

Angst vorm Autofahren und Kontrollverlust

MIT EX- BETROFFENEN UND HEILPRAKTIKERIN FÜR
PSYCHOTHERAPIE SARAH LINDAUER



Von Sarah Lindauer

Heilpraktikerin für Psychotherapie
systemisch integrative Paartherapeutin



@familienpraxis.lindauer



www.familienpraxis-lindauer.de



Hauptstraße 21 , 74189 Weinsberg

WIR LERNEN UNS KENNEN

02

Wer bin ich ? Wer seid ihr? Wieso halte ich diesen Vortrag?
Wieso seid ihr bei diesem Vortrag?

DAS GROSSE 'WIE '

03

Was brauchst du, um wieder mit mehr Gelassenheit und mit weniger körperlichen Angstsymptomen (längere)
Autostrecken alleine zu fahren?

KLARHEIT ÜBER DAS WARUM GEWINNEN

04

Sich bewusst zu werden, wieso man etwas tut ist zentraler Bestandteil einer intrinsischen Motivation . Dies stärken wir durch eine Reise in die Zukunft und mit Blick auf den Krankheitsgewinn.

DIE ANGST KENNENLERNEN

07

Wovor habe ich konkret Angst? Wieso gerate ich in ein Vermeidungsverhalten und warum macht dies die Situation nicht besser ?

DEN KÖRPER VERSTEHEN

15

Welche Symptome sind vorhanden und was konkret passiert in unserem Körper und Gehirn bei Panik und der Angst vor dem Kontrollverlust ?

MIT DER ANGST DURCH DIE ANGST

17

Wie kann ich mich stärken um durch die Angst vor dem Kontrollverlust zu gehen? Hier besprechen wir einen aktiven Plan mit einem prall gefüllten Notfallkoffer voller hilfreiche altbewerte und ganz neuen Methoden

ANHANG 1: KÖRPERLICHE URSACHEN

22

ANHANG2: ANGSTSYMPTOME

23

ANHANG 3: NOFALLKOFFER

25

WIR LERNEN UNS KENNEN

Wer bin ich ? Wer seid ihr? Wieso halte ich diesen Vortrag? Wieso seid ihr bei diesem Vortrag?

Hallo!

Mein Name ist Sarah Lindauer, und ich arbeite seit über drei Jahren in meiner eigenen Praxis als Heilpraktikerin für Psychotherapie. In meiner Arbeit begleite ich sowohl Einzelpersonen als auch Paare auf ihrem Weg zu mehr innerer Stärke und Lebensqualität.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, mit Ängsten zu leben. Viele Jahre meines Lebens waren von Angstsymptomen geprägt. Alles begann mit einer Agoraphobie und Panikstörung, die durch Erlebnisse ausgelöst wurde, bei denen ich das Gefühl hatte, die Kontrolle zu verlieren.

Mit der Zeit entwickelte sich auch eine starke Angst vor dem Autofahren. Ich litt unter Herzrasen, schweißnassen Händen, Schwindel und habe es schließlich komplett vermieden, mich ans Steuer zu setzen. Damals wusste ich nicht, dass ich mich mitten in einer ausgeprägten Angststörung befand, die schließlich in eine depressive Episode überging.

Rückblickend – heute als Fachkraft – sehe ich klar, wie belastet und krank ich in dieser Zeit war. Doch damals war mir das nicht bewusst. Eine Therapie habe ich nie gemacht weil ich nicht wusste, dass das was ich erlebte therapiebedürftig ist. Stattdessen führte mich meine Intuition, gepaart mit einer inneren Rebellion, zurück auf den richtigen Weg.

Ich dachte: "Ich lasse mich doch nicht von dieser Angst kontrollieren!" Und so stellte ich mich meinen Ängsten, auch wenn es mich viel Überwindung kostete.

Die Symptome änderten sich und zeigten sich später vor allem durch Beschwerden im Magen-Darm-Bereich – die Angst vor unvorhergesehenen "Unfällen" begleitete mich ständig.

Erst als ich aktiv begann, mein Nervensystem zu beruhigen, meine Gedanken bewusst zu beobachten und zu verändern sowie gezielte Übungen in meinen Alltag einzubauen, lösten sich die Symptome vollständig auf. Heute weiß ich: Es ist möglich, aus dem Teufelskreis der Angst herauszukommen. Und genau dabei möchte ich dich unterstützen – mit Empathie, Verständnis und einem klaren Weg, der zu dir passt.



DAS GROSSE 'WIE '

Was brauchst du um wieder mit mehr Gelassenheit und mit weniger körperlichen Angstsymptomen (längere) Autostrecken alleine zu fahren?

1. **Dieser Workshop ersetzt keine Therapie.**
Angststörungen sind psychische Krankheiten, die sich ausbreiten können, je mehr man in die Vermeidung geht. Bitte geht bei langanhaltenden Angstsymptomen zu eurem Hausarzt / zu einem psychologischen Psychotherapeuten oder qualifizierten Heilpraktiker auf dem Gebiet Psychotherapie. Die Therapie der Wahl ist Verhaltenstherapie / Kognitive Verhaltenstherapie. In schweren Fällen ist auch eine medikamentöse Therapie für den Einstieg nötig.
2. **Ich gebe hier kein Heilversprechen ab.**
Dieser Workshop soll Impulse geben und dir so neue Wege zeigen, wie du mit deiner Angst umgehen kannst. Da ich dich nicht individuell begleite und jeder Mensch anders ist, kann ich dir nicht versprechen, dass die hier ausgesprochenen Methoden auch für dich hilfreich sind. Nimm mit, was sich für dich gut anfühlt.
3. **Kläre Körperliche Symptome ab**
Solltest du Angstsymptome haben (Siehe auch Anhang 2), ist es sinnvoll vor jeder Gesprächstherapie oder anderer Intervention, die Symptome vom Allgemeinmediziner abklären zu lassen.
Es gibt einige körperliche Erkrankungen, die diese Symptome auch hervorrufen (Siehe auch Anhang 1) können.
4. **Mit der Angst Hand in Hand**
Es benötigt einige Schritte Vorbereitung die Essentiell sind, wenn wir die Angstsymptome im Auto minimieren möchten.
Diese sind :

Was sind meine Gründe?

