen eine Menge Informationen auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse im Bereich der Angststörungen. Wenn Sie Hilfe brauchen, um Ihre negativen Gedanken zu kontrollieren, geben Ihnen die [Kapitel 6](#) und [7](#) Informationen hierzu. Wenn Sie sich Gedanken darüber machen, wie Sie während einer Pandemie gut leben können, lesen Sie [Kapitel 13](#). Machen Sie sich Sorgen um Ihre Stelle und Ihre Finanzen, finden Sie in [Kapitel 14](#) Tipps, wie Sie Ihre nächste Stelle finden und Geld sparen können. [Kapitel 16](#) ist ein neues Kapitel über Ängste im Zusammenhang mit Rassismus.

Für manche Leser mag dieses Buch alles bieten, was sie brauchen, um übertriebene Aufregung und Ängste in Schach zu halten. Hartnäckige Ausprägungen von Ängsten brauchen allerdings mehr Aufmerksamkeit und Behandlung. Wenn Ängste und Sorgen Ihre Arbeit und Freizeit beeinflussen, sollten Sie sich Rat und Hilfe holen. Eine erste Anlaufstelle ist Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt, um körperliche Ursachen auszuschließen. Wenden Sie sich danach an eine Fachkraft für psychische Gesundheit. Ängste können überwunden werden, geben Sie nicht auf.

Teil I

Ängste entdecken und freilegen



IN DIESEM TEIL ...

- ✓ Das Einmaleins der Angst verstehen
- ✓ Herausfinden, was Angst mit Ihrem Körper macht
- ✓ Entdecken, wann Angst gut für Sie ist
- ✓ Die Ursachen von Angst genauer betrachtet

Kapitel 1

Ängste erkennen und in Angriff nehmen

IN DIESEM KAPITEL

Ängste, ein sprunghaft wachsendes Phänomen
Die Kosten von Ängsten
Angstsymptome kennenlernen
Hilfe suchen und die richtige Vorgehensweise wählen

Jeder vierte Mensch, dem Sie auf einer beliebigen Straße begegnen, leidet entweder unter einer Angststörung oder wird irgendwann in seinem Leben damit zu tun haben. Und etwa die Hälfte aller Menschen, auf die Sie treffen, wird mehr oder weniger stark mit Ängsten kämpfen, ohne an einer voll ausgeprägten Angststörung zu leiden. Die Zahl der Angststörungen nimmt absehbar nicht ab.

Überall auf der Welt beobachten und erleben Menschen voller Angst, wie Katastrophen, Terrorismus, Finanzkrisen, Pandemien, Kriminalität und Krieg die Sicherheit ihrer vier Wände und ihrer Familien bedrohen. Angst verwüstet das Zuhause, zerstört Beziehungen, führt zu Fehlzeiten am Arbeitsplatz und hindert Menschen daran, ein erfülltes und produktives Leben zu führen.

In diesem Kapitel lernen Sie, die Symptome der Angst zu erkennen. Wir werfen einen Blick auf die persönlichen

und gesellschaftlichen Kosten, die Ängste verursachen können. Darüber hinaus geben wir einen groben Überblick über die Behandlungsmöglichkeiten, die in weiteren Kapiteln noch eingehender beleuchtet werden. Außerdem wollen wir uns kurz damit beschäftigen, wie Sie anderen, Ihnen nahestehenden Menschen oder Ihrem Kind helfen können, wenn sie unter starken Ängsten leiden. Wenn Sie sich zu viele Sorgen machen oder sich um jemanden kümmern, der unter Ängsten leidet, dann kann Ihnen dieses Buch helfen!

Ängste: Jeder kennt sie

Angst umfasst Gefühle wie Unwohlsein, Besorgnis, dunkle Ahnungen und/oder Furcht und ist die am weitesten verbreitete sogenannte psychische Störung. Sie sehen, Sie sind nicht allein, wenn Ängste ungebeten an Ihre Tür klopfen. Die Zahl Ihrer Leidensgenossen ist über die Jahre tendenziell angewachsen. Warum?

