



## Ihre Ziele, Motivation und Erwartungen zur Überwindung Ihrer Ängste und Sorgen

Liebe Klientin, lieber Klient,  
liebe Patientin, lieber Patient,

Angst ist eine echte Volkskrankheit. Allein in Deutschland leiden über 12 Millionen Menschen darunter.

Ängste belasten, machen unfrei und verhindern, dass wir das Leben in vollen Zügen genießen können.

Solange sie in gesundem Maß auftritt, ist sie wichtig und sinnvoll. Genau wie Wut und Trauer ist die Angst eine grundlegende menschliche Emotion. Sie erfüllt eine wichtige Schutzfunktion und hilft uns, reale Gefahren zu erkennen und darauf zu reagieren.

Problematisch wird Angst jedoch, wenn wir darunter Leiden und sie zum ständigen Begleiter wird. Dann spricht man von einer Angststörung, die sich auf verschiedene Weise ausdrücken kann:

### Sie.....

- haben ein ständiges Gefühl von Angst und Besorgtheit (generelle Angststörung)
- sind häufig angespannt und haben schlimme Befürchtungen
- sind ängstlich in sozialen Situationen (soziale Phobie)
- fürchten sich vor großen und öffentlichen Plätzen (Agoraphobie)
- haben Angst vor Spinnen, Fahrstühlen oder anderen Objekten (spezifische Phobie)
- leiden unter Zwangsgedanken- oder Handlungen
- haben aufgrund eines traumatischen Erlebnisses Angst vor bestimmten Situationen oder Orten

Typische Reaktionen sind weiche Knie, Herzrasen, Schwitzen, Zittern, erhöhter Blutdruck oder sogar Panik. Auch ständiges Grübeln, sowie Konzentrations- und Schlafstörungen sind häufige Folgen.

Bei manchen Betroffenen geht die Angst sogar so weit, dass sie sich nicht mehr aus dem Haus trauen.

Ich unterstütze Sie psychologisch zur Überwindung von Ängsten und biete Ihnen alle notwendigen Übungen, Tools und Strategien, um Sie auf dem Weg zur Angstfreiheit zu begleiten.

Es basiert auf den Erkenntnissen und Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie, die nachweislich die höchste Wirksamkeit bei der Behandlung von Ängsten und Angsterkrankungen zeigt.





Nicht alle unten dargestellten Punkte in Richtung Angstfreiheit sind immer für Sie zutreffend. Sie besprechen im Erstgespräch der psychologischen Beratung die für Sie nötigen persönlichen Wege.

1. **Angst & Panik besser verstehen:** Bevor die Angst überwunden werden kann, muss man sie verstehen – Diese Übung hilft dabei
2. **Ziele, Motivation** und Erwartungen zur Überwindung der Ängste klären
3. **Die Grundangst** hinter den Angstzuständen erforschen – Was steckt dahinter?
4. Die Ängste samt ihren Symptomen **und Auswirkungen** auf das eigene Leben kennenlernen
5. **Das Gedanken-Labyrinth:** Ängste entstehen im Kopf. Mögliche Fehleinschätzungen über die Zukunft oder bestimmte Situationen werden enttarnt und entkräftet.
6. **Angstprofil:** Konkrete Angstauslöser, Symptome, Gedanken, Gefühle und der aktuelle Umgang mit der Angst werden identifiziert.
7. **Sorgenprofil:** Ständiges Sorgen und Grübeln sind häufige Begleiterscheinungen einer Angststörung. Hier werden alle Sorgen identifiziert und Strategien erarbeitet, um das Grübeln endlich zu stoppen.
8. **Panik-Erforschung:** Panikattacken sind eine große Belastung. Hier werden Auslöser und der Umgang damit bearbeitet.
9. **Glaubenssätze überprüfen:** Negative Glaubenssätze können die Angst immer weiter verstärken. Sie werden hier identifiziert und durch hilfreiche und positive Glaubenssätze ersetzt.
10. **Soziale Ängste:** Auslöser für Ängste in bestimmten Situationen werden erkannt. Strategien für den Umgang und Ziele für die Zukunft werden definiert.
11. **Soziale Phobie überwinden:** Ein Plan zur Überwindung der sozialen Angst wird erarbeitet.
12. **Angstgedankenprotokoll:** Sorgt dafür, sich irrationalen Gedanken, Gefühlen, Verhaltensweisen und den Beziehungen zwischen allen dreien bewusster zu werden.
13. **Angst-Tagebuch:** Hilft Emotionen zu kontrollieren und sich mit den Ängsten gedanklich (**in sensu**) in einer sicheren Umgebung zu **konfrontieren**.
14. **Sorgenprotokoll:** Hilft Menschen, die sich ihren Sorgen hilflos ausgeliefert fühlen, das ständige Grübeln endlich zu stoppen.
15. **Das Grübel-Tagebuch:** Hilft dabei, Gedanken zu ordnen und das Grübeln, die Sorgen, sowie die dahinterliegenden Ängste loszulassen.





16. **Problematische Ängste erkennen:** In dieser Übung lernt man, normale und hilfreiche von problematischen Ängsten zu unterscheiden.
17. **Kosten-Nutzen-Analyse:** Ein weiterer Schritt, die Angst auf der kognitiven Ebene in den Griff zu bekommen.
18. **Vermeidungsprofil:** Das Vermeidungsverhalten ist typisch und verstärkt die Angst in der Regel. Die Übung hilft dabei, erfolgreich entgegenzusteuern.
19. **Entkatastrophisieren:** Angstgeplagte überschätzen häufig die Wahrscheinlichkeit, dass der Worst Case eintritt. Der Realitätscheck zeigt den Ausweg aus diesem Dilemma.
20. **Angsthierarchie:** Die Konfrontation (**Exposition**) mit der Angst ist ein wesentlicher Baustein zur Überwindung. Die Übung bereitet die **Konfrontation** im realen Leben (**in vivo**) vor.
21. **Angstkonfrontation Teil 1:** Gefühle, Ängste, Gedanken und Erwartungen vor der Konfrontation werden festgehalten.
22. **Angstkonfrontation Teil 2:** Gefühle, Gedanken und Erfahrungen nach der Konfrontation werden festgehalten und mit den Erwartungen davor verglichen. Das **Bewusstsein** und die **Überzeugung**, dass die Angst **irrational** war, wird geschärft.
23. **Evaluation:** Die **Nachhaltigkeit** wird sichergestellt und Sie erhalten wertvolles **Feedback**.

Bitte besprechen Sie mit mir die für Sie nötigen o.a. Themengebiete und ich empfehle Ihnen bereits im Erstgespräch Ihrer Psychologischen Beratung die für Sie persönlich notwendigen Therapiewege.

Die meisten meiner Klientinnen- und Klienten nutzen zu Beginn in der Regel zwischen 6 und 9 Einzelsitzungen, diese dann eventuell zum Ende hin ganz individuell verlängert werden. Der Verlauf des persönlichen Wohlbefindens und der Verbesserung wird hier zur Entscheidung hinzugezogen.

Sollten Sie noch Rückfragen- oder Entscheidungsschwierigkeiten haben stehe ich Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.

Herzlichst,

**Ihr Marcus Neuzerling, M.Sc.**

