



**Siegrid Bachmann**  
**Heilpraktikerin** für Psychotherapie  
Am Hang 21, 63872 Heimbuchenthal  
Tel. **06092/821487**  
[www.psycho-heilkunde.de](http://www.psycho-heilkunde.de)

### **ANGST = ist mehr als ein Gefühl**

Angstgefühle sind wichtig und überlebensnotwendig, Warnsignale, die uns sensibilisieren. Doch was geschieht, wenn Angst ein Bestandteil unseres Lebens wird, wie beispielsweise bei Panikattacken oder Phobien. Zur Überwindung übermäßiger Ängste werden in diesem Vortrag mögliche Ursachen und Bewältigungsmöglichkeiten vorgestellt.

#### Vortragskonzept:

**\*Angst ist in ihrer Intensität nicht messbar**

**\*Aussagen von Betroffenen**

**\*Epidemiologie und Charakteristika**

**\*Angstreaktionen**, die vier Ebenen der Angst:

- Emotionale Ebene: Gefühle, die das Problemverhalten begleiten.
- Vegetative Ebene: Somatische Begleiterscheinungen, alle vegetativen Symptome wie z. B. Schweißausbrüchen, Zittern, Magen- Darmirritationen, Schwindel, etc.
- Kognitive Ebene: Gedanken, die während des Problemverhaltens oft automatisch ablaufen. „Geistige Blockade“ bei großer Prüfungsangst, Herzversagen zu erleiden oder tot umzufallen.
- Motorische Ebene: Betrifft die beobachtbaren Reaktionen, also das typische Vermeidungsverhalten der angstbesetzten Situation oder des Objekts.

Auf diese Weise können sich Angst und die damit verbundenen körperlichen und kognitiven Reaktionen zu einem dramatischen Ereignis aufschaukeln.

**\*Angst ist nicht durch Vernunft beeinflussbar. Ist sie irrational?**

Angst kann nicht durch Vernunft erklärt oder beseitigt werden. Sie ist der Kontrolle des Willens entzogen. Angstgefühle sind eine Summe von Reaktionen und diese bleiben immer in Verbindung.

**\*Formen der Angst (ICD-10 Merkmale)**

- Angst- und Panikattacken
- Generalisierte Angststörung
- Phobien:
  - Spezifische Phobie
  - Angoraphobie
  - Soziale Phobie

**\*Angst bei körperlichen und psychischen Erkrankungen**

**\*Faktoren und Psychodynamik**

**\*Angst erreicht ein Plateau**

**\*Behandlungsmethoden**

**\*Motivation**