

## Carepaket - Angststörung



## Was ist eine Angststörung?



Angst ist ein normales und hilfreiches Gefühl, das in bestimmten Situationen auftritt und uns vor möglichen Gefahren schützt. Bei einer **Angststörung** treten Angstsymptome jedoch übermäßig stark, häufig oder in eigentlich ungefährlichen Situationen auf. Die Angst steht dabei oft in keinem Verhältnis zur tatsächlichen Situation und kann das Denken, Fühlen und Handeln stark beeinträchtigen. Dies kann den Alltag, soziale Kontakte und das allgemeine Wohlbefinden der Betroffenen spürbar einschränken.

## Welche Arten von Angststörungen gibt es?

Angststörungen können ganz unterschiedlich aussehen. Man unterscheidet die Formen der Angststörung danach, wodurch sie ausgelöst werden. Manche Betroffene haben:

- 1 Ständige und unangemessen viele Sorgen, Ängste oder Nervosität bezüglich vieler alltäglicher Situationen und Lebensbereichen, oft ohne zu wissen, warum sie vor diesen Situationen oder Dingen Angst haben ("Generalisierte Angststörung").
- 2 Angst vor sozialen Situationen, in denen sie negativ bewertet, beobachtet oder bloßgestellt werden könnten ("Soziale Angststörung").
- 3 Plötzliche, unerwartete Panikanfälle, oft ohne klar erkennbaren Auslöser ("Panikstörung").
- 4 Angst vor Situationen oder Orten, aus denen sie im Falle starker Angst oder einer Panikattacke nur schwer entkommen könnten oder in denen sie sich schutzlos fühlen. ("Agoraphobie").
- 5 Angst vor ganz bestimmten Dingen, wie z.B. vor Spritzen oder Spinnen ("Spezifische Phobie").

Egal, wie sich deine Angst zeigt — du bist damit nicht allein. Sehr viele Menschen erleben im Laufe ihres Lebens eine Angststörung. Es ist nichts, wofür du dich schämen musst.

## Symptome einer Angststörung

Jede Angststörung hat ihre eigenen typischen Symptome und Merkmale, auf die wir noch etwas genauer eingehen werden. Trotzdem gibt es viele Beschwerden, die sich bei verschiedenen Angststörungen ähneln oder überschneiden:

### Emotionale Symptome

- Anhaltende Nervosität oder Unruhe
- Übermäßige Anspannung
- Hilflosigkeitsgefühle
- Gefühl der Überforderung
- Angst, die Kontrolle zu verlieren
- Verzweiflung
- Anhaltende Hoffnungslosigkeit



### Verändertes Denken

- Übermäßiges Grübeln über mögliche Gefahren oder Katastrophen
- Konzentrationsprobleme
- Erhöhte Ablenkbarkeit
- Vergesslichkeit
- Angst, die Kontrolle zu verlieren

### Körperliche Symptome

- Herzrasen oder erhöhter Puls
- Zittern
- Schweißausbrüche
- Atemnot
- Schwindel
- Übelkeit oder Magenbeschwerden
- Magen-Darm-Probleme
- Schlafstörungen
- Müdigkeit oder Erschöpfung



Die genannten Symptome sind nur Beispiele. Jeder Mensch erlebt eine Angststörung anders, und sie kann sich auf verschiedene Weisen zeigen — sei es körperlich, emotional oder in den Gedanken.

## Ursachen

Angststörungen haben meist nicht nur eine einzige Ursache. Häufig kommen verschiedene Einflüsse zusammen, die sich im Leben einer Person auf unterschiedliche Weise bemerkbar machen. Manche Menschen sind zum Beispiel von Natur aus ängstlicher, andere erleben schwierige oder belastende Situationen, die Ängste verstärken oder zu einer Angststörung führen können.



## Mögliche Risikofaktoren für Angststörungen

- Biologische Faktoren (genetische Veranlagung, Ungleichgewicht bestimmter Botenstoffe im Gehirn)
- Psychologische Faktoren (z.B. ein geringes Selbstwertgefühl, Neigung zum Grübeln und Sorgen)
- Soziale Faktoren (Überbehütete oder vernachlässigende Erziehung, familiäre Konflikte, traumatisierende Erfahrungen)
- Persönlichkeitsmerkmale (z.B. ein ängstlicheres Wesen, Vermeidungstendenzen oder Perfektionismus)

## Mögliche Auslösefaktoren für Angststörungen



Angststörungen entstehen oft nicht von heute auf morgen. Meist gibt es bestimmte Auslöser, die die Angst plötzlich hervorrufen oder verstärken. Solche Auslöser können belastende Erlebnisse sein, wie zum Beispiel der Verlust eines geliebten Menschen, Stress im Job oder eine Trennung. Auch Unfälle, Krankheiten oder Mobbing können starke Angstgefühle auslösen. Manchmal spielen Drogen, Alkohol oder Medikamente dabei eine Rolle. Besonders wenn jemand schon länger unter Stress steht oder seelisch belastet ist, können solche Ereignisse dazu führen, dass sich eine Angststörung entwickelt.