Warum ist meine Angst da?

Was passiert in meinem Körper bei Angst und Entspannung?

Gestärkt in die Umsetzung kommen



KLARHEIT ÜBER DAS WARUM GEWINNEN



Sich bewusst zu werden, wieso man etwas tut, ist zentraler Bestandteil einer intrinsischen Motivation. Dies stärken wir durch eine Reise in die Zukunft und mit Blick auf den Krankheitsgewinn.

Bei einer Sache sind wir uns als Angstbetroffene wohl einig; Es ist angenehmer das Autofahren zu vermeiden, als sich mit den ganzen Paniksymptomen ins Auto zu setzen und los zu fahren, oder?

Nun muss es aber einen Grund geben, weshalb du in diesem Workshop sitzt und weshalb du bereit bist, endlich aus der Angstspirale herauszukommen.

Was geht dir denn durch deine Angst in deinem Leben verloren?
Wie soll dein Leben aussehen?
Warum lohnt es sich, die Anstrengung in kauf zu nehmen?

Übung : Zeitreise:

Schließe einmal deine Augen... Atme tief ein, zähle bis 3 atme aus... zähl bis 4...

Stelle dir vor, du hast diesen Kurs gemacht, die Übungen umgesetzt und eines Morgens wachst du auf und du weißt, dass deine Angst vor dem Autofahren verschwunden ist.

Was würdest du dann (wieder) tun ? Nicht mehr tun ? Wie fühlt sich dein Körper an? Was machen deine Gedanken?

Fühle hier einmal herein, und genieße diesen Moment der Ruhe in deinem Körper wie auch das neue Gefühl von Freiheit und Autonomie. Spüre das Gribbeln im Bauch, die Vorfreude, dass du nun endlich wieder Mobil bist ohne großen Kraftaufwand und Überwindung aufbringen zu müssen. Spüre die Dankbarkeit und öffne mit diesem tiefverbundenen Gefühl wieder deine Augen.

und schreibe auf:

Was hast du getan?

Was hast du nicht getan?

Wie hat sich dein Körper angefühlt? Was haben deine Gedanken gemacht?

Was ist dein WARUM, warum es sich lohnt durch die Angst zu gehen?



KLARHEIT ÜBER DAS WARUM GEWINNEN



Warum ist deine Angst da?

Gleichzeitig hat jede Medaille 2 Seiten. Du würdest viel gewinnen, wenn du die Angst vor dem Autofahren verlierst und endlich wieder mehr Entspannung und Leichtigkeit spürst.

Um einen langfristigen Weg aus der Angst zu finden ist es gleichzeitig wichtig ganz ehrlich mit sich zu sein und sich den Angstanteil als das vorzustellen was es am Ende ist :

Ein Anteil, der uns beschützen möchte und nur das Beste für uns möchte.
(Auch wenn die Methodik, die die Angst verwendet nicht ganzheitlich genug gedacht ist)



Dieser Anteil ist ein Teil von dir!

Ihn einfach beiseite zu schieben, würde er niemals zulassen. Er würde einfach doppelt so stark zurück kommen.

Lass uns deshalb mit dem Anteil in den Dialog gehen und herausfinden, welche Gründe die Angst hat da zu sein.

Übung 2 : Dialogübung :

Schließe hierfür gerne auch nochmal die Augen und stelle dir die Angst als Person vor, die neben dir sitzt. Frage sie "Warum bist du da?"

"Was würde denn verloren gehen, wenn du weg gehst?"

Manchmal ist es nicht nur der vermeintliche Schutz... manchmal ist es auch sowas wie die Fürsorge des Partners... oder der Fokus auf andere wichtige Themen die bearbeitet werden sollten.

Schreibe es gerne wieder auf:

Frage den Anteil auch gerne, ob er eine Idee hat, wie wir diese Bedürfnisse nach z.B Ruhe, Fürsorge oder Schutz auf eine andere Art und Weiße befriedigen können?

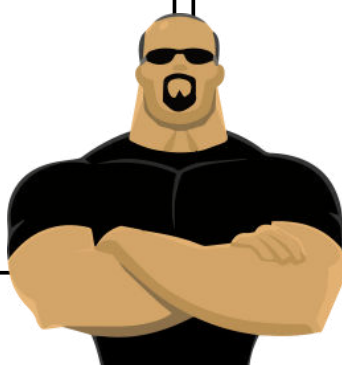


KLARHEIT ÜBER DAS WARUM GEWINNEN

Meine Warums: Zusammenfassung

Mein Grund warum es sich lohnt in die Konfrontation zu gehen:

Der Grund meiner Angst, warum sie da ist:



Mein Kompromissangebot für meine Angst :



DIE ANGST KENNENLERNEN

Warum kommt Angst im Auto so oft vor?

Angst vor dem Autofahren, auch als Fahrangst (Amaxophobie) bekannt, entsteht durch eine Kombination aus psychologischen, biologischen und sozialen Faktoren. Sie kann sich allmählich entwickeln oder plötzlich nach einem bestimmten Erlebnis auftreten. Im Folgenden werden die häufigsten Ursachen ausführlicher erläutert:

1. Kontrollverlust und Unsicherheitsgefühl

Das Autofahren erfordert die gleichzeitige Verarbeitung vieler Informationen und eine schnelle Reaktionsfähigkeit. Menschen mit einer geringen Selbstwirksamkeitserwartung (dem Glauben an die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern) erleben dabei häufig Unsicherheitsgefühle.

• Warum entsteht die Angst?

- Die Straße ist unvorhersehbar, man kann nicht alles kontrollieren (andere Verkehrsteilnehmer, Wetter, technische Defekte).
- Angst, in einer schwierigen Situation nicht angemessen reagieren zu können (z. B. plötzlicher Stau, Fahrfehler).
- Unsicherheit verstärkt sich durch mangelnde Fahrpraxis oder negative Gedanken („Was, wenn ich nicht schnell genug reagiere?“).

