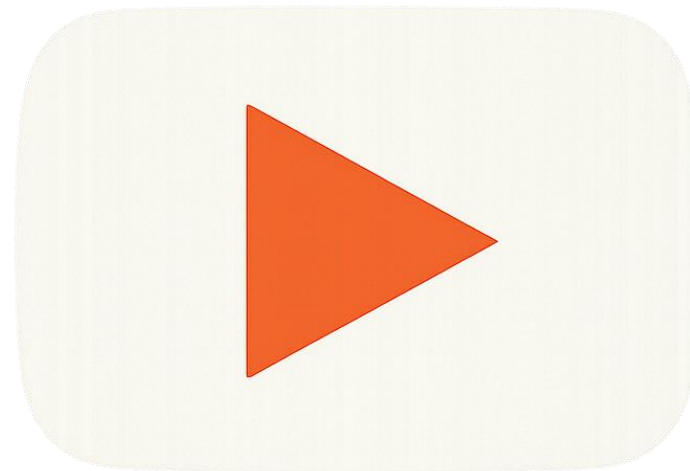




DIE HÖHLE DES LÖWEN

Dorthin gehen, wo die Angst wohnt – und merken, dass wir stärker sind



PSYCHOTHERAPIE EINFACH ERKLÄRT

„DA KRIEG ICH SOFORT GÄNSEHAUT“



PSYCHOTHERAPIE EINFACH ERKLÄRT

TYPISCHE MERKMALE ANGSTAUSLÖSENDE SITUATIONEN

Merkmal	Beschreibung	Beispiel
Unvorhersehbarkeit	Die Situation ist überraschend oder nicht kalkulierbar.	Unerwartetes Geräusch im Dunkeln.
Unkontrollierbarkeit	Man hat das Gefühl, keinen Einfluss auf das Geschehen zu haben.	Flugzeugturbulenzen, Krankheit.
Bedrohlichkeit	Es besteht eine reale oder vorgestellte Gefahr für Leib, Leben, Selbstwert oder soziale Zugehörigkeit.	Prüfungen, Vorstellungsgespräche, Konflikte.
Neuheit/Unbekanntheit	Neues aktiviert unser Alarmsystem, weil keine Erfahrungen oder Routinen zur Verfügung stehen.	Erste Tage im neuen Job, fremde Orte.
Soziale Bewertung	Die Angst, negativ beurteilt oder bloßgestellt zu werden.	Präsentationen, Dates, Bewerbungssituationen.
Verlust oder Trennung	Verlustängste, z. B. bei Beziehungskonflikten oder drohender Trennung.	Scheidung, Kündigung, Tod nahestehender Personen.
Eigenes Denken	Katastrophisierende Gedanken oder Grübeln können eine Situation im Kopf bedrohlicher erscheinen lassen, als sie ist.	„Was, wenn ich versage?“
Körperreaktionen	Schon leichte Stresssymptome können zur Verstärkung der Angst führen („Angst vor der Angst“).	Herzrasen → „Ich bekomme gleich einen Herzinfarkt.“

ANGST ODER PHOBIE?

- **Definition Angst:** Biologische Alarmreaktion auf Bedrohung, oft sinnvoll
- **Definition Phobie:** Übermäßige, anhaltende Angst + **Vermeidungsverhalten**
- Zahnarztangst = typisches Beispiel für *spezifische Phobie*