Das sind nur einige mögliche Auslöser und Risikofaktoren. Jeder Mensch erlebt Dinge anders, und viele Einflüsse können zusammenwirken. Sie führen nicht automatisch zu einer Angststörung, können aber in schwierigen Lebenssituationen das Risiko erhöhen.

## Falsche Annahmen über Angststörungen

“Menschen mit einer Angststörung übertreiben nur.”

Falsch: Personen mit einer Angststörung suchen sich ihre Angst nicht aus. Die Symptome einer Angststörung sind belastend und können das Leben der Betroffenen stark beeinträchtigen.

“Man muss sich nur zusammenreißen.”

Falsch, so einfach ist das leider nicht. Angststörungen sind keine Frage von Willensstärke oder Schwäche. Auch wenn Betroffene sich oft sehr anstrengen, können sie die Angst nicht einfach abstellen. Damit es besser wird, braucht es Zeit, Geduld und professionelle Unterstützung.

“Angststörungen sind nichts Ernstes.”

Falsch: Eine Angststörung ist eine ernstzunehmende Erkrankung. Sie kann das alltägliche Leben der Betroffenen stark beeinflussen, berufliche und soziale Beziehungen belasten und zu anderen gesundheitlichen Problemen führen, wie etwa Schlafstörungen oder Depressionen.

## Fazit

Ein offener Umgang mit Angststörungen ist wichtig, um Vorurteile abzubauen und Betroffenen den Zugang zu Unterstützung zu erleichtern. Niemand sollte sich dafür schämen müssen, Hilfe in Anspruch zu nehmen oder über seine Ängste zu sprechen.

Worin unterscheiden sich die verschiedenen Angststörungen?

## 1. Panikstörung

Bei einer Panikstörung treten plötzlich starke Angstattacken auf, oft ohne erkennbaren Auslöser. Sie gehen mit Symptomen wie Herzrasen, Atemnot und Zittern einher. Betroffene fürchten häufig, ohnmächtig oder sogar zu sterben. Die Angst vor weiteren Attacken führt oft dazu, dass bestimmte Orte oder Situationen gemieden werden, was den Alltag stark einschränkt.



## 2. Soziale Angststörung

Menschen mit einer sozialen Angststörung fürchten sich stark vor Situationen, in denen sie im Mittelpunkt stehen oder von anderen beurteilt werden könnten, wie zum Beispiel Gespräche mit Fremden oder Referate. Sie machen sich oft Sorgen, etwas Falsches zu sagen oder sich zu blamieren. Diese Angst kann schon Tage vorher beginnen und wird in der Situation selbst sehr intensiv. Um solche Erlebnisse zu vermeiden, ziehen sich viele zurück oder verhalten sich möglichst unauffällig. Dadurch entstehen oft weniger soziale Kontakte, das Selbstvertrauen leidet und es können Gefühle von Einsamkeit entstehen.



## 3. Generalisierte Angststörung

Bei einer generalisierten Angststörung machen sich Betroffene ständig Sorgen über viele verschiedene Dinge, die möglicherweise passieren könnten, wie zum Beispiel Krankheit, Fehler oder schlimme Ereignisse. Diese Sorgen sind schwer zu kontrollieren, obwohl es keinen konkreten Grund gibt. Häufig kommen körperliche Beschwerden wie Zittern, Unruhe, Bauchschmerzen oder Schlafstörungen hinzu. Die Angst bleibt oft über Wochen, Monate oder Jahre und macht den Alltag der Betroffenen anstrengend und überwältigend.



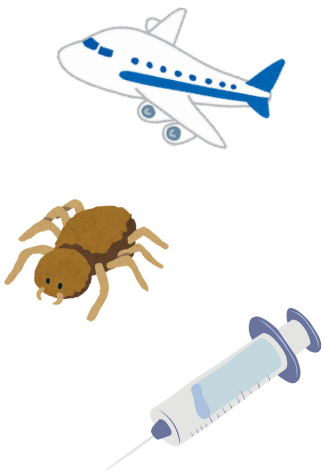
## 4. Agoraphobie

Agoraphobie bedeutet, Angst vor Orten oder Situationen zu haben, aus denen man schwer entkommen kann oder bei denen man keine Hilfe bekommt, falls etwas passiert. Betroffene fürchten sich häufig vor Menschenmengen, weiten Plätzen, öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Alleinsein. Oft treten dabei auch Panikattacken auf. Um diese zu vermeiden, meiden viele Betroffene diese Orte oder verlassen kaum noch das Haus, was ihre Lebensqualität stark einschränkt.



