

Zens • Jacob

Angststörungen

75 Therapiekarten

1: DIE ANGST KENNEN LERNEN
PSYCHOEDUKATION

Stress, Anspannung und Angst

Stress, die damit verbundene Anspannung und Angst sind eng miteinander verknüpft. Nimmt man eine Art Anspannungs-Schwelle an, oberhalb derer eine unangenehme Angstreaktion auftritt, so wird diese schneller überschritten, wenn Sie ohnehin schon gestresst sind. Wenn Sie sich entspannt fühlen, ist diese Schwelle sehr viel schwerer zu überschreiten.

Grundsätzlich kann man also sagen: Je höher Ihr allgemeines Anspannungsniveau im Alltag ist, desto wahrscheinlicher kommt es zu einer Angstreaktion in einer Belastungssituation.

Wenn Sie an einer Angststörung leiden, kommt es oftmals neben den ganz alltäglichen Stressoren zusätzlich zu Erwartungsgängen, welche dann die Anspannung weiter erhöhen.

Es ist daher besonders wichtig, sein Ausmaß an Anspannung wahrzunehmen und zu lernen, dieses ggf. aktiv wieder zu senken. Je nach Anspannungsevel helfen dabei unterschiedliche Strategien.

Beobachten Sie Ihre Anspannung im Alltag und in Angstsituationen. Versuchen Sie, die Anspannung auf einer Skala von 0 bis 100 Prozent einzuschätzen und notieren Sie die Ergebnisse über einen Zeitraum von mehreren Tagen.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

AUFREGUNG ALARM
EKEL KATASTROPHE
BESORGNIS
ERWARTUNG STRESS VERZWEIFLUNG
ANSPANNUNG PANIK
SCHAM

ANGST

SORGEN
OHNMACHT
HILFLOSIGKEIT

Druck auf der Brust
Benommenheit
Zusammenkrampfen der Finger
Schwarzwerden vor den Augen
Schwindel
Kribbeln
Atemnot



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

GTIN 4019172100056 (Print)

GTIN 4019172100728 (PDF)

© 2019 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe
Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Lektorat: Dr. Svenja Wahl und Susanne Weyland
Herstellung: Victoria Larson
Layout und Satz: Renée Löwer
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe Bad Langesalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter:
www.beltz.de

Nutzungshinweis

Diese digitale Ausgabe des Kartensets ist für den eigenen, persönlichen Gebrauch bestimmt. Im Rahmen Ihrer psychotherapeutischen Praxis und anderen psychologischen oder pädagogischen Settings können Sie ausgewählte Kartenvorderseiten und Kartenrückseiten an Ihre Patientinnen und Patienten versenden.

Es empfiehlt sich, eine begrenzte Kartenanzahl pro Patient einzusetzen – vermutlich profitieren die meisten Patienten mehr, wenn sie eine kleine Zahl von Karten zu einem für sie relevanten Thema bearbeiten und sich daran orientieren.

Auswahl und Zusammenstellung von Karten

Gehen Sie über Datei/Drucken und die Druckerauswahl: Print to PDF.

Geben Sie die Seitenzahl der Seiten, die Sie einzeln als Datei vorliegen haben möchten oder die Sie zusammenfassen möchten, und klicken Sie auf Drucken. Sie erhalten so ein PDF mit den von Ihnen für den jeweiligen Patienten, die jeweilige Patientin ausgewählten Karten.

Christine Zens • Gitta Jacob

Angststörungen

75 Therapiekarten

Inhalt

1 Einführung **5**

2 Inhaltliche Struktur **7**

Modul 1: Die Angst kennenlernen – Psychoedukation	7
Modul 2: Die Angst einordnen – Diagnostik	7
Modul 3: Die Angst verstehen – Motivation, Ziele, Funktionalität	8
Modul 4: Sich der Angst stellen – Exposition und Konfrontation	9
Modul 5: Die Angst bewältigen – Achtsamkeit und Stabilisierung	9
Modul 6: Sicherer werden – Selbstwertstärkung und Ressourcenaufbau	10
Modul 7: Sich vor zukünftiger Angst schützen – Rückfallprophylaxe	10

3 Therapeutisches Arbeiten mit den Karten **11**

4 Die 75 Karten im Überblick **13**

5 Selbsthilfeliteratur und hilfreiche Adressen **23**

6 Verwendete Literatur **24**

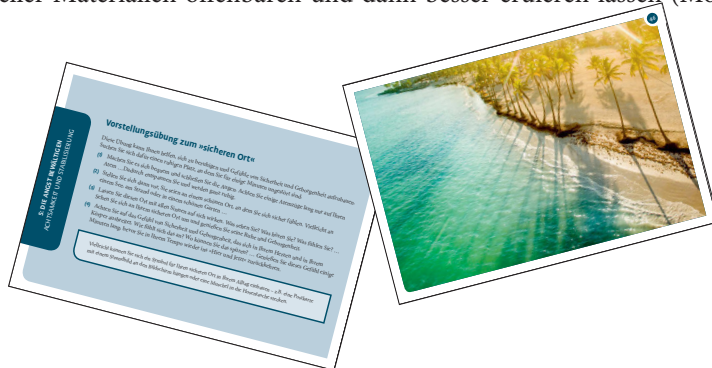
7 Bildnachweis **25**

8 Die Autorinnen **26**

1 Einführung

Eine Sammlung von 75 Therapiekarten zum Thema Angststörungen und Ängsten – das ist eine Fülle an Übungen, Grafiken, Fotos, Texten und Impulsen für die psychotherapeutische Arbeit, die modular aufgebaut und ganz individuell zu kombinieren sind. Sie können diese Inhalte im Kartenformat in der Diagnostik, der Therapieplanung, der Psychoedukation, bei Interventionen oder als Hausaufgaben einsetzen. In diesem Booklet stellen wir Ihnen eine Reihe von Ideen vor – es ergeben sich aber sicher auch vielfältige andere, kreative Möglichkeiten, die Karten einzusetzen.

Es erschien uns naheliegend, das Konzept der Therapiekarten mit dem Zusammenspiel von Text und Abbildungen auf die psychotherapeutische Arbeit mit Angst und Sorgen zu übertragen. Im Rahmen der Psychoedukation und Behandlung von Angststörungen ist der Einsatz von erklärenden Grafiken wie z. B. dem Teufelskreis der Angst nicht mehr wegzudenken. Die Therapiekarten bieten die Möglichkeit, relevante Grundkonzepte und Übungen in einfacher Form einerseits zu beschreiben und andererseits mit Hilfe von Grafiken und Abbildungen auch optisch zu verdeutlichen. Auch im Kontext der Angstdiagnostik bietet sich der Einsatz von Abbildungen an, da sich phobische Störungen oftmals bereits beim Betrachten entsprechender visueller Materialien offenbaren und dann besser eruieren lassen (Modul 2).



Wir haben in diesem Kartenset viele kreative, erlebnisnahe und emotionsorientierte Techniken wie z.B. Imaginationen oder Stuhldialoge integriert (z. B. Modul 3), da wir dies im Kontext der Angstbehandlung immer wieder als sehr hilfreich erleben. Hier bilden Abbildungen auch eine Brücke zwischen der textlichen Beschreibung und dem Erleben – Betroffene können sich dabei mit Hilfe der Abbildungen in ihrer Fantasie anregen lassen und Übungen können besser verdeutlicht werden. Zudem kann eine Abbildung z. B. nach einer gelungenen Fantasiereise oder Übung auch als Übergangsobjekt oder Anker verwendet werden.

Das Kartenset bietet Ihnen zudem eine hilfreiche Möglichkeit, Ihre individuelle Therapieplanung und -durchführung zu strukturieren. Je nach Schwerpunkt der jeweiligen Behandlung können verschiedene Module im Vordergrund stehen, aus denen Sie dann ganz individuell die für diesen Fall zentralen Karten zusammenstellen können (s. dazu auch S. 7–10 dieses Booklets). Die Breite der einbezogenen Techniken und Strategien gibt Ihnen die Möglichkeit, flexibel und schnell auf sich eventuell verändernde Bedingungen einzugehen, den Behandlungsplan ggf. zu variieren oder zu ergänzen und vielleicht auch einmal eine neue Technik auszuprobieren, die Ihnen bei dieser Gelegenheit »zwischen die Finger kommt«.

Welche Probleme und Symptome können Sie mit diesen Karten in der Therapie adressieren?

Ängste sind ein Thema, mit dem sicherlich die meisten Menschen im Laufe ihres Lebens in irgendeiner Form zu kämpfen haben. Sie haben die Funktion, uns unsere Grenzen zu zeigen und uns den Weg zu weisen. Sie zeigen uns Schwächen und Konflikte. Sie fordern uns oft auch dazu auf, uns weiterzuentwickeln und uns Herausforderungen zu stellen. In diesem Sinne sehen wir Angst nicht als eine einheitliche Pathologie, die sich eindimensional behandeln ließe – sondern als vielfältigen Affekt, der je nach Situation und Patient ganz unterschiedlich adressiert werden kann.