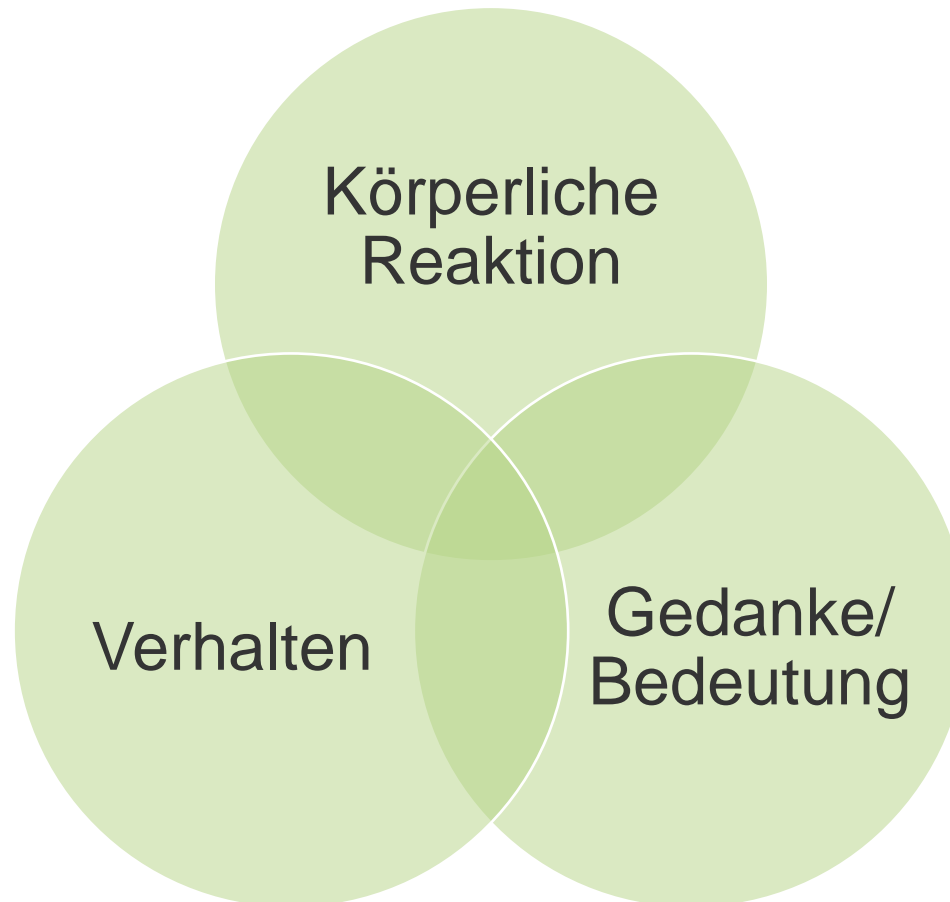
WIE ZEIGT SICH ANGST IN MEINEM ALLTAG?

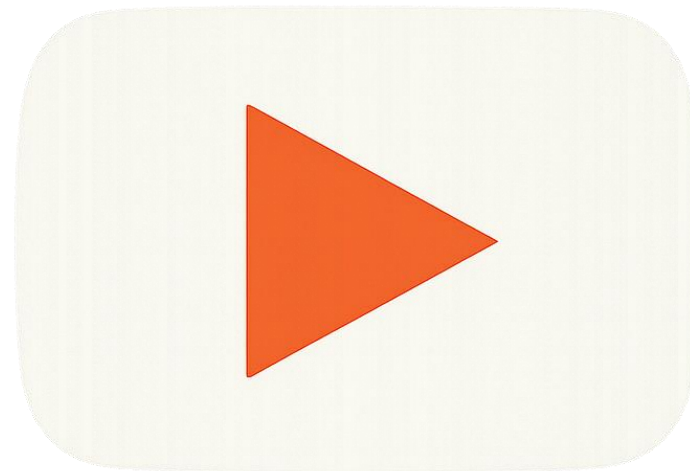
- *Wann war ich das letzte Mal angespannt in einer harmlosen Alltagssituation?*
- *Welche Gedanken gingen mir durch den Kopf?*
- *Was habe ich vermieden oder kontrolliert?*

Situation	Gedanke	Verhalten
Vortrag halten	„Ich blamiere mich“	Flucht, ständiges Vorbereiten
Aufzug fahren	„Ich kriege keine Luft“	Treppe nehmen