## 5. Spezifische Phobien

Eine spezifische Phobie ist eine starke Angst vor bestimmten Dingen oder Situationen, wie zum Beispiel Spinnen, Höhen, Spritzen, engen Räumen oder dem Fliegen. Betroffene versuchen, diese Auslöser so gut wie möglich zu meiden. Kommt es dennoch zu einer Begegnung, treten oft starke Angstreaktionen wie Herzklopfen, Zittern, Übelkeit oder Schweißausbrüche auf. Die Angst ist oft übertrieben im Vergleich zur tatsächlichen Gefahr. Viele wissen das, fühlen sich aber trotzdem machtlos. Der Alltag ist meist nur dann betroffen, wenn der angstauslösende Reiz häufig auftritt.



Egal, welche Form der Angststörung du erlebst, es ist wichtig zu wissen, dass du nicht alleine bist und dass Hilfe verfügbar ist. Angststörungen sind behandelbar, und es gibt viele Wege, wieder mehr Kontrolle und Lebensqualität zu gewinnen. Du kannst lernen, Schritt für Schritt mit der Angst umzugehen und zu deiner inneren Stärke zurückzufinden. Es braucht Zeit und Geduld, aber jeder Schritt, den du machst, ist ein Fortschritt in Richtung Besserung.

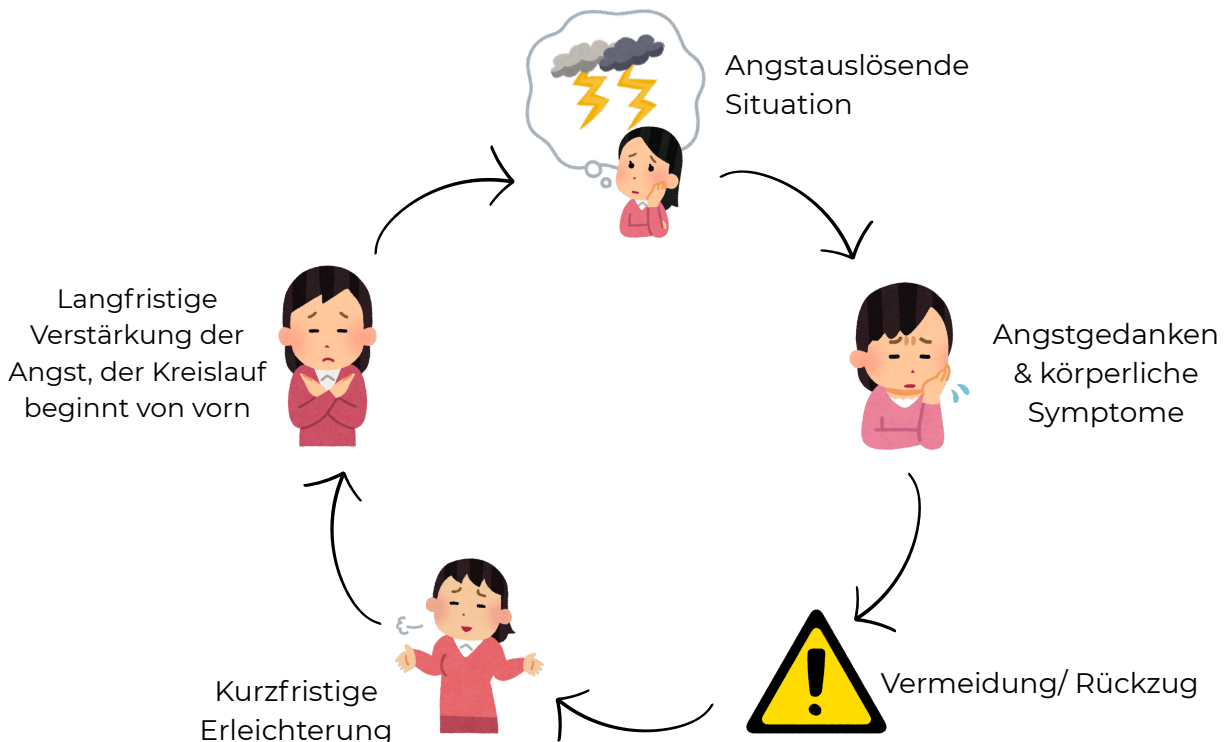
Der Alltag mit einer  
Angststörung



Wenn jemand an einer Angststörung leidet, verändert sich der Alltag oft schleichend. Situationen, die früher ganz selbstverständlich waren, lösen plötzlich Unsicherheit, starke Angst und/oder körperliche Symptome aus. Um diese unangenehmen Gefühle zu vermeiden, beginnen viele Betroffene, angstausslösende Situationen zu vermeiden. Das Problem dabei ist, dass dieses Vermeiden die Angst oft noch schlimmer macht. Wer immer mehr Situationen aus dem Weg geht, traut sich irgendwann immer weniger zu.

Nach und nach ziehen sich viele Betroffene zurück, sagen Verabredungen ab und nehmen nicht mehr an Dingen teil, die früher ganz normal waren. Dadurch wird der Alltag immer eingeschränkter. Die Betroffenen fühlen sich dann einsam und traurig. Mit der Zeit kann sich das negativ die Stimmung auswirken und dazu führen, dass depressive Gedanken oder sogar eine **Depression** entstehen.