Die Therapiekarten »Angst« sind natürlich in erster Linie konzipiert für Patienten mit Angststörungen. Dazu gehören alle »klassischen« Angststörungen wie die soziale Phobie, die Panikstörung, die Agoraphobie, die generalisierte Angststörung und verschiedene spezifische Phobien. Zudem haben wir uns dafür entschieden, die Krankheitsangst mit aufzunehmen. Auch wenn diese klassifikatorisch nach ICD den somatoformen Störungen zugeordnet wird, gibt es viele Überschneidungen mit phobischen Störungsbildern.

Darüber hinaus sehen wir Angst jedoch als ein Spektrum, das auch relevant sein kann bei Patienten, bei denen sich keine dieser Störungen in »Reinform« findet – sei es, weil gemischte oder komorbide Störungen vorliegen, oder weil Ängste zwar leidvoll erlebt werden, aber nicht die vollen Kriterien einer Störung erfüllen.

Zudem werden hier auch solche angstbezogenen Themen adressiert, die sich vielleicht auch als »Unsicherheit« oder Selbstwertproblematik beschreiben ließen. Wir haben diese Aspekte mit hineingenommen, da Patienten mit solchen Problemen affektiv oft Angst erleben, wenn sie sich in für sie herausfordernde Situationen begeben. Therapieziele wie »mutiger werden« oder »selbstsicherer werden« sind für diese Patienten oft verlockend und lassen sich auch gut als Maßnahmen gegen Ängste verstehen.

Welche therapeutischen Techniken und Methoden lassen sich in diesen Karten finden?

Diese Karten decken – entsprechend der Breite unseres Verständnisses des Affektes »Angst« – ein großes Spektrum psychoedukativer Themen sowie therapeutischer Techniken und Methoden ab. Neben der Exposition als »Klassiker« in der Angstbehandlung kommen viele Techniken zum Einsatz, die sich eher den Bereichen Angstbewältigung oder Distanzierung von der Angst zuordnen lassen. Zudem sind aus einer ressourcenorientierten Perspektive viele Techniken enthalten, die dem Aufbau eines reiferen, mutigeren und sichereren Selbst dienen sollen.

Wir haben mit diesem Kartenset eine breite Palette psychotherapeutischer Ansatzpunkte, Reflexionsanleitungen und Techniken zusammenge-

stellt, aus dem Sie sich das herausnehmen können, was Ihnen und Ihren Patienten am meisten weiterhilft und am besten zugänglich ist. Auch wenn wir ursprünglich verhaltenstherapeutisch ausgebildet sind, fühlen wir uns einem integrativen Vorgehen verpflichtet. Deshalb finden Sie hier Ansätze verschiedener Therapieansätze nebeneinander stehen.

Natürlich ist es in diesem Format nicht möglich und auch gar nicht angestrebt, alle Inhalte rund um das Thema Angst vollständig abzudecken. Für konkretere Informationen in Bezug auf die spezifischen Störungsbilder oder Techniken verweisen wir daher auf vertiefende Literatur.

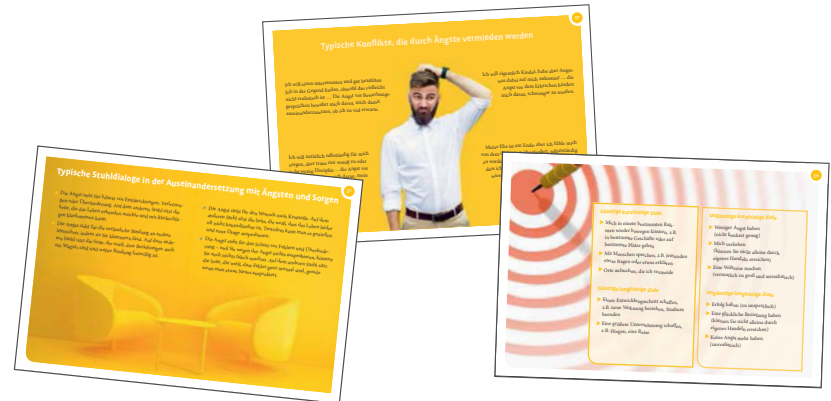


werden, sofern sie nicht selbsterklärend sind, überwiegend in weiteren Modulen behandelt.

Die meisten Abbildungen in diesem Modul stellen eine Veranschaulichung der vorgestellten Störung dar. Darüber hinaus können sie zunächst als eine Art diagnostische Mini-Exposition für eine erste Einschätzung genutzt werden. Dazu können einzelne oder mehrere Karten mit der Abbildungsseite vor dem Patienten ausgebreitet werden. Nach einer kurzen Betrachtungszeit (1-2 Minuten) werden die dadurch angeregten Gedanken und Gefühle formuliert. Sobald Ängste deutlich werden, wird die Textseite zur Karte besprochen. Der Einsatz des zweiten Moduls ist in dieser Form auch sehr gut im Gruppensetting geeignet. Die Karten bieten einen Einstieg in die Diagnostik, Ergebnisse können ggf. später in einem weiteren Schritt in einer vertieften klinisch-psychotherapeutischen Diagnostik verifiziert werden.

Modul 3: Die Angst verstehen – Motivation, Ziele, Funktionalität

In diesem Modul geht es darum, die Angst des Patienten zu verstehen. Dabei können ganz verschiedene Fragestellungen verfolgt werden. Klassisch verhaltenstherapeutisch sind sicherlich die Analyse der aktuellen Auslöse- und der aktuellen aufrechterhaltenden Bedingungen und die Einbettung in die Lebensgeschichte des Patienten. Wir gehen aber davon aus, dass Ängste auch hervorragende Indikatoren für intra- und interpersonelle Konflikte darstellen, die sich gut analysieren lassen. Diese Analyse kann auf verschiedene Facetten fokussieren, die je nach Patient variieren können. Angst geht oft mit einem hohen primären und/oder sekundären Krankheitsgewinn einher. Es kann sehr hilfreich und klärend sein, diesen systematisch zu erfassen und mit dem Patienten offen zu besprechen. Vielleicht arbeiten Sie oder Ihr Patient aber auch lieber mit dem Konzept der Grundbedürfnisse statt mit Konfliktmodellen. Dann kann die Analyse der Angst darauf fokussieren, welche Bedürfnisse durch die Angst ausgedrückt und erfüllt werden. In diesem Modul finden Sie 15 Karten, die all diese und noch mehr Vorgehensweisen abbilden.



Modul 4: Sich der Angst stellen – Exposition und Konfrontation

Hier geht es um bewährte therapeutische Wege, sich der Angst zu stellen, d. h. um Exposition bzw. Konfrontation. Aufgrund des Facettenreichtums dieser Herangehensweisen haben wir uns auf einige zentrale Aspekte beschränkt. Die acht Karten dieses Moduls stellen überblicksartig verschiedene Arten der Exposition vor und beschreiben die grundlegende Wirkungsweise. Darüber hinaus werden Voraussetzungen und Rahmenbedingungen thematisiert und Anregungen zu Übungssituationen gegeben. Hilfreiche Strategien bei der Expositionsbehandlung werden vorgestellt und die Möglichkeit der Hilfe durch nahestehende Personen betrachtet. Die Hyperventilation wird als mögliche Begleiterscheinung von Panik erläutert, welche dann auch unter Anleitung getestet und als eine Form der interozeptiven Exposition genutzt werden kann. Anhand der Karten können Sie Ihren Patienten über Exposition informieren und schließlich gemeinsam einen individuellen Behandlungsplan erarbeiten. Abschließend wird in diesem Modul exemplarisch für die mögliche Kombination mehrerer Strategien der Umgang mit Prüfungsangst vorgestellt.



Modul 5: Die Angst bewältigen – Achtsamkeit und Stabilisierung

Viele Patienten sind dankbar für Vorschläge, die ihnen helfen, sich zu beruhigen und zu stabilisieren. Wir halten dies – etwas im Kontrast zu orthodoxen verhaltenstherapeutischen Positionen – für absolut kompatibel mit dem Ziel, sich der Angst zu stellen (Exposition). Auch wir selbst kennen im Alltag das Erleben von Ängsten, die wir gerne einfach überwinden, indem wir uns selbst beruhigen und aus der Angst herauskommen. Ein Schwerpunkt dieses Moduls sind imaginative Techniken, da das geführte und gezielte Abrufen beruhigender mentaler Bilder hervorragend geeignet ist, ängstliche Affekte zu überwinden. Die Arbeit mit Sicherheitssymbolen hat oft einen ganz ähnlichen Effekt. Ein weiterer Schwerpunkt sind Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken, die ebenfalls direkt der Angst entgegenwirken, allerdings eher auf der körperlichen anstelle der mental-imaginativen Ebene. Kognitive und metakognitive Techniken runden die hier gesammelten Techniken ab.