WARUM ZAHNARZTANGST EIN FENSTER ZUR ANGST IST

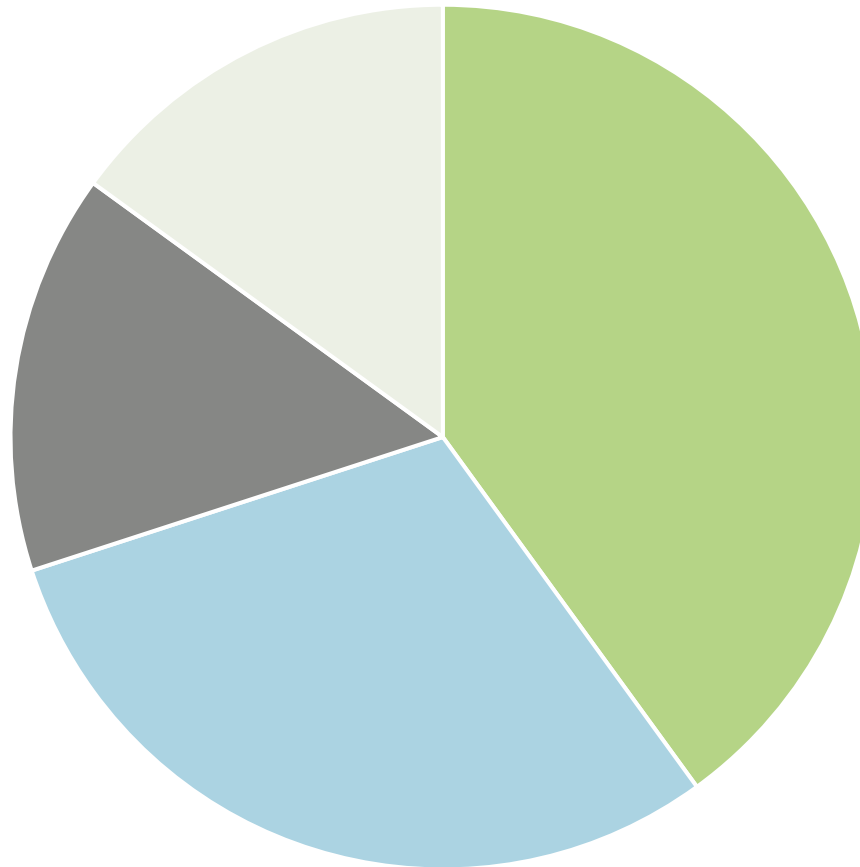
- Zahnarztterfahrung als Prototyp: Verbindet **körperliche**, **emotionale** und **soziale** Angstkomponenten
- Daran lassen sich viele Mechanismen unserer Ängste erkennen – und therapeutisch erklären.





WIRKFAKTOREN IN DER PSYCHOTHERAPIE – WAS HILFT WIRKLICH?

Wirkfaktoren in der Psychotherapie



■ Beziehung ■ Methoden/Techniken ■ Placebo/Hoffnung/Motivation ■ Sonstiges (z.B. Kontextfaktoren)

„WAS MACHT EINE HILFREICHE BEZIEHUNG AUS?“

- Drei zentrale Wirkfaktoren aus dem Video:
 - 🕯️ Hoffnung erzeugen („Es kann besser werden.“)
 - 💡 Idee vermitteln („Ich verstehe, was mit Dir los ist.“)
 - 🤝 Neutralität („Ich werde nicht bewertet, sondern begleitet.“)

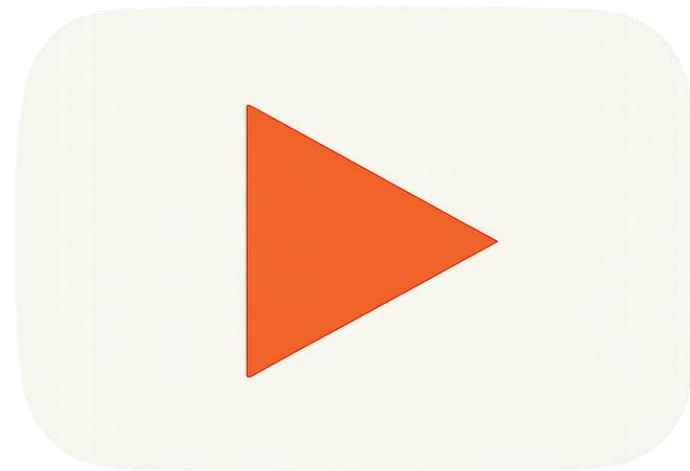
*„Ich fühl mich
ernst genommen“*

*„Ich darf alles
sagen“*

„WIE KANN ICH DIE 40 % BEZIEHUNG FÜR MICH NUTZEN?“

 Was kann ich beitragen, damit die Beziehung wirkt?

✨ Wann habe ich mich in einer Beziehung wirklich gesehen und ernst genommen gefühlt?
Was war daran hilfreich?