**Der Angstkreislauf:**



## Verlust des eigenen Vertrauens

Neben dem Vermeiden angstauslösender Situationen kommt es manchmal auch vor, dass Betroffene sich zunehmend an vertraute Personen wie den Partner klammern und bestimmte Dinge nur noch in deren Begleitung bewältigen wollen. Dadurch verlassen sie sich immer mehr auf diese Unterstützung und trauen sich selbst immer weniger zu. Mit der Zeit verlieren sie das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und glauben, schwierige Situationen alleine nicht mehr bewältigen zu können.



## Wenn Ablenkung zur Falle wird

Manche Betroffene versuchen, ihre Angst zu betäuben oder zu verdrängen. Das kann zum Beispiel passieren, indem man Alkohol trinkt, Beruhigungsmittel nimmt oder sich mit Fernsehen, Essen oder Social Media ablenkt. Diese Dinge verschaffen zwar für den Moment eine Erleichterung, doch sie lösen das eigentliche Problem nicht. Anstatt die Angst zu verarbeiten, wird sie nur weggeschoben — und das funktioniert auf Dauer nicht.

## Die „Angst vor der Angst“

Die „Angst vor der Angst“ ist ein weiteres Problem, das oft bei einer Angststörung auftritt. Dabei führt die ständige Sorge, dass die Angst jederzeit wiederkommen könnte, zu noch mehr Stress und Anspannung. Betroffene haben oft das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, und befürchten, in Situationen, in denen sie sich unsicher fühlen, von ihrer Angst überwältigt zu werden. Die „Angst vor der Angst“ kann dazu führen, dass man Situationen oder Orte meidet, die man mit negativen Erfahrungen verbindet, was das Leben immer mehr einschränkt.

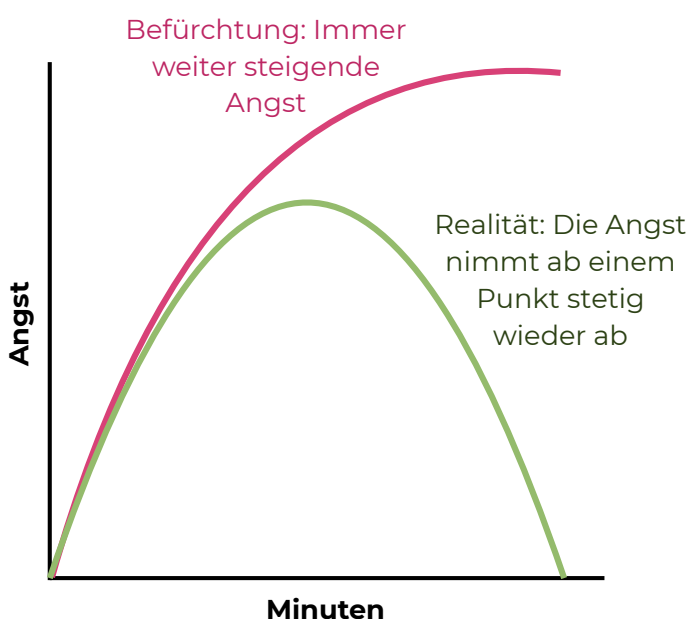


## Behandlungsmöglichkeiten

Angststörungen können gut behandelt werden, vor allem mit Hilfe der **kognitiven Verhaltenstherapie**. In dieser Therapie lernen Betroffene, ihre angstausslösenden Gedanken und Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern. Oft verstärken negative Denkmuster, wie die Vorstellung, eine schwierige Situation niemals bewältigen zu können oder dass etwas Schlimmes passieren wird, die Angst. In der Therapie werden diese Gedanken hinterfragt und durch realistischere, ermutigende Überzeugungen ersetzt. Ein weiterer wichtiger Teil der Behandlung ist, sich schrittweise wieder angstausslösenden Situationen zu stellen, um so die Angst zu reduzieren. Mit der Zeit können Betroffene lernen, die Kontrolle zurückzugewinnen und ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken.

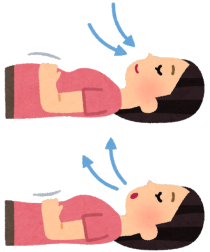


### Erwarteter vs. tatsächlicher Angstverlauf



Viele Betroffene befürchten, dass ihre Angst in einer unangenehmen Situation immer schlimmer wird und irgendwann unerträglich wird. Daher neigen sie dazu, frühzeitig zu vermeiden — indem sie die Situation verlassen oder gar nicht erst zulassen. Diese Vermeidung hindert sie jedoch daran, eine wichtige Erfahrung zu machen: Angst erreicht nach einer Weile ihren Höhepunkt und lässt dann langsam nach. In der Therapie wird genau diese Erfahrung ermöglicht. Wenn man sich einer angstausslösenden Situation stellt und sie aushält, merkt man oft, dass die Angst nicht unendlich wächst, sondern nachlässt. Diese Erkenntnis hilft, das Vertrauen in die eigene Fähigkeit zur Bewältigung von Angst zurückzugewinnen.