Modul 6: Sicherer werden – Selbstwertstärkung und Ressourcenaufbau

In diesem Modul geht es darum, die Ängste fundamentaler zu überwinden. Das Ziel der vorgestellten Ansätze und Techniken ist es, mutiger und selbstbewusster zu werden, mit sich ins Reine zu kommen, sich Herausforderungen zu stellen und den Selbstwert zu stärken. Insofern geht es hier um die Entwicklungsziele, auf die uns Ängste oft hinweisen. Dadurch ist Modul 6 auch stark ressourcenorientiert und wird von Therapeuten, die sich der positiven Psychologie verpflichtet fühlen, besonders gut nutzbar sein. Etwa die Hälfte der Karten setzt

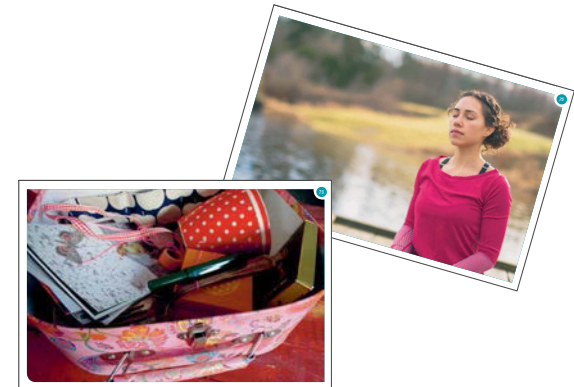
den Schwerpunkt darauf, wie sich der Patient Mut machen, mit sich nachsichtiger und liebevoller umgehen, seine Erfolge anstatt seines Versagens erleben und sich so innerlich stärken kann. Die andere Hälfte fokussiert eher auf die Umsetzung

von neuem, mutigerem Verhalten. Die Techniken, die wir in diesem Modul beschreiben, sind überwiegend ein wenig spielerisch. Das passt unseres Erachtens zu dem entwicklungsbezogenen Gedanken, der hier verfolgt wird.



Modul 7: Sich vor zukünftiger Angst schützen – Rückfallprophylaxe

Mit Hilfe der Karten dieses Moduls soll der Blick wieder vermehrt auf die Zukunft gerichtet werden. Was passiert, wenn die akute Behandlungsphase vorbei ist? Wie soll man sich bei Rückfällen verhalten? Wie kann man besser vorsorgen und kritische Situationen meistern? Darüber hinaus geht es um den Aufbau einer selbstfürsorglichen und ausgeglichenen Lebensgestaltung. Die sechs Karten dieses Moduls können entweder nacheinander durchgearbeitet oder aber ganz nach Bedürfnis ausgewählt werden. In Gruppen können einzelne oder auch alle Karten als Grundlage für Austausch und Diskussion eingesetzt werden, die Teilnehmenden können sich so mit ihren Ideen gegenseitig anregen.



3 Therapeutisches Arbeiten mit den Karten

In welchen Kontexten können Sie mit diesen Karten arbeiten?

Das Kartenset beinhaltet wichtige psychotherapeutische Ansätze und Techniken, daher ist der primäre Einsatzbereich sicherlich die Psychotherapie. Alle Karten sind jedoch so formuliert, dass sie für Patienten gut verständlich sind. Ihre Nutzung erfordert daher ganz generell keine intensive psychotherapeutische Ausbildung. Sofern das Setting und das Klientel dies zulassen, können sie deshalb durchaus auch in der Beratung oder anderen niederschweligen psychologischen Angeboten eingesetzt werden. Wir sehen auch keine Kontraindikationen, das Kartenset im Bereich der Selbsthilfe oder in Kursen zur eigenen Entfaltung einzusetzen, sofern generelle Richtlinien, die in den jeweiligen Settings gelten, eingehalten werden.

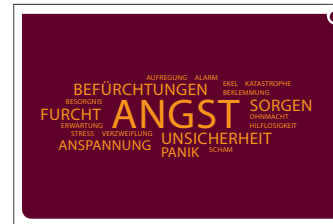
Wie können Sie diese Karten nutzen?

Diese Karten können Sie vielfältig und flexibel nutzen. Sie sollen Ihnen in Ihrem Setting die Arbeit an den adressierten Themen erleichtern. Insofern sind die folgenden Vorschläge ausschließlich als Anregungen zu begreifen – jede Anwendung, die Sie für Ihre Arbeit als passend empfinden, sollten Sie ausprobieren und mit Ihren Patienten gemeinsam weiterentwickeln. Dabei gehen wir davon aus, dass in der Arbeit mit einem Patienten niemals alle Karten zum Einsatz kommen werden. Stattdessen sollten Sie aus den für den Patienten relevanten Modulen jeweils die eine Karte oder mehrere Karten einsetzen, die für diesen Patienten am besten passen.

Wie Sie die Auswahl der Karten gestalten, bleibt Ihnen überlassen. In vielen Situationen werden Sie vermutlich für einen Patienten oder auch eine Patientengruppe eine bestimmte Thematik oder ein bestimmtes Ziel verfolgen, dann wählen Sie die passende Karte aus. Vielleicht möchten Sie dem Patienten aber auch verschiedene Themen zur Auswahl anbieten, um dann ein

Thema seiner Wahl zu vertiefen – dann können Sie ihm z. B. alle Karten eines Moduls oder eine Selektion Ihrer Wahl vorlegen, und der Patient wählt aus. Dieses Vorgehen bietet sich auch in Gruppen an. Vermutlich ist es jedoch meist wenig sinnvoll, einem Patienten oder einer Gruppe *alle* Karten als Basis einer Auswahl anzubieten. Und wir würden Ihnen auch nicht empfehlen, mit einem Patienten extrem viele verschiedene Karten einzusetzen. Vermutlich nehmen die meisten Patienten mehr mit, wenn sie eine kleine Zahl von Karten als »ihre« Karten begreifen, und sich daran orientieren. Generell können Sie die Karten nutzen, um verschiedene Ziele in der Behandlung von Angstpatienten zu unterstützen. Die folgenden Punkte erscheinen uns besonders relevant, sind aber nicht als vollständige Liste zu begreifen.

Psychoedukation. Insbesondere die Karten aus Modul 1 und 2 können Sie verwenden, um Patienten zentrale Aspekte von Angst zu erklären oder Ihre Diagnose mit ihnen zu besprechen. Die Karten sind insbesondere dann hilfreich, wenn der Patient interaktionell wenig fokussiert oder intellektuell nur begrenzt belastbar ist. Wenn Sie dann beispielsweise ganz gezielt nur eine Karte einsetzen, auf die Sie immer wieder zurück kommen, können Sie diejenigen Aspekte der Störung vertiefen und fokussieren, die bei diesem Patienten eine besonders bedeutende Rolle spielen.



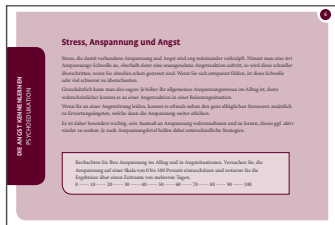
Festlegung von verbindlichen Zielen. Angstpatienten neigen durch ihre Verharrungs- und Vermeidungstendenzen oft dazu, bereits klar festgelegte



Therapieziele immer wieder zu hinterfragen. Dadurch machen sie möglicherweise in der Therapie trotz hohem Einsatz auf allen Seiten keine Fortschritte. Die Karten können Ihnen helfen, Ziele verbindlicher zu machen und klarer zu verfolgen. Sie haben gewissermaßen »etwas in der Hand«, das Sie dem Patienten immer wieder vorlegen können. Auch wenn es weiterhin Ihre Aufgabe bleibt, die Verharrungstendenz anzusprechen und zu überwinden, kann Ihnen die Karte doch helfen, dem Patienten immer wieder ganz plastisch »die Richtung zu weisen«.

Auch wenn es weiterhin Ihre Aufgabe bleibt, die Verharrungstendenz anzusprechen und zu überwinden, kann Ihnen die Karte doch helfen, dem Patienten immer wieder ganz plastisch »die Richtung zu weisen«.

Vermittlung von Techniken. Angstpatienten sind durch ihr Grübeln und ihre Ängste oft stark eingenommen. Es kann ihnen deshalb sehr schwer fallen, therapeutische Techniken wirklich aufzunehmen und einzusetzen. Auf den Karten sind alle vorgestellten Techniken sehr klar und hoch strukturiert dargestellt. Das kann dem Patienten helfen, die Technik wirklich aufzunehmen, zu verstehen und konkret umzusetzen. Als Anker kann der Patient die Karte auch bspw.



Stress, die damit verbundene Anspannung und Angst sind eng miteinander verknüpft. Stress steuert die Anspannung, Anspannung steuert die Angst. Stress ist ein natürlicher Bestandteil des menschlichen Lebens, wenn die Umwelt sich verändert und wir uns an diese Veränderungen anpassen müssen. Stress ist ein natürlicher Bestandteil des menschlichen Lebens, wenn die Umwelt sich verändert und wir uns an diese Veränderungen anpassen müssen.

abfotografieren oder als Kopie erhalten, sodass er sie auch zu Hause zur Verfügung hat.

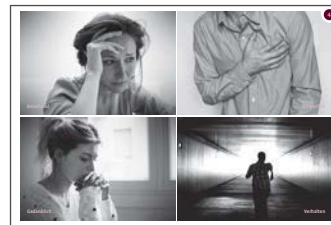
Förderung von Auseinandersetzung. Insbesondere in Modul 3 werden einige Themen angesprochen, die sowohl von Patienten als auch von Therapeu-



ten häufig vermieden werden, weil sie schambesetzt, tabuisiert oder peinlich sind. Dabei sind sie für das Verständnis der Angst jedoch absolut entscheidend. Dazu gehören z. B. der primäre oder sekundäre Krankheitsgewinn oder die Vor- und Nachteile der Angst. Die Karten können Ihnen helfen, solche schwierigen

Themen anzusprechen, weil sie eine Triangulierungsmöglichkeit bieten. Die Frage steht gewissermaßen nicht peinlich zwischen Ihnen und Ihrem Patienten, sondern auf der Karte – und Sie beide schauen gemeinsam darauf.