2. Negative Erfahrungen oder Traumata

Ein früherer Unfall oder eine stressige Fahrerfahrung kann eine starke emotionale Reaktion auslösen, die im Gedächtnis gespeichert wird und zu anhaltender Angst führt.

• Warum entsteht die Angst?

- Das Gehirn speichert die traumatische Erfahrung als potenzielle Bedrohung ab.
- Bereits ähnliche Situationen (z. B. Autobahn, hohe Geschwindigkeiten) aktivieren das Angstzentrum im Gehirn.
- Körperliche Symptome wie Herzklopfen oder Zittern werden mit dem Trauma verknüpft, sodass die Angst bei jeder Autofahrt erneut auftritt.



DIE ANGST KENNENLERNEN

Warum kommt Angst im Auto so oft vor?

3. Katastrophisierende Gedanken (Überbewertung von Gefahr)

Viele Menschen neigen dazu, sich das schlimmstmögliche Szenario auszumalen, wodurch die Angst verstärkt wird.

Warum entsteht die Angst?

Die Vorstellung von Unfällen oder unkontrollierbaren Situationen löst Stress aus.

Kognitive Verzerrungen („Ich werde ohnmächtig und baue einen Unfall“) führen zu einer Überbewertung der Gefahr.

Die Angst wird durch den inneren Fokus auf mögliche Bedrohungen verstärkt.

4. Körperliche Symptome und Fehlinterpretation

Angst verursacht körperliche Reaktionen wie Schwindel, Zittern oder Atemnot. Diese Symptome werden von Betroffenen oft als Hinweis auf eine unmittelbare Gefahr interpretiert, was die Angst weiter verstärkt.

- **Warum entsteht die Angst?**

- Physiologische Reaktionen (z. B. durch Stresshormone) werden fehlinterpretiert („Ich verliere die Kontrolle“).
- Angst vor der Angst („Was, wenn mir schwindelig wird?“), was zu einem Teufelskreis führt.
- Hyperventilation oder Muskelanspannung kann das Autofahren unangenehm machen.

5. Eingeschränkte Fluchtmöglichkeiten (Platzangst im Auto)

Das Gefühl, in einer Situation „gefangen“ zu sein, ohne sofort herauszukommen (z. B. im Stau oder auf der Autobahn), kann starke Angst auslösen.

- **Warum entsteht die Angst?**

- Das Auto wird als geschlossener Raum wahrgenommen, in dem man keine unmittelbare Fluchtmöglichkeit hat.
- Angst steigt in Situationen, in denen man nicht einfach anhalten kann (z. B. Tunnel, Brücken).
- Dies verstärkt die Panikreaktion und führt zu Vermeidungsverhalten.



DIE ANGST KENNENLERNEN

Aufrechterhaltende Faktoren

Wie sieht mein Vermeidungsverhalten aus?

- Bei Angst ist Flucht ein ganz natürlicher Mechanismus des Körpers um sich in Sicherheit zu bringen
- Vermeidet man die angstausslösenden Situationen, speichert der Körper nur die Angst ab aber es entgeht ihm die Erfahrung, dass die Gefahr nicht eintritt
- Vermeidung führt zur Ausbreitung der Angst
- Vermeidung wirkt im Gehirn wie eine Belohnung, es wird immer schwerer in die Situation zu gehen

Achtung bei Sicherheitsverhalten:

- "Ich fahre Auto aber nur mit Kaugummi "
- "Ich fahre nur bekannte Strecken "
- "Ich plane meine Autofahrt exakt durch, damit ich genau weiß, wann was auf mich zukommt."



Auf die Intention dahinter kommt es an

Was ist mein Krankheitsgewinn?

Als Krankheitsgewinn bezeichnet man die Faktoren die für die betroffene Person durchaus positiv sind. Häufig ist man sich dessen aber nicht bewusst.

Mein Krankheitsgewinn:



Diagnosekriterien für Angststörungen nach ICD-10

Angstsymptome als Hauptmerkmal:

Wiederkehrende oder anhaltende Ängste, die in keinem angemessenen Verhältnis zur tatsächlichen Bedrohung stehen.
Die Angst tritt unabhängig von spezifischen oder generalisierten Reizen auf.

Psychische Symptome:

Anhaltende Besorgnis oder übermäßige Sorgen (z. B. über alltägliche Ereignisse oder Aktivitäten).
Konzentrationsprobleme oder das Gefühl, „auf dem Sprung“ zu sein.
Reizbarkeit und innere Unruhe.

Physiologische Symptome (vegetative Zeichen):

Herzklopfen, Zittern oder Schwitzen.
Atembeschwerden oder Engegefühl in der Brust.
Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Übelkeit, Bauchschmerzen).
Schwindel, Benommenheit oder Unsicherheit.

Vermeidungsverhalten:

Tendenz, angstbesetzte Situationen oder Orte zu vermeiden.
Einschränkung des alltäglichen Lebens durch Angst.

**Beeinträchtigung des sozialen und beruflichen Lebens:
Deutliche Belastung oder Funktionsbeeinträchtigung in
sozialen, beruflichen oder anderen wichtigen Bereichen.**

Dauer der Symptome:

Die Symptome müssen über einen längeren Zeitraum (z. B. mehrere Wochen oder Monate) bestehen.



A simple, stylized illustration of a red car, resembling a Volkswagen Beetle, shown from a side profile. It has large black wheels, a yellow headlight, and a white bumper. The car is positioned on the left side of the page.

DIE ANGST KENNENLERNEN

Negative Automatische Gedanken :

Negative automatische Gedanken, oder auch NAG's genannt, entstehen in Millisekunden und haben einen maßgeblichen Einfluss darauf, wie wir eine Situation bewerten und danach dann mit der Situation umgehen.