## Praktische Hilfe: Was kann ich im Alltag tun?



01

### **Bewusst und ruhig Atmen:**

Langsames, bewusstes Atmen kann körperliche Angstsymptome lindern und den Körper und Kopf beruhigen. Wie macht man das? – Langsam durch die Nase einatmen, kurz anhalten, dann langsam durch den Mund ausatmen.

### **Gedanken Überprüfen:**

Negative automatische Gedanken verstärken Angstgefühle. Es kann helfen, diese Gedanken in angstauslösenden Situationen zu überprüfen. "Wie wahrscheinlich ist das wirklich?" oder "Was würde ich einem/einer Freund\*in in der Situation raten"?

02



03

### **Kleine Mutproben im Alltag:**

Ängste werden oft stärker, wenn man ihnen aus dem Weg geht. Du könntest dir kleine Schritte vornehmen, um dich an schwierige Situationen zu gewöhnen.

### **Achtsamkeit üben:**

Achtsamkeit reduziert Grübeln und Angst, indem sie den Fokus auf den gegenwärtigen Moment lenkt. Wenn deine Gedanken kreisen, kannst du versuchen, kurz innezuhalten: Was sehe, höre, rieche und spüre ich gerade? \*

04



05

### **Mit Freunden, der Familie oder anderen über die Angst reden:**

Angst muss man nicht alleine tragen. Es hilft, mit vertrauten Menschen über Sorgen zu reden. Wer sich mitteilt, merkt häufig, dass andere ähnliche Gefühle kennen oder Verständnis haben.

\* Falls du mehr über Achtsamkeit erfahren möchtest: Wir haben bereits ein Achtsamkeits-Carepaket für dich.

# Vorstellungsübung: Sicherer Ort



**i** Manchmal wird Angst so stark, dass sie den ganzen Körper und Kopf beherrscht. Dann ist es schwer, sich zu beruhigen. Diese Übung kann dabei unterstützen, sich innerlich einen Ort vorzustellen, an dem man sich geschützt und geborgen fühlt. Der Körper kann durch diese Vorstellung mit der Zeit wieder etwas entspannen. Auch wenn die Angst nicht sofort verschwindet — es kann wohltuend sein, einen sicheren Ort im Kopf zu haben, an den man sich in schwierigen Momenten „zurückziehen“ kann.

**Achtung: Diese Übung ist nicht für jeden etwas. Falls Du merkst, dass dies nicht die richtige Übung für dich ist: Kein Problem. Vielleicht sind die anderen Übungen etwas für dich.**

## So funktioniert's:

- 1 **Augen schließen:** Atme ein paar mal ruhig ein und aus. Spüre, wie dein Körper den Boden oder Stuhl berührt.
- 2 **Einen sicheren ausgedachten Ort vorstellen:** Stelle dir einen Ort vor, an dem du dich vollkommen sicher, ruhig und geborgen fühlst. Das sollte am besten ein Fantasieort ohne andere Menschen sein, an dem du dich wohl fühlst.
- 3 **Details ausmalen:**  
Frage dich:
  - Wie sieht es an diesem Ort aus? (Farben, Licht, Umgebung)
  - Was kannst du dort hören? (Geräusche, Stimmen, Musik, Natur)
  - Was riechst du? (z.B. frische Luft, Blütenduft, Meer)
  - Wie fühlt es sich an, dort zu sein? (Wärme, Geborgenheit, Ruhe)
- 4 **Die Atmosphäre spüren:** Bleibe für einen Moment an diesem Ort. Lass das Gefühl von Sicherheit und Ruhe auf dich wirken. Wenn ein Bild noch nicht ganz deutlich ist, ist das nicht schlimm — oft wird es mit der Zeit klarer.
- 5 **Zurückkommen:** Wenn du bereit bist, atme noch einmal tief durch und öffne langsam die Augen. Spüre, wie du wieder im Hier und Jetzt ankommst.