Hausaufgaben. Gerade auch Angstpatienten profitieren von klar strukturierten Vorgaben für Hausaufgaben. Sie können diese mit Hilfe ausgewählter Karten in der Stunde vorbereiten und zur Vor- oder Nachbereitung von Übungen oder psychoedukativer Einheiten einsetzen. Teilweise ist es auch möglich, Kopien oder Fotografien einzelner Karten direkt als Hausaufgabe mitzugeben. Darüber hinaus können Sie die Karten auch für die Behandlungsplanung und natürlich für spezifische Übungen nutzen. Weitere Hinweise dazu finden Sie in der Beschreibung der Module und der Einzelkarten.



Teilweise ist es auch möglich, Kopien oder Fotografien einzelner Karten direkt als Hausaufgabe mitzugeben. Darüber hinaus können Sie die Karten auch für die Behandlungsplanung und natürlich für spezifische Übungen nutzen. Weitere Hinweise dazu finden Sie in der Beschreibung der Module und der Einzelkarten.

4 Die 75 Karten im Überblick

In der Folge werden alle 75 Therapiekarten vorgestellt. Dabei werden vor allem die Zielsetzung, ggf. Anwendungshinweise und Kombinationsmöglichkeiten und evtl. Quellen beschrieben.

Modul 1: Die Angst kennenlernen – Psychoedukation

Karte 1: Angst ist etwas ganz Alltägliches

Auf dieser Karte wird Angst als ganz alltägliches Gefühl vorgestellt. Das Ziel ist, die Angst in ihren verschiedenen Ausprägungen zu betrachten, abgestufte Begrifflichkeiten dafür zu finden und eine Grundlage dafür zu erhalten, normale von übermäßiger Angst zu unterscheiden.

Karte 2: Ursachen von Angst

Verschiedene Ursachen von Angst werden skizziert. Dabei werden sowohl das Erleben einzelner negativer Situationen, biografische Erfahrungen, evolutionäre und genetische Aspekte als auch mögliche somatische Auslösebedingungen dargestellt. Als weiterführende Aufgabe können sich Betroffene Gedanken darüber machen, was für Auslöser sie bei sich selbst kennen oder in der Umgebung beobachten können.

Karte 3: Grundlage ist die Biologie – die Flucht-Kampf-Reaktion

Auf dieser Karte wird die Angst als sinnvolle Überlebensreaktion beschrieben. Als biologische Grundlage werden die Flucht-Kampf-Reaktion und das Zusammenspiel zwischen Erregung und Entspannung, d. h. der Aktivierung von Sympathikus und Parasympathikus, dargestellt. Die Abbildung (Hagena & Gebauer, 2014, S. 69) verdeutlicht die Folgen für den Körper und macht so das Erleben von Angst und Panik für den Patienten verständlich.

Karte 4: Die vier Ebenen der Angst

Hier wird das 4-Ebenen-Modell der Angst (s. z. B. Rufer et al., 2016) vorgestellt. Diese kann in den vier Komponenten Gefühl, Physiologie, Kognition und Verhalten beschrieben werden. In der Übung wird der Patient angeleitet, eigene Angsterlebnisse zu beschreiben. Diese Form der Selbstbeobachtung ist als Grundlage für zukünftige Übungen zu betrachten. Die Abbildung kann in Kopie als »Reminder« mitgegeben werden.

Karte 5: Die Rolle der Vermeidung

Mit Hilfe dieser Karte wird die Rolle der Vermeidung als zentrale aufrechterhaltende Bedingung von Ängsten in ihren verschiedenen Erscheinungsformen erläutert. Hier werden auch erstmals Absicherungsstrategien in Form von Sicherheitssignalen beschrieben. Als Übungsaufgabe kann der Patient seine eigenen Vermeidungsstrategien beobachten und protokollieren.

Karte 6: Stress, Anspannung und Angst

Mit Hilfe dieser Karte kann der Zusammenhang zwischen Stress, Anspannung und Angstreaktionen verdeutlicht werden. Je niedriger das allgemeine Anspannungsniveau ist, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich äußere Stressoren extrem auswirken und die sogenannte Angst-Schwelle überschritten wird. Steigt das allgemeine Anspannungsniveau, wozu z. B. auch Erwartungsangst beiträgt (s. auch Karte 5), so erhöht sich auch die Wahrscheinlichkeit, dass äußere Stressoren eine Überschreitung der Angst-Schwelle zur Folge haben. Die Grafik (s. z. B. Rufer et al., 2016) verdeutlicht diese Zusammenhänge.

Karte 7: Die Macht der Gedanken: Zitronenübung

Mit Hilfe dieser Karte wird der Einfluss von Vorstellungen, Gedanken, Fantasien und Befürchtungen auf das Befinden mit Hilfe einer kleinen Imaginationübung verdeutlicht. Die »Zitronenübung« (vgl. Hagena & Gebauer,

2014) hilft Patienten dabei zu verstehen, dass bereits eine Vorstellung autonome Reaktionen auf körperlicher Ebene zur Folge haben kann. Die Abbildung bietet die Möglichkeit, die verbale Anleitung zu untermalen, indem der Patient diese vorab oder/und währenddessen betrachtet. Eine weitere Anwendungsvariante liegt darin, (zunächst) nur mit der Abbildung zu arbeiten. In der Nachbesprechung werden die Erfahrungen ausgewertet und auf das individuelle Angsterleben mit den jeweiligen Befürchtungen und Erwartungängsten übertragen.

Karte 8: Der Teufelskreis der Angst

Die Karte veranschaulicht den Teufelskreis der Angst (s. Schneider & Margraf, 1998), der zur Erläuterung von Prozessen des Aufschaukelns während einer Angstreaktion genutzt werden kann. Die Grafik lässt sich auf alle Arten der Angst übertragen. Ihr Patient kann sein eigenes Angsterleben mit Hilfe der Abbildung nachvollziehen und beschreiben. Diese Karte lässt sich gut mit den Karten 3–7 kombinieren.

Karte 9: Nicht allein und in bester Gesellschaft

Diese Karte soll Ihrem Patienten dabei helfen, die Angst zu entmachten und als weniger bedrohlich zu betrachten. Zu erkennen, dass auch andere, möglicherweise sogar bekannte Personen (Welt24, 2015) an Ängsten erkrankt sind bzw. waren, hilft dabei, den Selbstwert zu stabilisieren, und motiviert.

Karte 10: Was hilft gegen die Angst?

Diese Karte rundet Modul 1 ab. Sie enthält eine Sammlung hilfreicher Hinweise und Strategien, um sich gegen eine störende Angst zur Wehr zu setzen. Grundlagen, die die Einschätzung der Angst als »übermäßig« ermöglichen, können mit Hilfe weiterer Karten aus Modul 1 (z. B. Karte 5 oder 6) vorab vermittelt werden. Wenn es Ihnen im Prozess sinnvoll erscheint, kann die Karte auch nach einer ersten diagnostischen Einordnung (vgl. Modul 2) genutzt werden.

Modul 2: Die Angst einordnen – Diagnostik

Karte 11: Panik

Mit Hilfe der Fragen auf dieser Karte können Patienten darin angeleitet werden, eigene Symptome daraufhin zu prüfen, ob evtl. Panikattacken bzw. eine Panikstörung vorliegen. Zudem werden erste Hinweise darauf gegeben, was hilfreiche Strategien sein könnten.

Karte 12: Platzangst

Mit Hilfe der Fragen auf dieser Karte können Patienten erkennen, ob ihre Symptome auf eine Agoraphobie hindeuten. Aufgrund der häufigen Verschränkung mit der Panikstörung ist diese Karte gut kombinierbar mit Karte 11. In einer kleinen Reflexionsübung können Patienten sich Gedanken über ihre persönlichen Vermeidungssituationen und eigene Hilfsstrategien machen.

Karte 13: Angst in sozialen Situationen

Mit Hilfe der Fragen auf dieser Karte können Patienten erkennen, ob ihre Symptome auf eine soziale Phobie hindeuten. Erste Hinweise auf mögliche hilfreiche Strategien werden gegeben. Auch soziale Ängste können sich panikartig steigern, sodass ggf. eine Kombination mit Karte 11 sinnvoll sein kann, wobei die Einschränkung auf die persönlichen Angstaustöser besprochen werden muss.

Karte 14: Andauernde Sorgen und Ängste

Mit Hilfe der Fragen dieser Karte können Patienten darin angeleitet werden, eigene Symptome daraufhin zu prüfen, ob evtl. eine generalisierte Angststörung vorliegt. Erste Hilfsmaßnahmen werden vorgestellt.

Karte 15: Angst vor Krankheiten

Mit Hilfe dieser Frage können Patienten besser einordnen, ob ihre Ängste vor eventuellen Krankheiten übermäßig sind und ob ggf. eine Krankheitsangst vorliegt. Sie erhalten Hinweise auf mögliche hilfreiche Strategien.