Wie der Name schon sagt, sind diese Gedanken Automatisch da und können (erstmal) nicht kontrolliert werden. Ihren Ursprung haben sie oft in früheren Erfahrungen oder Prägungen aus der Kindheit. Diese Gedanken entstehen auch nicht nur erst in den Angstsituationen. Sie können sich auch auf andere Bereiche im Leben auswirken.

Auf der nächsten Seite findest du eine Auflistung dieser NAGs.

In der Bewertung der Situation liegt der Schlüssel

So wie jeder Mensch unterschiedlich und individuell ist, ist auch der Kern der mit der Angst beim Autofahren einher geht unterschiedlich. Die Forschung hat jedoch gezeigt, dass es einige Merkmale gibt, die bei ängstlichen Menschen in Angstsituationen ähnlich ablaufen.

- Unter anderem, dass diese sensibler gegenüber potentiellen Ängsten sind
- Situationen eher als Gefährlich als als Sicher bewertet werden
- Die eigene Fähigkeit unterschätzt wird

Denn wenn es eine Situation gibt, die eine potentielle Gefahr darstellt, haben auch furchtlose Menschen einen Moment der Angst. Der Unterschied ist jedoch, dass die Angst bei Ihnen auch wieder nachlässt und sie im Nachgang nicht in ein Vermeidungsverhalten geraten.

Was konkret kann dann also dazu führen, dass die Angst anhält und / oder auch wieder kommt?

Man bewertet die Situation als gefährlich und steigert sich hier hinein.

A

Auslöser

B

Bewertung

C

Konsequenz



DIE ANGST KENNENLERNEN

Folgende Gedankenfehler kommen vorallem im Kontext Autofahren vor:

1. Katastrophisieren

Man stellt sich das schlimmstmögliche Szenario vor:

- Beispiel: „Wenn ich beim Spurwechsel einen Fehler mache, wird es sicher zu einem schweren Unfall kommen und ich werde verletzt oder jemanden töten.“
- Ursache: Angst vor Unsicherheit und Kontrollverlust.

2. „Schwarz-Weiß“-Denken (Alles-oder-Nichts-Denken)

- Dinge werden nur in Extremen gesehen
- Beispiel: „Entweder fahre ich perfekt und sicher oder ich bin eine totale Gefahr für den Verkehr.“
- Ursache: Starre Denkmuster und hohe Erwartungen an sich selbst.

3. Wahrsagerei

- Man glaubt zu wissen, was in der Zukunft passiert
- Beispiel: „Ich werde mich auf der Autobahn bestimmt verschätzen und einen Unfall bauen.“
- Ursache: Angst vor Kontrollverlust und Unsicherheit.

4. Übergeneralisierung

- Aus einem einzelnen negativen Erlebnis wird eine allgemeine Regel abgeleitet
- Beispiel: „Ich hatte einmal einen Auffahrunfall also werde ich jetzt immer einen Unfall haben.“
- Ursache: Negative Erfahrungen, die sich eingeprägt haben.

5. Etikettierungen (in Schubladen stecken)

- Sich selbst oder andere mit festen, negativen Begriffen belegen
- Beispiel: „Ich bin einfach ein schlechter Fahrer, ich kann es einfach nicht.“
- Ursache: Selbstkritik oder frühere abwertende Erfahrungen.

7. Entwertung des Positiven

- Erfolge oder positive Erlebnisse werden heruntergespielt.
- „Ich bin nur heil angekommen, weil wenig Verkehr war, nicht weil ich gut gefahren bin.“
- Ursache: Geringes Selbstwertgefühl.

9. Geringe Frustrationstoleranz

- Man glaubt, nichts aushalten zu können.
- Beispiel: „Der dichte Verkehr ist unerträglich, ich halte das nicht aus und muss sofort stehen bleiben.“
- Ursache: Angst vor unangenehmen Gefühlen oder Situationen.

10. Personalisierung (alles auf sich beziehen)

- Man nimmt an, für Dinge verantwortlich zu sein, die außerhalb der eigenen Kontrolle liegen.
- Beispiel: „Der Fahrer hinter mir hupt – er denkt sicher, dass ich ein schlechter Fahrer bin.“
- Ursache: Unsicherheit und Bedürfnis nach Kontrolle.



DIE ANGST KENNENLERNEN

Entschärfung der Denkfehler durch :

Validierung und Differenzierung

- „Ja, Unfälle können passieren – das ist eine Tatsache. Aber bedeutet das automatisch, dass du einen Unfall verursachen wirst?“
- „Die Frage ist nicht, ob Unfälle passieren, sondern wie hoch die tatsächliche Wahrscheinlichkeit ist, dass es dir passiert – und was du tun kannst, um sie zu minimieren.“

Realistische Risikobewertung

- Wir fahren täglich an vielen Gefahren vorbei, z. B. beim Treppensteigen – trotzdem laufen wir nicht den ganzen Tag mit dieser Angst herum.“)

Realistische Risikobewertung:

- „Wie oft hast du Auto gefahren, ohne dass etwas passiert ist?“
- „Wie viele Autofahrer gibt es täglich, die sicher fahren, obwohl sie sich nicht 100 % fit fühlen?“

Gedanken hinterfragen:

- „Ist es wirklich eine Garantie, dass du einen Unfall baust, wenn dir schwindelig ist?“
- „Haben andere Menschen, denen es mal nicht gut geht, trotzdem sicher gefahren?“
- „Welche Strategien hast du bisher genutzt, um mit Unsicherheiten klarzukommen?“

Katastrophendenken entschärfen:

Du neigst dazu, von „Schwindel = Unfall“ auszugehen?