**Platz für deine Ideen: *Wie könnte dein sicherer Ort aussehen und sich anfühlen?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

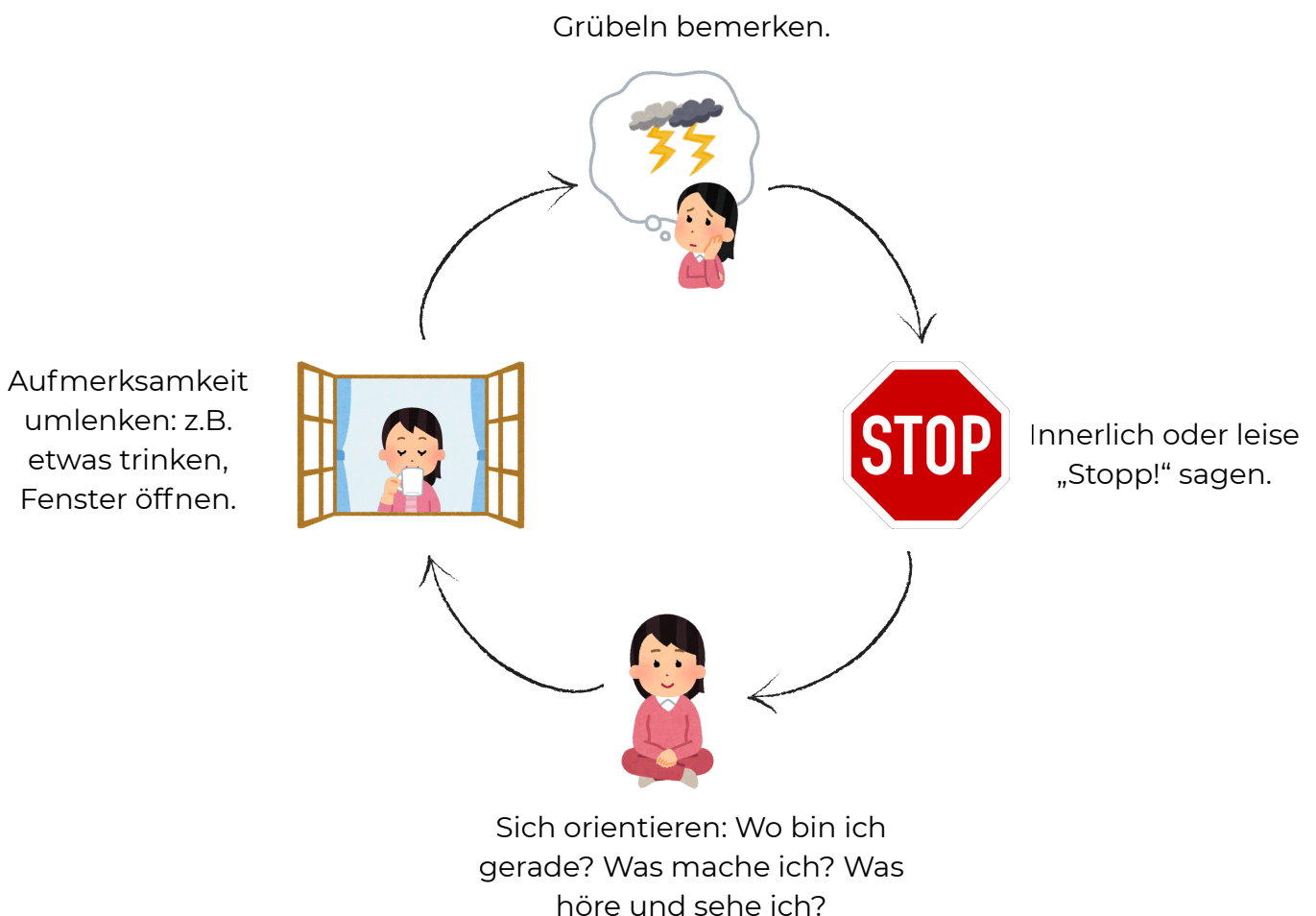
# Grübelstopp - Gedankenkarussell anhalten



Manchmal drehen sich Gedanken immer wieder um die gleichen Sorgen und Probleme. Das Grübeln fühlt sich anstrengend an und verstärkt oft die Angst. Diese kleine Übung hilft, den Grübelkreislauf rechtzeitig zu bemerken und bewusst zu unterbrechen. Sie ist keine Lösung für alle Sorgen, aber ein erster Schritt, um im Moment etwas Abstand zu gewinnen und den Kopf wieder freier zu bekommen.

## So funktioniert's:

- 1 **Grübeln bemerken:** "Ich hänge gerade in meinen Gedanken fest."
- 2 **Innerlich oder leise „Stopp!“ sagen:** Gedankenkreislauf bewusst unterbrechen.
- 3 **Sich orientieren:** Wo bin ich gerade? Was mache ich? Was höre und sehe ich?
- 4 **Aufmerksamkeit umlenken:** Eine bewusste Handlung: z.B. Wasser trinken, Fenster öffnen, Musik hören, kurz aufstehen.



Aufmerksamkeitsübung: 5-4-3-2-1 Technik

Diese Übung hilft dir, dich zu entspannen und **den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen**. Suche dir einen ruhigen Platz und nimm dir ein paar Minuten Zeit. Du kannst dieses Blatt verwenden, um dir ein paar Notizen zu machen.