Karte 16: Spezifische Ängste

Mit Hilfe der Fragen dieser Karte können Patienten einschätzen, ob bei ihnen eine spezifische Phobie vorliegt. Weiterführend können sie sich darüber Gedanken machen, in welcher Kategorie sie sich am ehesten wiederfinden: Tierphobien, umweltbezogene Phobien, situationsbezogene Phobien, andere Phobien. Die Ängste können sich panikartig steigern, sodass eine Kombination mit Karte 11 sinnvoll sein kann, wobei auf die Einschränkung auf spezifische Angstauslöser hingewiesen werden muss. Karte 16 lässt sich zudem gut mit den Karten 17, 18, 19 oder 20 kombinieren, sofern sich diese spezifischen Inhalte zeigen.

Karte 17: Angst vor Blut, Spritzen oder Verletzungen

Mit Hilfe der Fragen auf dieser Karte können Patienten einschätzen, ob bei ihnen eine Blut-Spritzen-Verletzungsphobie vorliegen könnte. Zudem können sie in einem weiteren Schritt differenzieren, welcher Typus gegeben ist.

Karte 18: Angst vor Erbrechen

Mit Hilfe dieser Fragen können Patienten darin angeleitet werden, ihre Ängste und Befürchtungen dahingehend einzuordnen, ob vielleicht eine Emetophobie vorliegt. Mögliche hilfreiche Strategien werden vorgestellt.

Karte 19: Angst vor dem Fliegen

Mit Hilfe der Fragen dieser Karte können Patienten abschätzen, ob bei ihnen eine Flugangst bzw. Flugphobie vorliegt. Sie erhalten Hinweise darauf, wie sie sich selbst helfen können bzw. wo Hilfe zu finden ist.

Karte 20: Angst vor Prüfungen

Mit Hilfe der Fragen auf dieser Karte können Patienten einschätzen, ob sie an einer normalen Aufregung in Prüfungssituationen leiden oder ausgeprägte Prüfungsängste vorliegen. Prüfungsängste werden den spezifischen Phobien (ICD-10) oder den sozialen Phobien (DSM-5) zugeordnet. Daher wird auch auf die Übertragbarkeit zur Bühnenangst hingewiesen. Diese Karte ist sehr gut mit Karte 45 kombinierbar, auf der Wege des Umgangs mit dieser Angst dargestellt werden.

Karte 21: Angst vor Tod und Sterben

Auf dieser Karte wird das Unbehagen, welches das Thema Sterben und Tod häufig auslöst, beschrieben und auf unterschiedliche Zusammenhänge bezogen. Ist die Angst realistisch oder tritt sie z. B. im Zusammenhang mit Krankheitssorgen oder Panikattacken auf (dann wäre eine kombinierte Nutzung mit den Karten 11 oder 15 hilfreich)? Schließlich können Patienten mit Hilfe dieser Karte auch einschätzen, ob sie an einer Thanatophobie leiden und was ggf. hilfreich sein könnte.

Karte 22: Unterscheidung zu anderen Krankheiten

Auf dieser Karte werden differentialdiagnostisch weitere mögliche Auslöser für Ängste vorgestellt, wobei diese Auflistung natürlich nicht vollständig ist. Betroffene können daraus ableiten, dass es bei der Einordnung der eigenen Symptome wichtig sein kann, einen Blick »über den Tellerrand« zu werfen und sich ggf. auch fachlichen Rat einzuholen.

Modul 3: Die Angst verstehen

– Motivation, Ziele, Funktionalität

Karte 23: Wann wurde der Grundstein für meine Angst gelegt?

Mit Hilfe dieser Übung können die lebensgeschichtlichen Wurzeln der Angsterkrankung imaginativ erforscht werden. Die Übung ist besonders

dann sinnvoll einzusetzen, wenn sich Ängste in Interaktionen zeigen oder wenn auch andere Gefühle wie Schuld, Scham, Ekel oder Ärger eine Rolle spielen. Die Übung kann durch den Therapeuten angeleitet oder auch als Selbstbesinnungsübung eingesetzt werden.

Karte 24: Von wem wurde ich beeinflusst und wie wirkt sich dies heute aus?

Mit Hilfe der Anleitung auf dieser Karte wird der Fokus auf frühere Erfahrungen mit nahestehenden Personen gelegt. Die Auswirkungen auf heutige Erwartungen, Verhaltensweisen und Gefühle werden betrachtet. Welche Haltungen und inneren Botschaften sind daraus entstanden?

Karte 25: Wann ist die Angststörung zum ersten Mal ausgebrochen?

Diese Übung beschäftigt sich mit den Auslösebedingungen einer Angststörung, fokussiert aber auch schon auf mögliche Ziele und Behandlungselemente. Die Karte kann sowohl vorbereitend als auch innerhalb einer Sitzung eingesetzt werden.

Karte 26: Welche Vorteile habe ich durch die Angst?

Mit Hilfe dieser Karte kann die Funktionalität im Sinne eines sekundären Krankheitsgewinns thematisiert werden. Eine Angststörung kann, zumindest mit der Zeit, auch Vorteile mit sich bringen. Damit sich dieser Effekt nicht dauerhaft ungünstig auf die Angstbewältigung auswirkt, wird dazu angeregt, sich frühzeitig über evtl. Lösungs- und Ersatzmöglichkeiten Gedanken zu machen.

Karte 27: Welche Herausforderungen würden ohne Angst auf mich warten?

Welche Konflikte gibt es im Leben von Patienten und welche Entwicklungsschritte sind notwendig, um die Angst dauerhaft überwinden zu können? Mit Hilfe dieser Karte werden aktuelle Herausforderungen thematisiert und nach evtl. Lösungsmöglichkeiten gesucht. Die Karte kann als Gesprächsgrundlage während der Sitzung dienen, sie ist gut kombinierbar mit Karte 25.

Karte 28: Was macht die Angst mit meinen Beziehungen?

Die Funktionalität von Angst zeigt sich gerade auch im interaktionellen Bereich. Auf dieser Karte wird daher der Fokus auf die Beziehungen von Patienten gelegt. Im gemeinsamen Gespräch kann dieser oftmals sehr sensible Bereich thematisiert und mögliche Lösungswege und Entwicklungsaufgaben erarbeitet werden. Eine Kombinationsmöglichkeit ergibt sich bspw. mit Karte 27.

Karte 29: Welches Bedürfnis steht hinter der Angst?

Hier wird eine bedürfnisorientierte Betrachtung der Angst angeregt. Wenn gleich dies natürlich vordergründig das Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit ist, können auf einer anderen Ebene auch weitere Bedürfnisse eine Rolle spielen, wie z. B. nach Erholung.

Karte 30: Den »inneren Kritiker« kennenlernen

Angst steht oftmals im Zusammenhang mit inneren Anforderungen und Druck. Auf dieser Karte wird das Konzept eines inneren Kritikers vorgestellt und mit Beispielen veranschaulicht. Im Gespräch können die »Botschaften« des inneren Kritikers von Patienten gemeinsam erarbeitet werden. Die Karte lässt sich gut mit Karte 59 kombinieren.

Karte 31: Stuhldialog mit der Angst

Die Übung auf dieser Karte beschreibt einen emotionsorientierten Weg zu ergründen, wozu die Angst aktuell im Leben von Patienten eine Rolle spielt. Der Angst wird mit Hilfe eines Stuhls eine Ausdrucksmöglichkeit gegeben. Mit Hilfe von zwei Stühlen (s. dazu Anregungen auf der Rückseite) kann dann eine Diskussion zwischen verschiedenen inneren Anteilen geführt werden.

Karte 32: Unsicherheit gehört zum Leben dazu

Welche Rolle spielt die eigene Unsicherheit und welche Möglichkeiten gibt es, diese zu überwinden? Mit Hilfe dieser Karte wird eine Auseinandersetzung mit der Illusion von maximaler Sicherheit angestoßen, danach können

(mit Hilfe der Beispiele auf der Rückseite) hilfreiche Strategien im Umgang mit Unsicherheit aufgezeigt werden. Diese Karte ist gut kombinierbar mit einigen Karten der Module 5 (z. B. Karte 54) und 6 (z. B. Karten 58, 69).

Karte 33: Vor- und Nachteile der Angst abwägen

Mit Hilfe der Anleitung auf dieser Karte soll eine einfache Gegenüberstellung und Abwägung der Vor- und Nachteile auf kognitiver Ebene ermöglicht werden. Abschließend kann im gemeinsamen Gespräch eine »Bilanz« gezogen werden, um z. B. die Motivation für eine Angstbehandlung zu fördern. Diese Karte kann auch als abschließende Hausaufgabe im Anschluss an die Karten 26, 27 und/oder 28 eingesetzt werden sowie vorbereitend zu Modul 4.

Karte 34: Die Wunderfrage: Übung zur Klärung von kurzfristigen Zielen

Was würde geschehen, wenn die Angst »einfach so« verschwunden wäre? Wie genau würde die Welt dann aussehen? Die Übung richtet den Fokus auf positive Konsequenzen, hilft so bei der Zielfindung und stärkt die Motivation. Diese Karte ist gut kombinierbar mit Karte 35.

Karte 35: Der 80. Geburtstag: Übung zur Klärung von langfristigen Zielen

Mit Hilfe dieser Übung sollen die übergeordneten und zentralen persönlichen Werte fokussiert werden, um so langfristige Ziele abzuleiten, die auch in einer Angstbehandlung eine zentrale Rolle spielen können. Diese Karte ist z.B. gut kombinierbar mit Karte 34.