WARUM FÜHLT SICH VERMEIDUNG SO GUT AN – OBWOHL SIE SCHADET?

Kurzfristig hilfreich

Erleichterung 😊

Kontrolle

Sicherheit

Langfristig schädlich

Wachstum bleibt aus 🌱

Selbstvertrauen sinkt

Ängste verfestigen sich

*„Angst führt zu Vermeidung und
Vermeidung führt zu mehr Angst.“*

SO FUNKTIONIERT DER TEUFELSKREIS DER ANGST



Das Gehirn lernt: *Flucht = Sicherheit*. Damit wird Vermeidung unbewusst belohnt.

MEINE VERMEIDUNGS- UND SICHERHEITSSTRATEGIEN

Notieren Sie 1-2 Situationen, in denen Sie in den letzten Wochen etwas vermieden haben, und warum.

Situation	Gedanke	Handlung	Kurzfristiger Gewinn	Langfristige Folge
-----------	---------	----------	----------------------	--------------------

WIE KÖNNTE MAN HELFEN, NICHT IN DEN TEUFELSKREIS ZU RUTSCHEN?

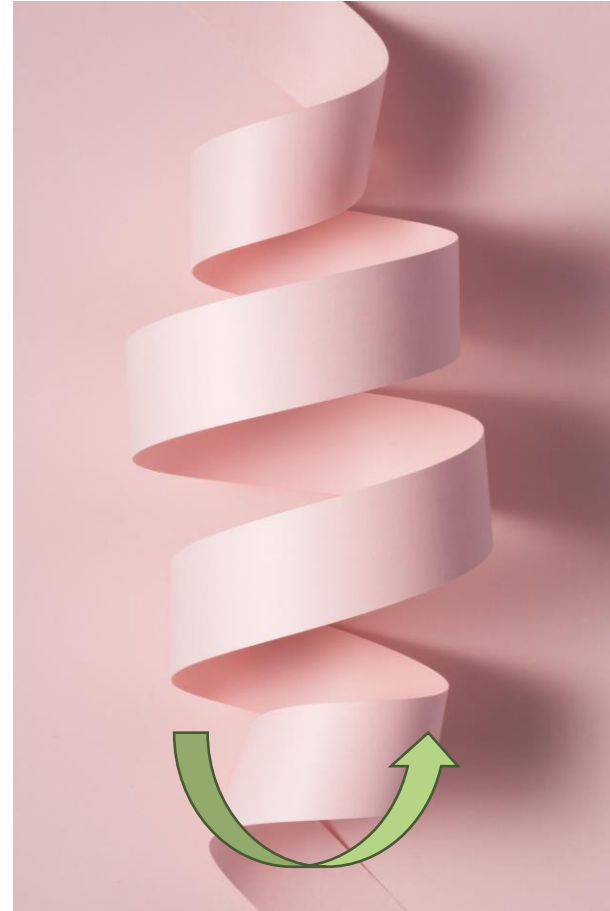
„Wie würde man jemanden begleiten, der aus Angst vermeidet?“