Hier kann man ihr helfen, den Zusammenhang differenzierter zu betrachten:

- „Welche weniger schlimmen Konsequenzen gibt es außer einem Unfall?“ (z. B. rechts ranfahren, Fenster öffnen, Atemübungen machen).
- „Wenn dir leicht schwindelig ist, bedeutet das nicht automatisch, dass du die Kontrolle verlierst.“



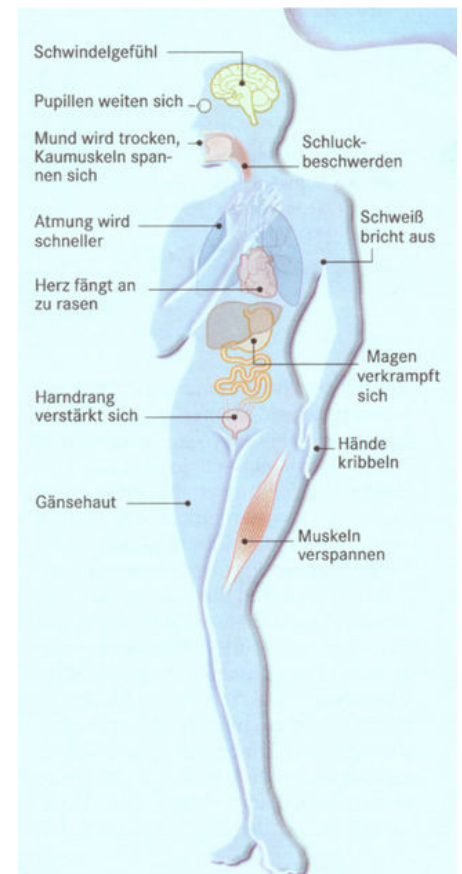
Quick Facts über Angst

- Bei Angst beim Autofahren liegt der Fokus häufig auf die eigenen Körperreaktionen die dann Fehlinterpretiert werden
- Außerdem sind Angstbetroffene häufig deutlich sensibler in der Suche und Findung von Gefahren

Daraus entsteht :

Überschätzung der Gefahr + Unterschätzung der eigenen Fähigkeit

- Emotionen sind dafür da, den Körper in Bewegung zu bringen
- Angst hat einen Peak : Das bedeutet, sie baut sich auf und geht auch wieder.
- Durch Vermeidung geben wir unserer Befürchtung quasi recht und unser Körper lernt, dass das Autofahren wirklich gefährlich ist und weiter und stärker vermieden werden sollte = Mehr Angstsymptome
- Durch Vermeidung lernt der Körper aber auch nicht, dass die Angst wieder nachlässt und keine Gefahr besteht
- Angst ist kein Beweis für eine reelle Gefahr

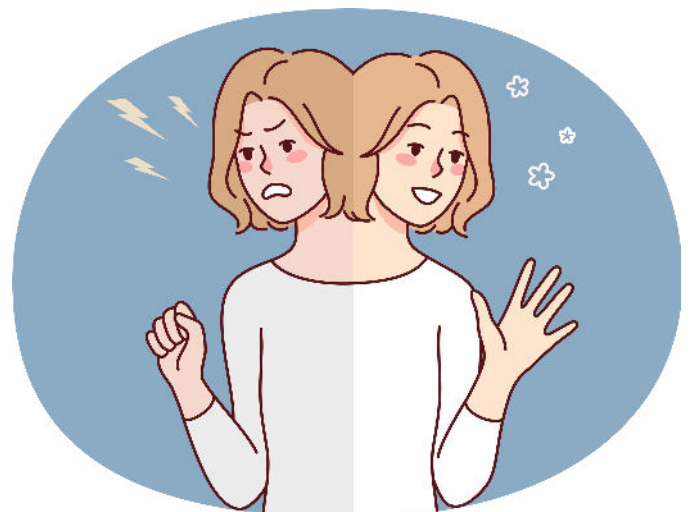


Quick Facts über Entspannung

- Unser Körper ist über das Autonome Nervensystem verbunden und ist hier in Sympathikus und Parasympathikus aufgeteilt
- Der Sympathikus wird bei Gefahr aktiviert
- Der Parasympathikus wird zur Entspannung aber auch für den Freezestand aktiviert.
- Wenn wir entspannt sind, ist der Ventrale Vagusnerv aktiv und wir haben auf unser ganzes Gehirn Zugriff und können vernünftige Entscheidungen treffen
- Unsere Situation mit dem Autofahren ist jedoch verzwickelt: der Sympathikus wird aktiviert obwohl die Gefahr nicht so groß ist wie wir denken.