Karte 36: Was sind Ihre Ziele?

Die Anleitung auf dieser Karte hilft dabei, kurz- und langfristige Ziele in möglichst konkreter Form für die Angstbewältigung zu formulieren. Sie kann daher gut im Anschluss an andere Karten zur Zielfindung, z. B. 34 und/oder 35, eingesetzt werden.

Karte 37: Ein Leitfaden zur Entwicklung eines eigenen Erklärungsmodells

Mit Hilfe der Anleitung auf dieser Karte werden bislang gesammelte Informationen zu einem persönlichen Erklärungsmodell zusammengefügt. Je nach Bedarf können daher vorab einige Karten zur Entstehung, zur Funktionalität und zu Zielen (z. B. 23, 24 oder 25) sowie zur Erklärung und Beschreibung (z. B. 4, 5, 8) eingesetzt werden.

Modul 4: Sich der Angst stellen – Exposition und Konfrontation

Karte 38: Wo die Angst ist, geht's lang

Auf dieser Karte wird Exposition bzw. Konfrontation als klassische Technik der Angstbehandlung in den verschiedenen Formen vorgestellt, z. B. maskiert versus graduiert oder in vivo versus in sensu. Als wichtige Werkzeuge werden das Angstthermometer und die Angsthierarchie eingeführt und mit Hilfe der Abbildungen veranschaulicht.

Karte 39: Sinn, Zweck und Verlauf einer Konfrontationsübung

Was passiert bei einer Konfrontation mit der Angst und wie verläuft eine Expositionsübung? Auf dieser Karte wird das klassische Konfrontationsrationale beschrieben und mit Hilfe der Abbildung (nach Hagen & Gebauer, 2014, S. 192) veranschaulicht. Die Karte ist nach Bedarf kombinierbar mit Karte 38 sowie den folgenden Karten 40 bis 44.

Karte 40: Was sind Voraussetzungen für eine gelungene Exposition?

Auf dieser Karte werden die Voraussetzungen für eine Expositionsbehandlung beschrieben. Diese betreffen die Berücksichtigung körperlicher und psychischer Vorerkrankungen, den Umgang mit einer Angstmedikation sowie den Verzicht auf Sicherheitsverhaltensweisen.

Karte 41: Übungssituationen für eine Angsthierarchie

Es fällt nicht immer leicht, eine Angsthierarchie zu erstellen. Die Karte soll eine Idee dazu vermitteln und gleichzeitig Anregungen für die Erstellung einer Situationsabfolge bieten. Die Karte ist gut kombinierbar mit Karte 38, auf der u. a. die notwendigen Tools (Angstthermometer und Angsthierarchie) beschrieben werden.

Karte 42: Hyperventilation

Auf dieser Karte wird der Ablauf einer Hyperventilation verdeutlicht und mit Hilfe der Abbildung veranschaulicht. Das ist hilfreich, um diese mögliche Auswirkung von starker Angst besser zu verstehen. Die Karte ist daher auch gut in Kombination mit Karte 3 und ggf. Karte 11 zu verwenden. Die Karte kann zudem auch als Grundlage für einen Hyperventilationstest oder eine interozeptive Exposition genutzt werden.

Karte 43: Elf hilfreiche Gedanken und Strategien

Auf dieser Karte werden die »goldenen Regeln« der Angstkonfrontation (z. B. Rufer et al., 2016) in erweiterter Form vorgestellt. Die wichtigsten Elemente und mögliche Fallstricke werden benannt. Anschließend können sich Patienten darüber Gedanken machen, welcher Aspekt für sie besonders relevant sein kann. Die Karte schließt die Erläuterung des Rationals und die Planungsphase ab und leitet zur konkreten Durchführung über. Sie kann daher gut mit den Karten 38 bis 42 kombiniert werden.

Karte 44: Gemeinsam gegen die Angst

Partner und andere nahestehende Personen sind häufig ebenfalls von der Angst betroffen. Zum einen können sie unter den Auswirkungen leiden, zum anderen halten sie teilweise die Angst mit aufrecht. Insofern kann es hilfreich sein, Partner in angemessener Form in die Behandlung mit einzubeziehen. Die Karte kann gut mit Karte 28 kombiniert werden.

Karte 45: Umgang mit Prüfungsangst

Diese Karte beschreibt die Bewältigung von Prüfungsängsten im Sinne eines besseren Umgangs mit der Angst. Dabei werden verschiedene Strategien und Techniken angeboten, u. a. eine verbesserte Vorbereitung, die Einhaltung selbstfürsorglicher Strategien (s. auch Modul 5) sowie die Konfrontation mit angstauslösenden Situationen. Die Karte ist gut mit Karte 20 kombinierbar.

Modul 5: Die Angst bewältigen – Achtsamkeit und Stabilisierung

Karte 46: Vorstellungsübung zum »sicheren Ort«

Mit Hilfe der Anleitung auf dieser Karte kann ein sicherer Ort imaginativ entdeckt und verankert werden. Dieser kann innerhalb einer Sitzung eingeführt und dann von Patienten fortlaufend eigenständig genutzt werden. Die Abbildung kann dabei in die Übung einführen und auch als Memo genutzt werden. Alternativ können auch andere Symbole entwickelt werden.

Karte 47: Vorstellungsübung zur Angstbewältigung

Auf dieser Karte wird eine Anleitung für eine imaginative Angstbewältigungsübung gegeben. Nach der Übung kann die positive Erfahrung verankert werden, z. B. mit Hilfe eines selbstgewählten Symbols, welches die Bewältigungsfantasie repräsentiert. Ggf. kann eine Kopie oder das Handy-Foto der Abbildung als Erinnerung mitgegeben werden.

Karte 48: Vorstellungsübung mit Tieren

Auf dieser Karte wird eine Imaginationsübung mit einem schwächeren Tier vorgeschlagen, welches mit einem stärkeren Tier in einen Dialog treten kann und schließlich durch dieses Unterstützung erfährt. Abschließend wird die hilfreiche Erfahrung mit einem Symbol verankert. Die Übung kann innerhalb der Sitzung angeleitet, aber auch selbstständig durchgeführt werden.

Karte 49: Ihr »kleines Ich« versorgen

Mit Hilfe der Übung auf dieser Karte werden Patienten imaginativ angeleitet, selbstfürsorglicher mit sich und ihren Bedürfnissen umzugehen. Dazu dient die Vorstellung eine kleinen inneren »Ichs«, welches durch eine erwachsene Person liebevoll versorgt wird. Als Vorbereitung können Karte 23 oder 24 dienen.

Karte 50: Ein Symbol für Sicherheit finden

Auf dieser Karte wird fragend angeregt, ein eigenes Symbol für Schutz und Sicherheit zu entdecken und dies im Alltag zu verankern, z. B. mit Hilfe einer Fotografie oder eines Gegenstands.

Karte 51: Übung zum achtsamen Atmen

Wie wirkt sich Angst auf die eigene Mitte aus, wie bewusst nimmt man sich selbst wahr? Die Anleitung auf dieser Karte vermittelt eine einfache Strategie, wieder mehr zur Ruhe zu kommen und sich selbst mit Hilfe des Atems zu zentrieren. Idealerweise wird die Übung regelmäßig wiederholt, die Abbildung kann als kleiner »Reminder« mitgegeben werden.

Karte 52: Achtsamkeit im Alltag

Wie kann man das Prinzip der Achtsamkeit im Alltag einbauen? Auf der Karte werden Vorschläge unterbreitet, die im gemeinsamen Gespräch auch noch ergänzt werden können. Patienten können diese ausgewählten Strategien sehr schnell und ohne große Anleitung für sich im Alltag nutzen.

Karte 53: Progressive Muskelentspannung

Auf dieser Karte wird die progressive Muskelentspannung als traditionelle Entspannungstechnik vorgestellt. Durch die Übung wird die viszerale Wahrnehmung gefördert, Muskelgruppen werden gelockert. Die Anspannung kann so eher wahrgenommen und besser wieder abgebaut werden. Nach der Einführung in der Sitzung sollte die Entspannungstechnik zumindest anfänglich regelmäßig geübt werden.

Karte 54: Katastrophengedanken entkräften

Mit Hilfe dieser Karte können Patienten ihre Katastrophengedanken hinterfragen und durch realistischere Gedanken ersetzen. Die Strategie kann anhand der vorgegebenen Beispiele erläutert und mit eigenen Gedanken exemplarisch durchgespielt werden.

Karte 55: Angstgedanken durch schöne Gedanken unterbrechen

Auf dieser Karte wird die metakognitive Technik vorgestellt, Angstgedanken durch schöne Gedanken zu unterbrechen. Durch den abwechselnden Fokus auf Angstkognition und etwas Schönes wird die Fähigkeit zur inneren Distanzierung gesteigert.

Karte 56: Emotionsregulation

Wie kann man Emotionen wie Angst oder auch Schuld, Scham etc. regulieren? Mit Hilfe des vorgestellten Modells der Emotionsregulation (nach Gross, 2007) wird ein Weg aufgezeigt, der zu mehr Distanz und Ausgeglichenheit führen kann, indem an verschiedenen Ebenen (z. B. kognitive Neubewertung oder Aufmerksamkeitslenkung) angesetzt wird.