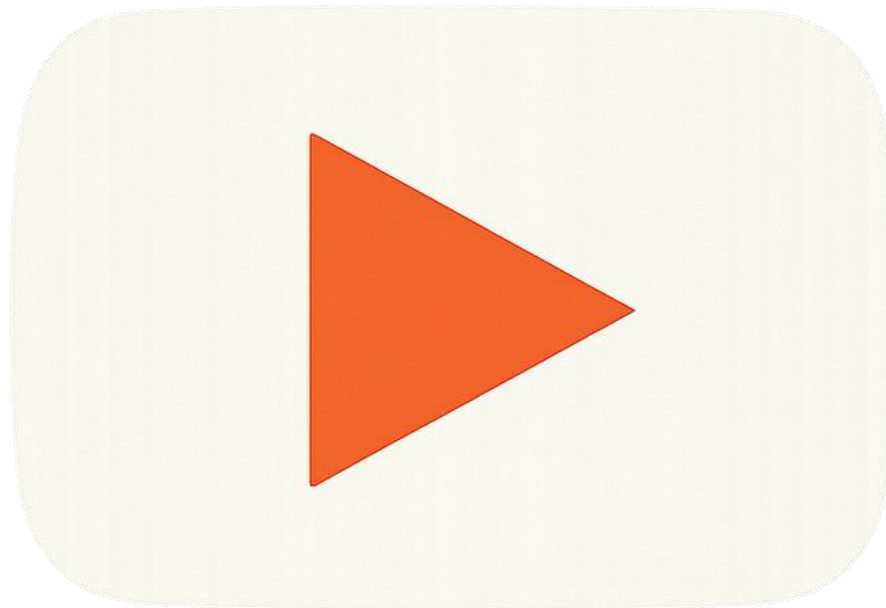
VERSTEHEN IST DER ERSTE SCHRITT – HANDELN DER ZWEITE

Schlüsselgedanke: Nur durch Annäherung kann Angst verlernen.

Erste Schritte zum Ausstieg:

1. Angstgedanke wahrnehmen
2. Vermeidungsimpuls erkennen
3. In kleinen Schritten entgegengehen
4. Erfolge registrieren
5. Wiederholen





PSYCHOTHERAPIE EINFACH ERKLÄRT

Die körperlichen Symptome einer Panikattacke

Herz-Kreislauf-Symptome bei Panikattacken

- Herzrasen
- Brustschmerzen

Atmungsbezogene Symptome bei Panikstörungen

- Atemnot
- Hyperventilation

Neurologische Symptome und Wahrnehmungsveränderungen

- Schwindel
- Kältegefühl
- Benommenheit

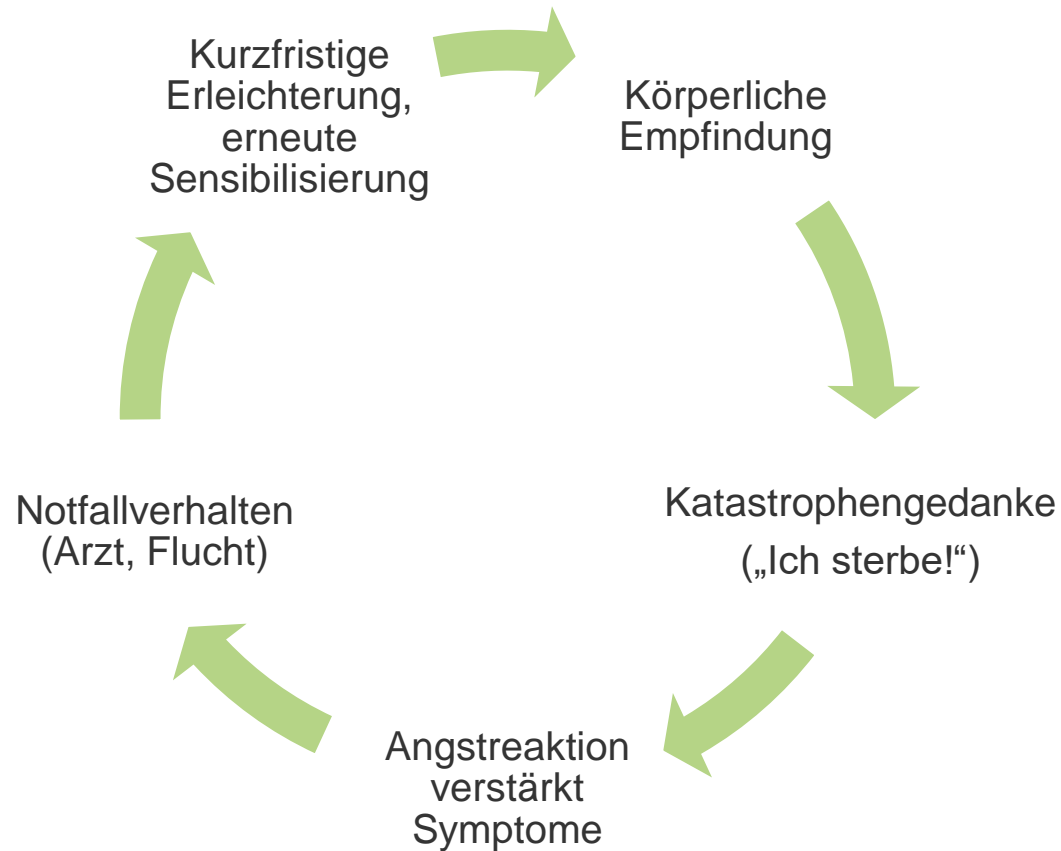
Verdauungs- und andere körperliche Symptome