**Fünf Dinge sehen**



Schaue dich um und nenne fünf Dinge, die du sehen kannst. Was fällt dir auf?  
z.B. *Ein Baum, das Licht durch das Fenster, die Farbe deines Stiftes...*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Vier Dinge fühlen**



Schließe kurz die Augen und konzentriere dich auf das, was du fühlst.  
z.B. *Deine Füße auf dem Boden, die Textur deiner Kleidung, die Luft auf deiner Haut...*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Drei Dinge hören**



Hör genau hin. Welche drei Geräusche kannst du jetzt hören?  
Beispiele: Ein Auto draußen, das Ticken einer Uhr, dein Atem...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Zwei Dinge riechen**



Achte auf Gerüche um dich herum. Welche zwei Gerüche nimmst du wahr?  
z.B. *Der Duft deiner Kleidung, ein Parfüm, das Essen von nebenan...*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**Eine Sache schmecken**



Konzentriere dich auf den Geschmack in deinem Mund. Was merkst du?  
z.B. *Den Geschmack deines letzten Snacks, die Trockenheit...*

1. \_\_\_\_\_

# Kleines "Verhaltensexperiment"



Viele Ängste halten uns davon ab, Dinge auszuprobieren, weil wir fürchten, dass etwas Schlimmes passieren könnte. Verhaltensexperimente sind eine Möglichkeit, diese Situationen vorsichtig und in kleinen Schritten zu testen. Es geht nicht darum, dass alles perfekt läuft oder die Angst sofort verschwindet. Wichtig ist nur, sich überhaupt zu trauen und ehrlich zu beobachten, was wirklich passiert.

**Beispiele**

Angstgedanke	Experiment	Beobachtung	Was habe ich daraus gelernt?
"Wenn ich beim Bäcker zittere, lachen mich alle aus."	Brötchen kaufen und schauen, wie die Leute reagieren.	Ich habe gezittert, aber niemand hat mich angeschaut. Die Leute waren mit sich beschäftigt.	Meine Angst war unbegründet, es war gar nicht so schlimm.
"Wenn ich bei der Party nichts sage, halten mich alle für komisch. Experiment: Ich gehe zur Party und sage wenig."	Ich gehe zur Party und rede evtl. nicht so viel.	Eine Person hat gefragt, ob alles okay ist. Sonst hat niemand viel reagiert.	Es war unangenehm, aber nicht so schlimm, wie ich befürchtet habe. Die Situation war auszuhalten.
"Wenn ich vor der Gruppe spreche, werde ich mich blamieren."	Ich sage im Teammeeting einen Satz.	Ich habe mich verhaspelt und wurde rot. Danach habe ich mich sehr unwohl gefühlt.	Es war unangenehm, aber niemand hat gelacht.

## Videos für das Verständnis von Angststörungen

### Generelles Verständnis von Angststörungen

In diesem Video der AOK wird erklärt, woran es liegen kann, dass Ängste so stark werden, bis sie den Alltag einschränken. Es werden zudem Tipps gegeben, was man bei Angststörungen und Panikattacken als Betroffene:r tun kann.



### Wie viel Angst ist normal?

In diesem Video der Techniker Krankenkasse geht Dr. Johannes Wimmer auf die Symptome einer Angststörung ein und erklärt, wie sich die Angst innerhalb einer Angststörung von "normaler Angst" unterscheidet.



## Apps

- 1 Speziell bei Angst und Panik:**  
Rootd - Panic Attack Relief
- 2 Für mehr Achtsamkeit im Alltag:**  
Ein guter Plan
- 3 Bei Stress:**  
Hello Better (auf Rezept kostenfrei)



## Podcasts

### Keine Panik - Der Angst-Podcast

Angst gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen, ist jedoch immer noch ein Tabuthema. Damit soll aber Schluss sein! Moderatorin Diana Huth spricht deshalb mit Psycholog:innen, Betroffenen und anderen Expert:innen über Ängste und psychische Gesundheit.



### Gemischte Gefühle - Dein Mutmacher bei Angst und Panik

In „Gemischte Gefühle“ geht es um das Leben mit einer Angststörung und Panikattacken. Der Podcast bietet Einblicke in Erfahrungen und hilfreiche Strategien zur Angstbewältigung. Jede Episode enthält Gespräche mit Expert:innen und behandelt Wege, Ängste zu überwinden und zu einem entspannteren Leben zurückzufinden.





## Bücher

### **“Ängste verstehen und überwinden“**

Autorin: Dr. Doris Wolf

ISBN: 978-3-910253-12-4

In ihrem Ratgeber erklärt Dr. Doris Wolf, wie verschiedene Angststörungen entstehen und wie man mithilfe von kognitiver Verhaltenstherapie und Konfrontationstherapie die Kontrolle über diese lähmenden Gefühle zurückgewinnen kann.

### **“Liebe Angst, halt doch mal die Klappe!: 24 Tools, um Angst und Panik zu überwinden“**

Autorin: Klara Hanstein

ISBN: 978-3-833890-66-6

In unsicheren Zeiten kann es schwer fallen, die Kontrolle über die eigenen Ängste zu behalten. Dieses Buch zeigt, wie man sich mit einfachen und effektiven Methoden selbst helfen kann, um Angst und Panikattacken zu bewältigen und wieder mehr Ruhe und Stabilität zu finden.