Das Leben war schon immer bedrohlich. Aber heute kleben die Menschen auf der ganzen Welt an den Bildschirmen und verfolgen den neuesten Horror in Echtzeit. Nachrichten, Blogs, Tweets, Zeitungen und soziale Medien berichten ständig über Verbrechen, Kriege, Krankheiten, Diskriminierung und Korruption. Die Darstellung dieser modernen Plagen in den Medien umfasst farbige Bilder mit einer noch nie da gewesenen grafischen Klarheit.

Darüber hinaus erschüttern immer wiederkehrende Finanzkrisen die ohnehin prekäre Lage der Armen und die schwächelnde Stabilität der Mittelschicht. Der Mangel an Grundversorgung mit Nahrung, Unterkunft, Bildung, Gesundheitsfürsorge, sauberem Wasser und sanitären Einrichtungen gefährdet auf der ganzen Welt viele Menschenleben.

Ab einem gewissen Level werden Ängste behandlungsbedürftig, denn Ängste verursachen nicht nur emotionales Leid, sondern können auch zu körperlichen Beschwerden und gar zum Tode führen, wenn man bedenkt, dass Angst dem Körper enorm viel abverlangt und die Betroffenen mitunter in den Selbstmord treibt. Darüber hinaus kosten Ängste die Gesellschaft insgesamt Milliarden.

Wenn Menschen über ihre Ängste sprechen, hört man immer wieder die folgenden Beschreibungen:

- ✓ Wenn meine Panikattacken anfangen, fühle ich eine Enge in der Brust. Es fühlt sich an, als würde ich ertrinken oder ersticken, und ich fange an zu schwitzen. Die Angst überwältigt mich. Ich fühle mich, als wenn ich sterben müsste, und muss mich hinsetzen, um nicht in Ohnmacht zu fallen.
- ✓ Ich war schon immer furchtbar schüchtern. Ich möchte Freunde haben, aber es ist mir peinlich, jemanden anzurufen. Ich glaube fast, die anderen denken, dass ich es nicht wert bin, sich mit mir zu unterhalten. Ich fühle mich sehr einsam, aber ich kann nicht einmal daran denken, mich bei jemandem zu melden. Das ist einfach zu riskant.
- ✓ Ich wache jeden Tag mit Sorgen auf, sogar an den Wochenenden. Seitdem ich meine Stelle verloren habe, mache ich mir ständig Sorgen. Manchmal, wenn es wirklich schlimm ist, habe ich das Gefühl, verrückt zu werden, und kann nicht einmal schlafen.
- ✓ Ich habe vor allem so viel Angst, dass ich kaum das Haus verlassen kann. Ich habe sogar aufgehört, mich nach einer Stelle umzusehen. Meine Familie muss mir Lebensmittel bringen.

Wie Sie sehen können, produzieren Ängste alle möglichen Gedanken, Verhaltensweisen und Gefühle. Wenn Ihre Angst beginnt, Ihr Alltagsleben zu beeinträchtigen, müssen Sie herausfinden, wie Sie Angst und Sorgen besänftigen können.

Ängste: Die Rechnung bitte

Ängste verursachen Kosten. Wer daran leidet, zahlt emotional, körperlich und finanziell drauf. Aber das ist noch nicht alles. Ängste belasten uns alle – auch finanziell. Stress, Sorgen und Ängste zerstören Beziehungen, Arbeitsverhältnisse und Familien.

Ängste, die ans Herz gehen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit die häufigste Todesursache. Die Forschung hat gezeigt, dass chronische Angst auch einen Beitrag zur Verschlechterung der Herzgesundheit leistet. Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung von Ängsten kann also dazu beitragen, einige Herzerkrankungen zu verhindern.

Wenn bei Patienten eine Herzerkrankung diagnostiziert wird, nehmen die Ängste oft zu, selbst bei denjenigen, die bis dahin keine Angstzustände hatten. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass unbehandelte Ängste bei Herzpatienten mit schlechteren Behandlungsergebnissen verbunden sind. Dazu gehören wiederkehrende Herzprobleme und sogar eine höhere Sterblichkeitsrate.

Daher wird empfohlen, dass alle Herzpatienten auf mögliche Ängste untersucht werden sollten. Weil Ängste erfolgreich behandelt werden können, ist es sinnvoll, Herzpatienten daraufhin zu untersuchen und gegebenenfalls entsprechend zu behandeln. Solche Maßnahmen können dazu beitragen, die Angst zu lindern und die kardiovaskuläre Gesundheit zu verbessern. Allerdings sind noch weitere Forschungen erforderlich, um diesen Zusammenhang eindeutig zu belegen.