- Übelkeit
- Bauchschmerzen
- Schwitzen
- Zittern



Medizinisch (Körper)	Psychisch
Herzrasen, Schwitzen, Druckgefühl	Katastrophengedanke: „Ich sterbe“
Labor, EKG, Blutdruck ok	Wahrnehmung bleibt alarmiert
Ärztliche Entwarnung	Gefühl: „Aber irgendwas <i>muss</i> doch sein“

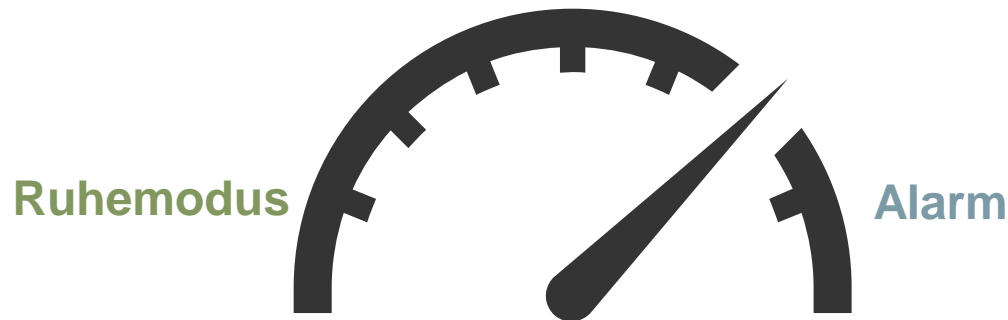
WIE PANIK ENTSTEHT – SCHRITT FÜR SCHRITT



Panik entsteht nicht im Herz - sondern in der Bedeutungszuschreibung.

DIE ÄRZTLICHE ENTWARNUNG IST KEIN ZUFALL – SIE IST DER ERSTE HINWEIS

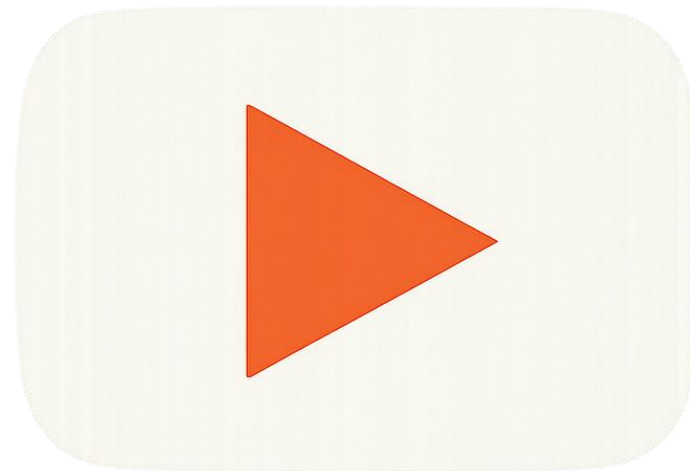
Wenn medizinisch alles unauffällig ist, heißt das nicht „nichts los“, sondern „das System ist überaktiviert“.



→ Psychotherapie = „Neukalibrierung des inneren Alarmsystems“

VERUNSICHERUNG VERSTEHEN – VERTRAUEN LERNEN

- Panik ist eine Fehlinterpretation realer Körpersignale.
- Die Lücke zwischen Körper und Kopf kann durch Wissen und Übung geschlossen werden.
- Vertrauen entsteht durch Erfahrung, nicht durch Analyse.