Entspannung und Anspannung können nicht gleichzeitig bestehen

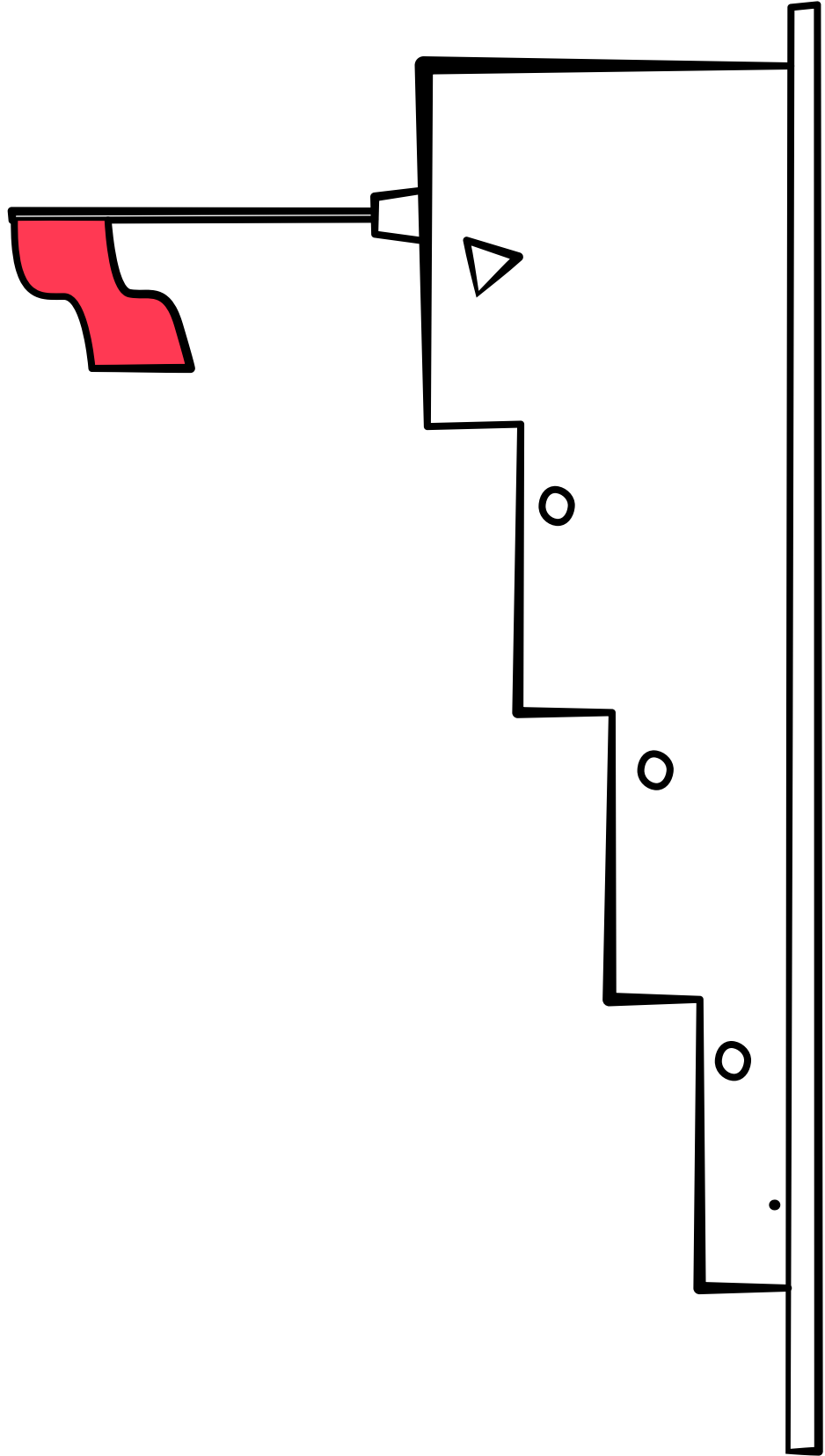
- Auf diesem Fact beruht auch die Konfrontationstherapie
- Deshalb wird vor jeder Konfrontation auch intensiv Entspannungsübungen eingeübt



MIT DER ANGST DURCH DIE ANGST

1. Meine Angsthirarchie

Was wäre die größte Hürde?



Was ist die kleinste Hürde



2. Vorbereitung / Mindset

Was ist mein automatisch negativer Gedanke?

-
- Kann ich beweisen, dass mein Gedanke richtig ist?
 - Ist mein Gedanke starr/unflexibel? Oder ist er ausgewogen und flexibel?
 - Führt mein Gedanke zu gesunden Handeln/Denken/Fühlen?
 - Wie werde ich wahrscheinlich denken/fühlen/handeln, wenn ich so weiter denke?
 - Würde ich einen Freund ermuntern, so zu denken?
 - Welche Beweise sprechen gegen meinen Gedanken?
 - Wie muss ich meinen Gedanken verändern, um mich besser zu fühlen, konstruktiver zu handeln?
 - Wie kann mir eine ausgeglichene/flexiblere Denkweise helfen?



2. Vorbereitung / Mindset

Mein neuer Gedanke :

In folgender Situation war ich mutig und hatte Erfolg

Diese Personen glauben an mich und meinen Erfolg

Weitere ermutigende Sätze:



Wir planen Entspannung

Mit welcher Übung entspanne ich nachhaltig mein Nervensystem?

Diese Übung übe ich täglich:



Welche Übung wende ich VOR der Konfrontation an?



Was hilft mir in der Situation :

- **Meine Mindsetübungen**
- **Positive Affirmationen**
- **Duftanker**
- **Ablenkung**
- **Das Wissen rund um Angst und Entspannung**
- **Interessante Gespräche / Podcasts**



Wir planen die Umsetzung

Mit welcher Situation möchte mich zuerst herausfordern?

An welchem Tag und zu welcher Zeit werde ich in die Umsetzung gehen?

Was könnten Hindernisse sein und wie möchte ich sie lösen?

Womit möchte ich mich nach dem ersten Erfolg belohnen?



ANHANG 1: KÖRPERLICHE URSACHEN

1. Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

- Orthostatische Hypotonie (Blutdruckabfall beim Positionswechsel)
- Herzrhythmusstörungen (z. B. Vorhofflimmern, Extrasystolen)
- Bluthochdruck oder niedriger Blutdruck

2. Neurologische Ursachen:

- Vestibuläre Störungen (z. B. gutartiger Lagerungsschwindel, Morbus Menière)
- Migräne mit vestibulären Symptomen

3. Stoffwechselerkrankungen:

- Hypoglykämie (Unterzuckerung, z. B. bei Diabetes)
- Schilddrüsenfunktionsstörungen (v. a. Hyperthyreose)

4) Atemwegserkrankungen:

- Hyperventilationssyndrom (häufig stressbedingt, führt zu Schwindel und Benommenheit)
- Asthma oder andere Atemprobleme

5) Mangelzustände:

- Eisenmangelanämie (führt zu Schwindel, Müdigkeit)
- Vitamin-B12-Mangel (neurologische Symptome wie Unsicherheit, Schwindel)



ANHANG 2: TYPISCHE ANGSTSYMPTOME

1. Psychische Symptome

- **Übermäßige Sorgen:** Ein ständiges, unkontrollierbares Grübeln oder Besorgtsein über zukünftige Ereignisse oder alltägliche Dinge (z. B. Arbeit, Gesundheit, Beziehungen). Diese Sorgen sind oft unverhältnismäßig und nicht in Einklang mit der tatsächlichen Bedrohung.
- **Gefühl der Bedrohung:** Ein andauerndes Gefühl, dass etwas Schlimmes passieren wird, ohne dass es eine konkrete Ursache gibt.
- **Angst vor Kontrollverlust:** Das Gefühl, die Kontrolle über die eigenen Gedanken oder Handlungen zu verlieren, was oft mit einer Angststörung einhergeht.
- **Konzentrationsstörungen:** Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren oder den Fokus auf Aufgaben zu halten, da die Gedanken ständig von Sorgen oder Ängsten abgelenkt werden.
- **Unrealistische Ängste:** Übermäßige Ängste vor bestimmten Situationen oder Objekten (z. B. Flugangst, Angst vor bestimmten Tieren oder öffentlichen Auftritten) ohne eine reale Bedrohung.
- **Gefühl von Nervosität oder "auf dem Sprung":** Ein ständiges Gefühl der Unruhe oder Nervosität, als ob etwas bevorsteht, das jedoch nicht konkret benannt werden kann.