Was kosten Sie Ihre Ängste?

Wenn Sie Probleme mit Ängsten haben, liegt es auf der Hand, dass die peinigenden Angstgefühle auf Ihre Kosten gehen. Angst ist ein elendes Gefühl. Man muss kein Buch lesen, um das zu wissen. Aber wussten Sie schon, dass unbehandelte Ängste auch in anderen Bereichen Kosten verursachen? Mit diesen Kosten müssen Sie rechnen:

- ✓ **Körperliche Folgen:** Bluthochdruck, Spannungskopfschmerz und Magen-Darm-Probleme können Ihren Körper heimsuchen. Aktuelle Forschungsergebnisse haben sogar ergeben, dass bestimmte Arten chronischer Angststörungen zu strukturellen Veränderungen des Gehirns führen.
- ✓ **Ängstliche Eltern - ängstliche Kinder:** Eltern mit Angststörungen haben häufiger auch ängstliche Kinder. Das ist zum Teil genetisch bedingt, zum Teil lernen die Kinder aber auch durch Beobachtung und Nachahmung.
- ✓ **Übergewicht:** Angst und Stress steigern die Produktion des Stresshormons Cortisol. Cortisol wiederum führt zu Fettanlagerungen im Unterbauchbereich, die das Herzinfarkttrisiko in die Höhe treiben. Stress führt darüber hinaus auch zu übermäßigem Essen.
- ✓ **Mehr unnötige Arztbesuche:** Wer Angst hat, stellt bei sich öfter beunruhigende körperliche Symptome fest. Außerdem machen sich ängstliche Menschen oft übertriebene Sorgen wegen ihrer Gesundheit.
- ✓ **Beziehungsprobleme:** Unter Ängsten leidende Menschen sind oft angespannt und gereizt. Manchmal ziehen sie sich emotional zurück oder verfallen in das entgegengesetzte Extrem und klammern sich an ihre Partner.

- ✓ **Fehlzeiten:** Menschen, die unter Angststörungen leiden, fallen am Arbeitsplatz öfter aus als andere Menschen. Das liegt meist daran, dass sie ihr Leiden vorübergehend unterdrücken wollen.

Gesellschaftliche Kosten

Ängste verschlingen weltweit Milliarden Euro. Der größte Teil der Kosten ist auf Produktivitätsverluste zurückzuführen, die wiederum mit den gesundheitsschädlichen Auswirkungen von Ängsten in Verbindung stehen. Nicht eingerechnet in die finanziellen Verluste infolge von Arbeitsausfällen und medizinischer Versorgung sind dagegen die Schäden, die durch den Missbrauch von Substanzen entstehen, mit denen viele Betroffene versuchen, ihre nur schwer zu ertragenden Ängsten in Schach zu halten. Sie sehen, Ängste belasten den einzelnen Menschen und die Gesellschaft insgesamt direkt und indirekt mit immensen Kosten.

Angstsymptome erkennen

Möglicherweise wissen Sie gar nicht, dass Sie unter Ängsten oder einer Angststörung leiden. Das liegt daran, dass Ängste sehr vielfältige Symptome zeigen. Bei jedem Menschen ist die Symptomkonstellation etwas anders. Zunächst reicht es aus zu wissen, dass einige Anzeichen von Ängsten in Form von Gedanken und Überzeugungen auftreten. Andere Hinweise auf Ängste geben uns Körperempfindungen. Wieder andere Angstsymptome äußern sich in ängstlichen Verhaltensweisen. Manche Menschen erleben Symptome in all diesen Bereichen, während andere ihre Angst nur in einem oder zwei Bereichen wahrnehmen.