Karte 57: Radikale Akzeptanz üben

Mit Hilfe dieser Karte kann das Prinzip der radikalen Akzeptanz beschrieben werden. Patienten können dies nutzen, um inneren Druck abzubauen und weniger »gegen Windmühlen anzukämpfen«, wie es z. B. durch die Frage »Warum gerade ich?« passieren kann. Damit kann die darauf verwendete Energie für andere Dinge sinnvoller genutzt werden.

Modul 6: Sicherer werden **– Selbstwertstärkung und Ressourcenaufbau**

Karte 58: Mutiges Verhalten in der Vorstellung üben

Mentales Training wird in vielen Bereichen erfolgreich eingesetzt. Mit Hilfe der Übung auf dieser Karte wird es genutzt, um mutiges Verhalten imaginativ zu testen und auszubauen. Ein Symbol kann die hilfreiche Vorstellung verankern. In einem nächsten Schritt kann und sollte das mutige Verhalten in der Realität getestet werden.

Karte 59: Den »inneren Kritiker« bekämpfen

Wie bekämpfe ich negative innere Botschaften? Mit Hilfe dieser Karte können Patienten lernen, sich besser gegen den inneren Kritiker zu wehren und eine starke innere Gegenposition aufzubauen. Vorab kann es hilfreich sein, sich mit dem Konzept eines inneren Kritikers zu beschäftigen und die eigenen inneren Botschaften zu erkennen, daher lässt sich diese Karte gut mit Karte 30 kombinieren.

Karte 60: Einen liebevollen Begleiter suchen

Ein liebevoller Begleiter kann Patienten dabei helfen, sicherer zu werden und selbstfürsorglicher mit sich umzugehen. Die Anleitung auf dieser Karte regt dazu an, sich einen liebevollen Begleiter zu suchen und mit ihm in Kontakt zu treten.

Karte 61: Ein Positiv-Tagebuch führen

Gerade Angstpatienten sind oftmals auf die negativen Seiten des Lebens fokussiert. Mit Hilfe der Anleitung auf dieser Karte wird der Fokus auf die positiven Dinge im Alltag gelenkt. Die Übung sollte besprochen und als Hausaufgabe gegeben werden. Sie passt zu allen Arten der Angstbehandlung bzw. Angstbewältigung und lässt sich somit mit vielen Karten aus den Modulen 3–6 kombinieren.

Karte 62: Liebevolle Botschaften an mich selbst schicken

Der Umgang mit sich selbst drückt sich oft durch einen »harten Umgangston« aus. Wie kann man also mit sich selbst liebevoller kommunizieren? Diese Karte hilft dabei, liebevolle Botschaften zu formulieren und im Alltag zu integrieren. Sie lässt sich gut mit den Karten 60 und 61 kombinieren.

Karte 63: Liebevolle Selbst-Achtsamkeit üben

Die Übung auf dieser Karte regt zu einer liebevollen Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst an. Die Aufmerksamkeit soll auf das Hier und Jetzt und eigene Bedürfnisse gerichtet werden. Es ist sinnvoll, diese Übung regelmäßig wiederholen zu lassen.

Karte 64: Experimente machen

Diese Karte regt dazu an, sich Dinge zuzutrauen bzw. Neues auszuprobieren, wobei es nicht ausschließlich um besonders schwierige Situationen geht. Eigene Hemmungen und Ängste sollen überwunden werden, denn auch positive Erfahrungen können generalisieren.

Karte 65: Etwas Verrücktes tun

Bei der Behandlung von sozialen Ängsten und Unsicherheiten spielen Übungen im Umgang mit Scham eine große Rolle. Auf dieser Karte wird die Vorgehensweise bei »Shame Attack«-Experimenten knapp vorgestellt und es werden einige Beispiele dazu gegeben. Diese Karte ist nach Bedarf kombinierbar mit den Karten 38, 39 und/oder 41.

Karte 66: »Nein« sagen

Diese Karte fokussiert das Thema Abgrenzung und regt kleinere Übungen dazu an. Im gemeinsamen Gespräch können persönliche Bereiche identifiziert und eine Angst-/Unsicherheitshierarchie dazu erstellt werden, die als Grundlage für weitere Übungen dienen kann. Diese Karte ist gut kombinierbar mit den Karten 38 oder/und 41.

Karte 67: Unsichere Beziehungen identifizieren

Welche meiner Beziehungen sind unsicher oder sogar schädlich? Diese Karte kann dabei helfen, diese zu identifizieren. Anschließend können Kriterien für bessere Beziehungen abgeleitet und Möglichkeiten zum Aufbau solcher Kontakte überlegt werden. Je nach Schwerpunkt ist die Karte gut mit den Karten 28, 66 und/oder 64 kombinierbar.

Karte 68: Sich einen starken inneren Freund zulegen

Mit Hilfe dieser Karte können Patienten einen starken inneren Freund für sich entwickeln. Dies können positive Modelle, aber auch Tiere oder Fantasiegestalten sein. Das Konzept wird kurz vorgestellt und Möglichkeiten aufgezeigt, wie ein starker innerer Freund hilfreich sein kann.

Karte 69: Sich auf eigene Stärken besinnen

Angst führt häufig dazu, dass der Blick zu sehr auf die eigenen Schwächen gelegt wird. Die Karte soll dazu anregen, sich wieder auf die eigenen Stärken zu besinnen. Dies stabilisiert den Selbstwert und mobilisiert Ressourcen.

Modul 7: Sich vor zukünftiger Angst schützen – Rückfallprophylaxe

Karte 70: Was tun bei einem Rückfall?

Auf dieser Karte wird der Umgang mit einem evtl. Rückfall thematisiert und eine knappe Anleitung zur Selbsthilfe gegeben. So wird das Thema entkatastrophisiert und Patienten werden auf diese Möglichkeit vorbereitet. Dies ist besonders wichtig nach einer Expositionsbehandlung bei starken Ängsten (s. Modul 4).

Karte 71: Worauf möchte ich in Zukunft besser achten?

Rückfallprophylaxe bezieht sich nicht nur das Symptom. Auf dieser Karte werden weitere zentrale Aspekte wie die allgemeine Reduktion von An-

spannung und Stress und ausreichende Selbstfürsorge fokussiert. Dazu gehören Bewegung, eine gute Ernährung, ein angemessenes Zeitmanagement und ein stabiles soziales Netzwerk.

Karte 72: Kritische Situationen meistern

Mit Hilfe der Anleitung auf dieser Karte können sich Patienten auf eventuelle kritische Situationen, die potenziell zu einem Auslöser für Rückfälle werden können, vorbereiten. Zunächst werden beispielhaft einige herausfordernde Situationen für bestimmte Ängste beschrieben. Danach sollen Patienten ihre kritischen Situationen und mögliche hilfreiche Strategien benennen. Eine andere Option ist, sich die Bewältigung der Situation zunächst vorzustellen (s. dazu z. B. Karte 47).

Karte 73: Mein kleiner Notfallkoffer

Ein Notfallkoffer enthält alles, was sich als hilfreich bei Angst und Unsicherheit erweist. Das können positive Erfahrungen aus einer Angstbehandlung sein, aber auch Symbole und ganz alltägliche, schöne Dinge. Die Karte hilft dabei, einen eigenen Notfallkoffer zu packen.

Karte 74: Bewusst genießen

Genießen ist gar nicht so einfach, sondern muss manchmal auch trainiert werden. Dann aber hilft Genuss dabei, Stress und Anspannung abzubauen und Ressourcen (wieder) aufzubauen. Die Karte enthält daher eine Zusammenstellung der wichtigsten Genussregeln (nach Lutz, 1983). Es ist auch möglich, diese Strategie zu einem früheren Zeitpunkt vorzustellen und als weitere Möglichkeit des achtsamen Umgangs mit sich selbst in ein laufendes Angstbewältigungstraining (vgl. Module 4, 5 oder 6) einzubauen.

Karte 75: Angst und Stress in Luft auflösen

Hier werden Mini-Übungen vorgestellt, die dabei helfen können, in einfacher Form Einfluss auf das autonome Nervensystem zu nehmen und sich zu entspannen. Die Strategien können abschließend zur Rückfallprophylaxe, aber auch schon zu einem früheren Zeitpunkt hilfreich eingesetzt werden.

5 Selbsthilfeliteratur und hilfreiche Adressen

Die folgende Liste bietet eine kleine Auswahl möglicher Ratgeber und Kontaktstellen für die Selbsthilfe, an die Sie Betroffene verweisen können.