PSYCHOTHERAPIE EINFACH ERKLÄRT

Merkmal	Explorative Exposition	Echte Exposition
Ziel	Erkenntnisse sammeln	Emotionen reduzieren
Fokus	Gedanken, Befürchtungen verstehen	Verhalten, Aushalten, Körperreaktion
Vorgehen	Beobachten, nicht bewerten	Reinspringen, bewusst aushalten
Abbruch möglich?	Jederzeit	In Absprache ja, aber Ziel ist Durchlauf
Patientenerleben	Kontrolliert, kognitiv	Kontrollverlust, aber mit Vorbereitung

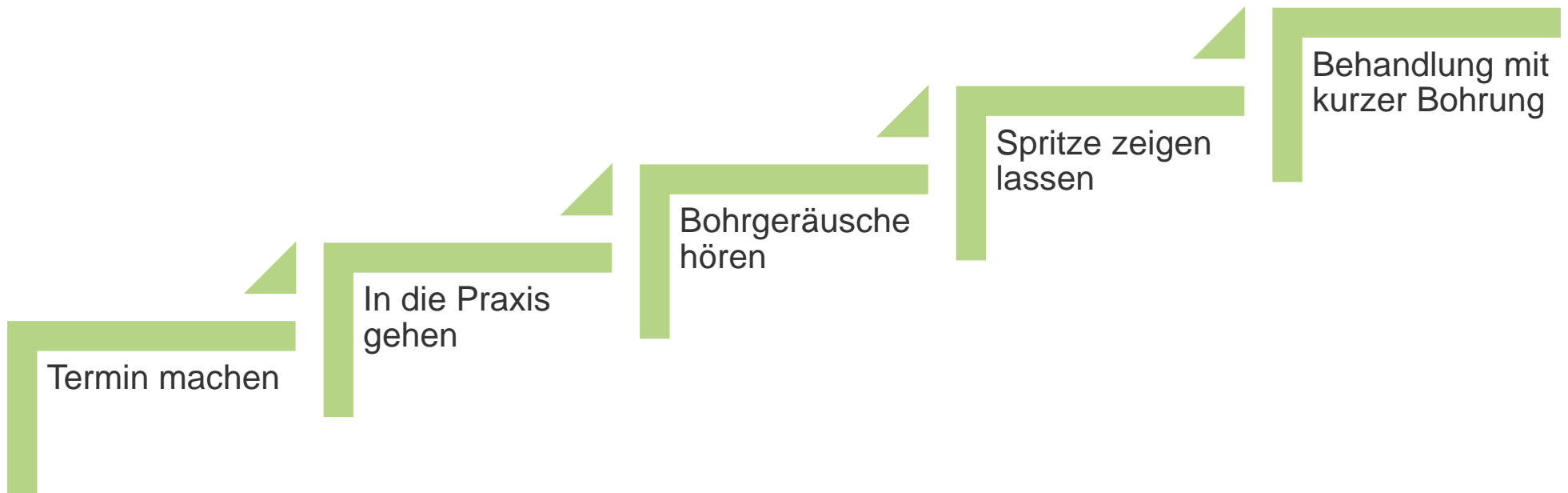
WIE FINDE ICH DEN MUT ZUM KALKULIERTEN RISIKO?

Was brauche ich, um mich einer Situation auszusetzen, die ich lange vermieden habe, obwohl ich weiß, dass sie mir hilft?

„Ich hätte das nie gemacht, wenn ich nicht selbstbestimmt hätte wählen können.“

„Die Freiheit zu sagen: ‚Ich breche ab‘ hat mir überhaupt erlaubt, es zu versuchen.“

NICHT DIE ANGST AUF EINEN SCHLAG BESIEGEN – SONDERN SCHRITT FÜR SCHRITT



„ERSTELLE EINE EXPOSITIONSLEITER“

Schritt	Situation	Schwierigkeit 1-10
1		
2		
3		
4		
5		

EXPOSITION IST NICHT: „AUSHALTEN, BIS ES VORBEI IST“

Mythos	Realität
„Augen zu und durch!“	„Mit offenen Augen hinein und lernen.“
„Es wird von allein besser“	„Nur durch Wiederholung verändert sich was.“
„Ich muss es aushalten“	„Ich darf es gestalten.“

DIE ZUTATEN FÜR EINE WIRKSAME EXPOSITION

- Zutatenliste:
 - Selbstbestimmung
 - Mut zum Experiment
 - Mut zur Allmählichkeit
 - Sicherheit (Safe Word, Unterbrechung möglich)
 - Nachbesprechung / Reflexion
 - Psychoedukation vorher – nicht mittendrin

„...welcher Punkt davon ist mir besonders wichtig? Warum?“



YouTube