### **“Sei stärker als die Angst: Das Praxisbuch zur Angstbewältigung“**

Autorin: Sabrina Fleisch

ISBN: 978-3-548067-90-2

Angst ist ein natürlicher Begleiter in vielen Lebenssituationen, kann jedoch deine Handlungsfähigkeit einschränken und dich blockieren. In diesem Arbeitsbuch lernst du, wie du deine Ängste hinterfragen, ihre Ursachen erkennen und sie als Motivation nutzen kannst, um dein Leben selbst in die Hand zu nehmen und deine Ziele zu erreichen.

### **“Achtsamkeit statt Angst und Panik: Mit Meditation zu Ruhe, Frieden und (Selbst-)Sicherheit“**

Autor: Peter Beer

ISBN: 978-3-442342-8-22

Peter Beer, selbst jahrelang von Panikattacken und Angststörungen betroffen, zeigt in seinem Buch, wie Achtsamkeit, Meditation und Atemtechniken dabei helfen können, Ängste zu überwinden und innere Ruhe zu finden. Statt die Angst zu ignorieren, lehrt er, sie liebevoll anzunehmen und in eine wertvolle Ressource für Selbstvertrauen und persönliches Wachstum zu verwandeln.

# Hilfreiche Kontakte und Anlaufstellen



## Notfallnummern

### **Telefonseelsorge (bundesweit)**

Telefonnummer: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (rund um die Uhr, anonym & kostenlos)

Online: Chat & E-Mail-Beratung unter [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

### **Nummer gegen Kummer (für Kinder und Jugendliche)**

Telefonnummer: 116 111 (kostenlos und anonym)

Montag bis Samstag, 14:00–20:00 Uhr

## Anlaufstellen Düsseldorf

### **Spezialambulanz Depression und Angststörungen LVR-Düsseldorf**

Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie der Heinrich-Heine-Universität

Bergische Landstraße 2, Haus 21

40629 Düsseldorf

Telefon: 0211 922-3530

### **Spezialambulanz Soziale Angststörungen LVR-Düsseldorf**

TAZ am Universitätsklinikum

Moorenstr. 5

40225 Düsseldorf

Telefon: 0211 922-3569

### **Median AGZ Düsseldorf**

Fährstr. 1

40221 Düsseldorf

0211 934-32100

## Selbsthilfegruppen Düsseldorf

### **Online-Selbsthilfegruppe der Deutschen Angsthilfe e.V.**

Wöchentlicher Austausch unter Betroffenen. Mehr Informationen und

Anmeldung unter: [www.angstselbsthilfe.de/angebote/online-selbsthilfegruppe](http://www.angstselbsthilfe.de/angebote/online-selbsthilfegruppe)

### **Speziell bei sozialen Ängsten: Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie**

Aktuell wird leider keine Selbsthilfegruppe für Düsseldorf angeboten, aber für Mönchengladbach, Krefeld, Duisburg. Deutschlandweite Übersicht für Gruppenangebote verfügbar.

Mehr Informationen unter: [www.vssp.de/selbsthilfegruppen-verzeichnis-bund](http://www.vssp.de/selbsthilfegruppen-verzeichnis-bund)

Autorin: Marie Hölker

© 2025. Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Für Nachdrucke, Vervielfältigungen oder sonstige Nutzungen wenden Sie sich bitte an die PsyOs GmbH. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht. [feedback@psychotherapeutensuche.de](mailto:feedback@psychotherapeutensuche.de)

## Deine Meinung ist uns wichtig!

Mit dieser kurzen Umfrage möchten wir besser verstehen, wie unsere Care-Pakete bei dir ankommen – was du besonders magst, was dir vielleicht fehlt und wie wir sie noch weiter verbessern können.

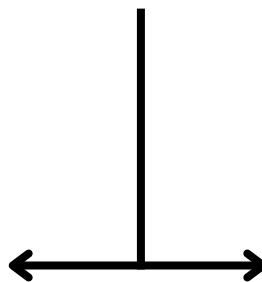
Die Umfrage dauert nur etwa **2–3 Minuten** und hilft uns, deine Bedürfnisse noch besser zu erfüllen.

Wenn du möchtest, dass deine **Antworten anonym bleiben**, gib bitte keine persönlichen Informationen wie Name, Adresse oder Ähnliches an.

**Vielen Dank, dass du dir die Zeit nimmst!**



***Ich bin Betroffene:r/  
Angehörige:r***



***Ich bin Fachkraft***

Autorin: Marie Hölker

© 2025. Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Für Nachdrucke, Vervielfältigungen oder sonstige Nutzungen wenden Sie sich bitte an die PsyOs GmbH. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht. [feedback@psychotherapeutensuche.de](mailto:feedback@psychotherapeutensuche.de)