Angstvolles Denken

Unter Ängsten leidende Menschen denken anders als andere. Wenn bei Ihnen mehrere der folgenden Punkte zutreffen, ist Ihr Denken möglicherweise von Angst geprägt:

- ✓ **Sie brauchen Anerkennung.** Wenn Sie von Anerkennung abhängig sind, machen Sie sich wahrscheinlich sehr viele Gedanken darüber, was andere Menschen über Sie denken.
- ✓ **Sie leben in der Zukunft und sehen grundsätzlich schwarz.** Wenn Sie das tun, machen Sie sich Gedanken über alles, was noch vor Ihnen liegt, und gehen dabei vom schlimmsten Szenario aus.
- ✓ **Sie fühlen sich abhängig von anderen.** Manche Menschen glauben, dass sie auf die Hilfe anderer angewiesen sind und aus eigener Kraft nichts erreichen können.
- ✓ **Sie möchten immer alles perfekt machen.** Wenn Sie Perfektionist sind, gehen Sie davon aus, dass ein Fehler bereits einem totalen Versagen gleichkommt.
- ✓ **Sie können sich nicht konzentrieren.** Ängstliche Menschen berichten immer wieder, dass sie Schwierigkeiten haben, konzentriert zu denken. Auch das Kurzzeitgedächtnis wird in Mitleidenschaft gezogen.
- ✓ **Sie denken in einem fort.** Durch Ihren Kopf wälzt sich ununterbrochen ein unkontrollierter Strom beunruhigender und sorgenvoller Gedanken.

Mit dem angstvollen Denken beschäftigen wir uns eingehend in den [Kapiteln 5, 6](#) und [7](#).

Ängstliches Verhalten

Ängstliches Verhalten lässt sich mit drei Worten beschreiben – vermeiden, vermeiden und vermeiden. Ängstliche Menschen versuchen unweigerlich, sich von allem fernzuhalten, was ihnen Angst macht. Ob es sich dabei um Schlangen, große Höhen, Menschenansammlungen, Autobahnen, das Bezahlen von Rechnungen, Erinnerungen an schlimme Zeiten oder öffentliches Reden handelt. Ängstliche Menschen suchen immer nach einem Hintertürchen, durch das sie entschlüpfen können.

Kurzfristig lässt sich die Angst durch Vermeidung mindern. Man fühlt sich ein bisschen besser. Langfristig hingegen führt Vermeidung dazu, dass die Angst aufrechterhalten wird und sogar zunimmt. Wie Sie den Teufelskreis der Vermeidung durchbrechen können, zeigen wir Ihnen in [Kapitel 9](#).

Am deutlichsten zeigt sich das durch Ängste bedingte Vermeidungsverhalten in den Reaktionen von Menschen mit Phobien. Haben Sie schon mal gesehen, wie eine Person mit einer Spinnenphobie reagiert, wenn sie auf eines der kleinen Viecher trifft? Meist schreit sie, springt auf und sucht ihr Heil in der Flucht.

Ängste im Körper aufspüren

Fast alle Menschen, die mit heftigen Ängsten zu kämpfen haben, nehmen körperliche Veränderungen wahr. Diese körperlichen Empfindungen entspringen dabei nicht etwa ihrer Vorstellungskraft. Nein, sie sind so greifbar wie dieses Buch, das Sie gerade in den Händen halten. Die Reaktionen auf Angstattacken ist von Mensch zu Mensch verschieden. Folgende Auswirkungen sind möglich:

- ✓ beschleunigter Puls
- ✓ flache, schnelle Atmung

- ✓ vorübergehend hoher Blutdruck
- ✓ Schwindel
- ✓ Müdigkeit
- ✓ Magen-Darm-Störungen
- ✓ allgemeine Schmerzen
- ✓ Muskelverspannungen und Krämpfe
- ✓ Schwitzen



Bei chronischer Angst können diese normalerweise vorübergehenden körperlichen Auswirkungen ein Gesundheitsrisiko darstellen, wenn sie nicht behandelt werden. Die Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit kommen im Einzelnen in [Kapitel 2](#) zur Sprache.

Hilfe für Ihre Ängste suchen

Wie wir bereits erwähnt haben, entscheiden sich die meisten Menschen dafür, mit ihren Ängsten zu leben, anstatt sich Hilfe zu holen. Die einen halten eine Behandlung für zwecklos. Andere glauben, dass eine wirksame Behandlung nur mit Medikamenten möglich sei, und fürchten die Nebenwirkungen. Wieder andere stören sich an den Kosten, die auf sie zukommen würden. Und schließlich gibt es nicht wenige Menschen, die befürchten, dass eine Auseinandersetzung mit ihren Ängsten solche Angst in ihnen freisetzen könnte, dass sie nicht mehr damit fertigwürden.