2. Körperliche Symptome

- **Herzklopfen:** Ein schneller oder unregelmäßiger Herzschlag, der häufig bei Panikattacken oder intensiven Ängsten auftritt.
- **Schwitzen:** Übermäßiges Schwitzen, auch in Situationen, die normalerweise keine körperliche Anstrengung erfordern.
- **Schwindel oder Benommenheit:** Das Gefühl, dass man in einer stressigen Situation das Gleichgewicht verliert oder umkippen könnte.
- **Zittern oder Muskelverspannungen:** Zittern, insbesondere in stressigen Momenten, oder eine allgemeine Muskelverspannung, die zu Schmerzen oder Steifheit führen kann.
- **Magen-Darm-Probleme:** Übelkeit, Bauchschmerzen, Durchfall oder andere Verdauungsprobleme sind häufige körperliche Symptome von Angststörungen.
- **Kurzatmigkeit oder Atemnot:** Schwierigkeiten beim Atmen oder das Gefühl, nicht genug Luft zu bekommen. Dies kann besonders bei Panikattacken auftreten.
- **Kälte- oder Hitzewallungen:** Plötzliche Empfindungen von extremer Kälte oder Wärme, die ohne äußeren Grund auftreten können.
- **Kopfschmerzen:** Häufige Spannungskopfschmerzen oder Migräne können durch anhaltende Ängste und Stress verursacht werden.
- **Schlafstörungen:** Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen, begleitet von Grübeleien und Sorgen, die den Schlaf beeinträchtigen.



ANHANG 2: TYPISCHE ANGSTSYMPTOME

3. Verhaltenssymptome

- Vermeidung bestimmter Situationen: Menschen mit Angststörungen neigen dazu, Situationen zu meiden, die ihre Ängste auslösen, wie z. B. das Vermeiden öffentlicher Auftritte bei sozialer Angst oder das Vermeiden bestimmter Orte oder Reisen bei Phobien.
- Einschränkung des Lebensstils: Angststörungen können dazu führen, dass Menschen ihre täglichen Aktivitäten und sozialen Interaktionen einschränken, was zu Isolation und einem Rückzug aus dem sozialen Leben führen kann.
- Zwanghaftes Verhalten: Bei bestimmten Angststörungen (wie der Zwangsstörung, die oft mit Angst einhergeht) können Menschen zwanghafte Handlungen ausführen, um die Angst zu lindern, z. B. das ständige Waschen der Hände oder das wiederholte Überprüfen von Dingen.

4. Panikattacken (bei Panikstörung)

Bei einer Panikstörung treten wiederkehrende Panikattacken auf, die plötzlich und unerwartet auftreten. Diese beinhalten intensive körperliche und emotionale Symptome, darunter:

- Intensive Angst oder das Gefühl, dass man „verrückt wird“ oder „sterben könnte“.
- Herzrasen, Schwitzen, Schüttelfrost oder Hitzewallungen.
- Kurzatmigkeit oder das Gefühl, keine Luft zu bekommen.
- Brustschmerzen oder das Gefühl, einen Herzinfarkt zu bekommen.
- Schwindel oder das Gefühl, das Bewusstsein zu verlieren.

5. Soziale Symptome (bei sozialer Angststörung)

Die soziale Angststörung führt zu intensiven Ängsten in sozialen Situationen. Zu den Symptomen gehören:

- Furcht vor negativem Urteil: Intensive Besorgnis darüber, von anderen negativ bewertet oder abgelehnt zu werden.
- Vermeidung sozialer Interaktionen: Menschen mit sozialer Angst neigen dazu, gesellschaftliche Veranstaltungen oder öffentliche Auftritte zu vermeiden, um der Vorstellung einer negativen Beurteilung zu entkommen.
- Körpersymptome in sozialen Situationen: Ständiges Zittern, Schwitzen oder Hitzewallungen, wenn man in der Nähe anderer Menschen ist.

6. Angst vor bestimmten Objekten oder Situationen (bei Phobien)

Phobien sind übermäßige Ängste vor bestimmten Objekten oder Situationen, die keine reale Gefahr darstellen. Zu den häufigsten Phobien gehören:

- Tierphobien (z. B. Angst vor Spinnen, Schlangen oder Hunden).
- Fahrstuhl- oder Flugangst (Angst vor engen Räumen oder dem Fliegen).
- Angst vor Höhe (Akrophobie).
- Angst vor bestimmten Injektionen oder medizinischen Verfahren (Blut-Injektions-Verletzungsphobie).



ANHANG 3: DER NOTFALLKOFFER

Panik beim Autofahren ist ein belastendes Erlebnis, das oft mit Symptomen wie Herzrasen, schwitzigen Händen, Tinnitus und der Angst vor Kontrollverlust einhergeht. Diese Angst wird meist durch die Befürchtung verstärkt, durch Unaufmerksamkeit oder plötzliche Ohnmacht einen Unfall zu verursachen. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie habe ich unzählige Klienten begleitet, die mit ähnlichen Herausforderungen zu kämpfen hatten. Angst ist eine natürliche Reaktion des Körpers, die uns vor Gefahren schützen soll. Doch wenn diese Reaktion dysfunktional wird, kann sie unseren Alltag massiv beeinträchtigen. Der folgende Methodenkoffer bietet fundierte Ansätze, um Paniksymptome effektiv zu regulieren und langfristig zu bewältigen.