- Consbruch, K. & Stangier, U. (2010). Ratgeber Soziale Phobie: Informationen für Betroffene und Angehörige. Göttingen: Hogrefe.
- Fehm, L. & Fydrich, T. (2013). Ratgeber Prüfungsangst: Informationen für Betroffene und Angehörige. Göttingen: Hogrefe.
- Heinrichs, N. (2007). Ratgeber Panikstörung und Agoraphobie: Informationen für Betroffene und Angehörige. Göttingen: Hogrefe.
- Höller, Y. (2011). Emetophobie – Die Angst vor dem Erbrechen: Aktueller Forschungsstand und Informationen für Betroffene und Angehörige. Berlin: Rhombos.
- Hoyer, J., Beesdo, K. & Becker, E. (2007). Ratgeber Generalisierte Angststörung: Informationen für Betroffene und Angehörige. Göttingen: Hogrefe.
- Rauh, E. & Rief, W. (2006). Ratgeber Somatoforme Beschwerden und Krankheitsängste. Informationen für Betroffene und Angehörige. Göttingen: Hogrefe.
- Rufer, M., Alsleben, H. & Weiss, A. (2016). Stärker als die Angst: Ein Ratgeber für Menschen mit Angst- und Panikstörungen und deren Angehörige. Bern: Hogrefe.
- Seebauer, L. & Jacob, G. (2015). Schluss mit meiner Wenigkeit! Selbstvertrauen erlangen und selbstsicher handeln. Weinheim: Beltz.
- Wolf, D. (2011). Ängste verstehen und überwinden. Wie Sie sich von Angst, Panik und Phobien befreien. Mannheim: PAL.

NAKOS: Internationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen. www.nakos.de
DASH: Deutsche Angst-Selbsthilfe e. V. www.panik-attacken.de

6 Verwendete Literatur

- Dilling, H., Mombour, W. & Schmidt, M.H. (Hrsg.). (2006). Weltgesundheitsorganisation: Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Diagnostische Kriterien für Forschung und Praxis (4. Aufl.). Bern: Huber.
- Falkai, P. & Wittchen, H.-M. (Hrsg.). (2015). Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen – DSM-5. Göttingen: Hogrefe.
- Gross, J. J. (Ed.) (2007). Handbook of Emotion Regulation. New York: Guilford.
- Hagena, S. & Gebauer, M. (2014). Therapie-Tools Angststörungen. Weinheim: Beltz.
- Lutz, R. & Koppenhöfer, E. (1983). Kleine Schule des Genießens. In R. Lutz (Hrsg.), Genuss und Genießen. Weinheim: Beltz.
- Potreck-Rose, F. & Jacob, G. (2016). Selbstzuwendung, Selbstvertrauen, Selbstakzeptanz: Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl (Leben lernen). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rufer, M., Alsleben, H. & Weiss, A. (2016). Stärker als die Angst: Ein Ratgeber für Menschen mit Angst- und Panikstörungen und deren Angehörige. Bern: Hogrefe.
- Schneider, S. & Margraf, J. (1998). Agoraphobie und Panikstörung. Göttingen: Hogrefe.
- WeltN24 (2015). Angst – Ein interaktives Feature.

7 Bildnachweis

Soweit nicht anders aufgeführt: © GettyImages.

Modul 1: 2a SolStock, 473577990. 2b tverkhovinets, 588364784. 2c grafkart8888, 612246894. 2d Fabien Gouby, 625756668. 2e Steve Debenport, 676570498. 2f mdesigner125, 858837068. 2g Pears2295, 183018302. 2h PeopleImages, 887898614. 2i Oppdowngalon, 830097604. 4a Tom Merton, 171631786. 4b Diy13, 980192598. 4c tommaso79, 862282960. 4d AMR Image, 185086433. 5 cruphoto, 136254630. 7 Dimitris66, 185094873. 9 Marcus Lindstrom, 612250304. 10 KatarzynaBialasiewicz, 828563248.

Modul 2: 11 PRImage Factory, 847281448. 12a Eblis, 936526592. 12b SolStock, 823458196. 12c chinaface, 163690084. 12d Believe_in_me, 851925220. 12e izusek, 846495406. 12f gila-xia, 826638376. 13 fizkes, 1033950644. 14 jeffbergen, 987567772. 15 Koldunov, 980656106. 16a artas, 927336804. 16b giønnixxx, 865043302. 16c Andyworks, 157332674. 16d JoelBoly, 497350274. 16e Whiteway, 846411088. 16f mdesigner125, 858837068. 16g DamienGeso, 1006786414. 16h instamatics, 693477708. 16i Poravute, 845535068. 17a Wavebreakmedia, 855848522. 17b Bunphot, 857407232. 17c aywan88, 873158288. 17d Morsa Images, 913784822. 18 Andrey Popov, 1042650978. 19 Dushlik, 858276578. 20 monkeybusinessimages, 887313506. 21 ArminStautBerlin, 843690804.

Modul 3: 23 Ridofranz, 950609920. 24 Juanmonino, 508628825. 26 hjalmeida, 97935209. 27 Khosroork, 836798276. 28 martin-dm, 903397432. 29 anyaberkut, 500107532. 30 gila-xia, 876793920. 31 Filograph, 847512708. 32 baona, 821249990. 33 haryigit, 875514896. 34 chainatp, 953460036. 35 DGLimages, 909118270. 36 walrusmail, 91815967. 37 Koldunov, 844360924.

Modul 4: 38 jabkitticha, 825454046. 40 BraunS, 485610862. 41a no_limit_pictures, 986891330. 41b ti-ja, 949435732. 41c Dmytro Aksonov, 469569148. 41d fcscafeine, 532262202. 42 Wavebrakemedia, 484993608. 43 Photoevent, 913249226. 44 TommL, 939217688. 45 fizkes, 913812238.

Modul 5: 46 fotostorm, 909879530. 47 Trifonov_Evgeniy, 690880344. 48 kall1st0, 806516018. 49 shapecharge, 854450808. 50 Alinakho, 874140236. 51 Marcin Wiklik, 874376840. 52 baona, 841790320. 53 hemul75, 866604902. 54 ra2studio, 873535906. 55 Juanmonino, 157503763. 56 mapodile, 511931338. 57 shapecharge, 649645614.

Modul 6: 58 francescoch, 861865034. 59 oleh veres, 984981810. 60 Peopleimages, 619256620. 61a Fredy Jeanrenaud, 813655274. 61b m-imagephotography, 525737425. 61c clubfoto, 969155960. 61d K_Thalhofer, 873200612. 61e Zocha_K, 953893978. 61f swissmediavision, 576914218. 61g evgenyatamanenko, 836684354. 61h diephosi, 1029989356. 61i cookelma, 840781816. 61j FilippoBacci, 822738982. 61k Kamisoka, 906645160. 61l stacey_newman, 108269726. 61m max-kegfire, 846743304. 61n andresr, 915357028. 61o Jrleyland, 812653604.

61p Vima, 874024472. 62 Jikaboomb, 955186422. 63 sultancicekgil, 896710042. 64a Nastasic, 860503532. 64b jacoblund, 863580848. 64c sportpoint, 927884534. 64d TommL, 939217672. 64e DaniloAndjus, 800376388. 64f eclipse_images, 942221002. 64g lechatnoir, 881096270. 64h Kerkez, 948648150. 64i AleksandarNakic, 878674562. 64j Vladimir Vladimirov, 855269520. 64k tanche, 818567850. 64l mihailomilovanovic, 897827122. 65 RyanJLane, 157686741. 66 flytosky11, 689887046. 67 FatCamera, 897892972. 68 PeopleImages, 813625948. 69 Ben-Scho-neville, 607740140.

Modul 7: 70 debibishop, 501290914. 71 AntonioGuillem, 655721618. 72 PredragImages, 879949744. 74a Jevtic, 852085806. 74b swissmediavision, 500963564. 74c golero, 821859816. 74d AleksandarNakic, 878677532. 75 FatCamera, 647549332.

1 © Beltz Verlag. 3 Aus Hagen & Gebauer (2014, S. 69). 6 © Modifiziert nach Rufer et al. (2016). 8 Modifiziert nach Schneider & Margraf (1998). 22 © Beltz Verlag. 25 © Beltz Verlag. 39 Aus Hagen & Gebauer (2014, S. 192). 73 © Beltz Verlag.

Über die Autorinnen

Dipl.-Psych. Christine Zens

Psychologische Psychotherapeutin. Leiterin des Instituts für Schematherapie Hamburg (IST-HH). Klinisch-psychotherapeutische Tätigkeit im stationären und ambulanten Setting, seit 2003 niedergelassen in eigener Praxis (Verhaltenstherapie, Schematherapie, Traumatherapie/EMDR und Hypnotherapie).

Dozentin, Supervisorin und Selbsterfahrungsleiterin für Verhaltenstherapie und Schematherapie (zertifiziert 2008). Langjährige Fortbildungstätigkeit in der Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapie sowie in der Facharztweiterbildung. Lehrbeauftragte an der Universität Hamburg, Institut für Klinische Psychologie. Publikationen u.a. zu den Themen Schematherapie, Persönlichkeitsstörungen, schwierige Therapiesituationen sowie Selbsterfahrung und Supervision.



PD Dr. Gitta Jacob

Psychologische Psychotherapeutin. Von 2002–2010 klinische und wissenschaftliche Tätigkeit in der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie, Uniklinik Freiburg. Von 2010 bis 2013 in der Klinischen Psychologie und Psychotherapie, Universität Freiburg. Seit 2013 leitende Psychotherapeutin bei der GAIA AG Hamburg. Supervisorin für Verhaltenstherapie, zertifizierte Schematherapeutin, langjährige Dozenten-Tätigkeit zu den Themen Schematherapie, schwierige Situationen in der Psychotherapie, Borderline-Persönlichkeitsstörung. Ihre Bücher zur Schematherapie wurden bereits in mehr als zehn Sprachen übersetzt.