1. Vor dem Autofahren: Beruhigung und Vorbereitung

1.1. Atemtechniken

Atemtechniken sind eine der effektivsten Soforthilfemaßnahmen, da sie direkt auf das autonome Nervensystem wirken:

- **4-7-8-Technik:** Diese Technik aktiviert den Parasympathikus, das "Ruhe- und Verdauungssystem" des Körpers. Langsames Atmen reduziert die Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol.
- **Box-Breathing:** Diese Methode, die auch im militärischen und therapeutischen Kontext genutzt wird, hilft, das Nervensystem zu stabilisieren und den Fokus zu schärfen.

1.2. Progressive Muskelentspannung (PME)

Die PME wurde von Edmund Jacobson entwickelt und zielt darauf ab, die Verbindung zwischen körperlicher Anspannung und psychischer Anspannung zu durchbrechen. Regelmäßig geübt, können Teilnehmer lernen, frühzeitig auf Anspannungen zu reagieren und sie zu reduzieren.

1.3. Visualisierung einer sicheren Fahrt

Visualisierung ist ein kraftvolles Werkzeug, um das Gehirn auf positive Erfahrungen vorzubereiten. Studien zeigen, dass mentale Bilder das gleiche Netzwerk im Gehirn aktivieren wie reale Erlebnisse. Durch das wiederholte Vorstellen einer entspannten Fahrt kann der Geist konditioniert werden, Panik zu vermeiden.

1.4. Safe-Place-Technik

Diese Technik nutzt die Kraft der Imagination, um Sicherheit und Geborgenheit zu erzeugen. Der "sichere Ort" ist eine mentale Oase, die den Teilnehmern hilft, in stressigen Situationen Ruhe zu bewahren.

1.5. Akupressurübungen

Die Akupressur basiert auf den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin. Druckpunkte wie die Mitte der Handfläche oder das "Dritte Auge" zwischen den Augenbrauen können beruhigend auf das Nervensystem wirken.

1.6. Duftanker setzen

Düfte wie Lavendel, Bergamotte oder Pfefferminze haben nachweislich eine beruhigende Wirkung. Sie aktivieren das limbische System, das für Emotionen und Erinnerungen verantwortlich ist.



ANHANG 3: DER NOTFALLKOFFER

2. Während des Autofahrens : Soforthilfen bei Panik

Disclaimer: Sofern du das Gefühl hast, nicht weiter fahren zu können, bleibe bitte an einer sicheren Stelle am Straßenrand stehen. Diese Übungen sollen dich nicht vom Autofahren ablenken und sind auf eigenes Risiko anzuwenden.

2.1. Die 5-4-3-2-1-Methode (Erdungstechnik)

Diese Methode lenkt die Aufmerksamkeit von der inneren Angst auf die äußere Realität. Sie nutzt die Sinne, um den Geist zu erden und das Gedankenkarussell zu stoppen.

2.2. Singen oder Summen

Der Vagusnerv, der zentrale Bestandteil des parasympathischen Nervensystems, wird durch Summen oder Singen stimuliert. Dies reduziert nachweislich die Herzfrequenz und erzeugt ein Gefühl der Ruhe.

2.3. Kaugummi kauen

Kauen reduziert den Cortisolspiegel und signalisiert dem Gehirn, dass keine akute Gefahr besteht. Es ist eine einfache und diskrete Methode, um die Paniksymptome zu dämpfen.

2.4. Frische Luft einlassen

Ein plötzlicher Wechsel der Sinneswahrnehmung, wie das Einströmen kühler Luft, kann helfen, die Aufmerksamkeit umzulenken und das Nervensystem zu beruhigen.

2.5. Bewusstes Handeln bei Symptomen

- Schwitzige Hände: Trockne deine Hände bewusst mit einem Tuch. Dieser einfache Akt kann das Gefühl der Kontrolle zurückbringen.
- Herzrasen: Lege eine Hand auf dein Herz und sprich dir innerlich beruhigend zu: "Ich bin sicher."
- Tinnitus: Konzentriere dich auf externe Geräusche oder Musik, um den Tinnitus zu übertönen.

2.7. Bewusstes Ausatmen (Druckventil-Atmung)

Langes Ausatmen aktiviert den Parasympathikus und reduziert die Sympathikusaktivierung. Dies ist besonders effektiv, um plötzliche Angstsymptome zu lindern.

2.8. Fokus-Anker setzen

Ein visueller oder taktiler Anker (z. B. ein Anhänger oder ein Stofftier) kann als Symbol für Sicherheit und Ruhe dienen. Die regelmäßige Verknüpfung mit positiven Gefühlen verstärkt diesen Effekt.



ANHANG 3: DER NOTFALLKOFFER

3. Notfallstrategien für extreme Momente die im Stehen angewendet werden können

3.1. Sicheres Anhalten

Wenn die Panik zu stark wird, halte an einem sicheren Ort an. Nutze die Zeit für Atemübungen oder die Safe-Place-Technik, bevor du weiterfährst.

3.2. Mini-Safe-Place-Technik

Schließe kurz die Augen (im Stand), stelle dir deinen sicheren Ort vor und atme tief ein und aus. Dies kann auch in kurzen Momenten der Unsicherheit helfen.

3.3. SOS-Meditation (60 Sekunden)

Konzentriere dich für eine Minute ausschließlich auf deinen Atem. Denke bei jedem Ausatmen: "Ich bin ruhig und sicher." Diese Technik kann sogar während einer kurzen Pause an einer Ampel angewendet werden.

3.4 Angst ausschütteln :

Halte an einer sicheren Stelle an der du auch aussteigen kannst, steige aus und schüttel deinen ganzen Körper. Lasse deine Arme von links nach rechts wedeln, Hüfte auf der stelle. Das beruhigt deinen ganzen Körper und lenkt dich von den Angstsymptomen ab

