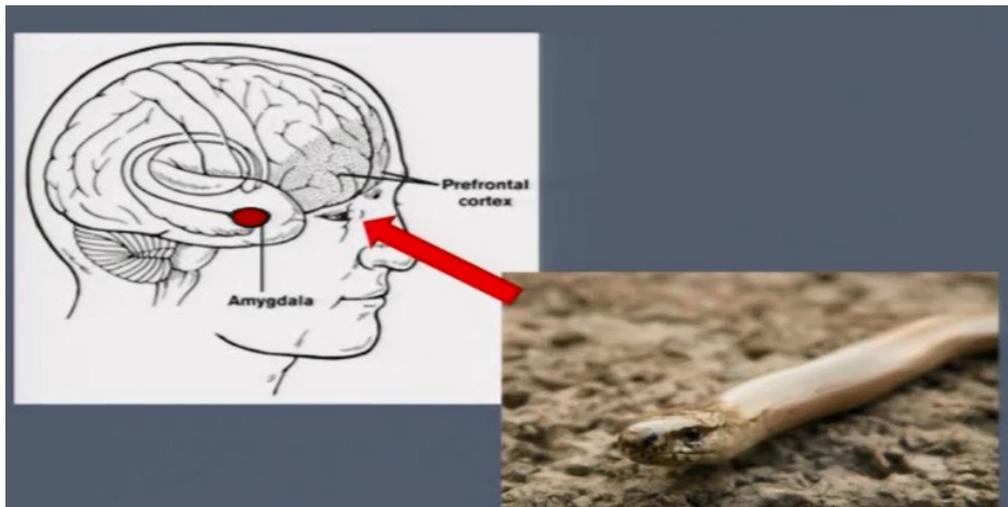
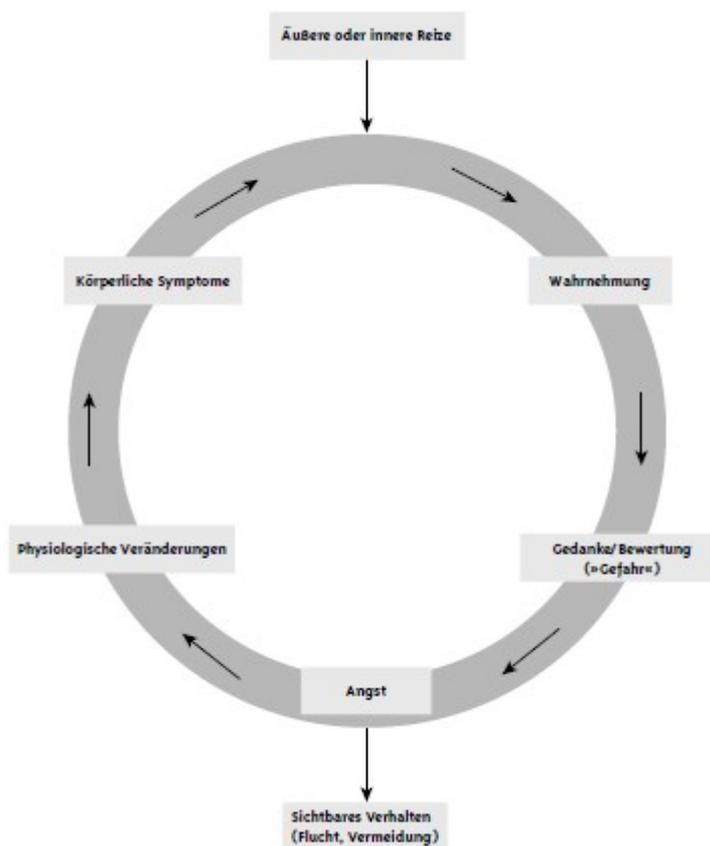


Angst im Gehirn

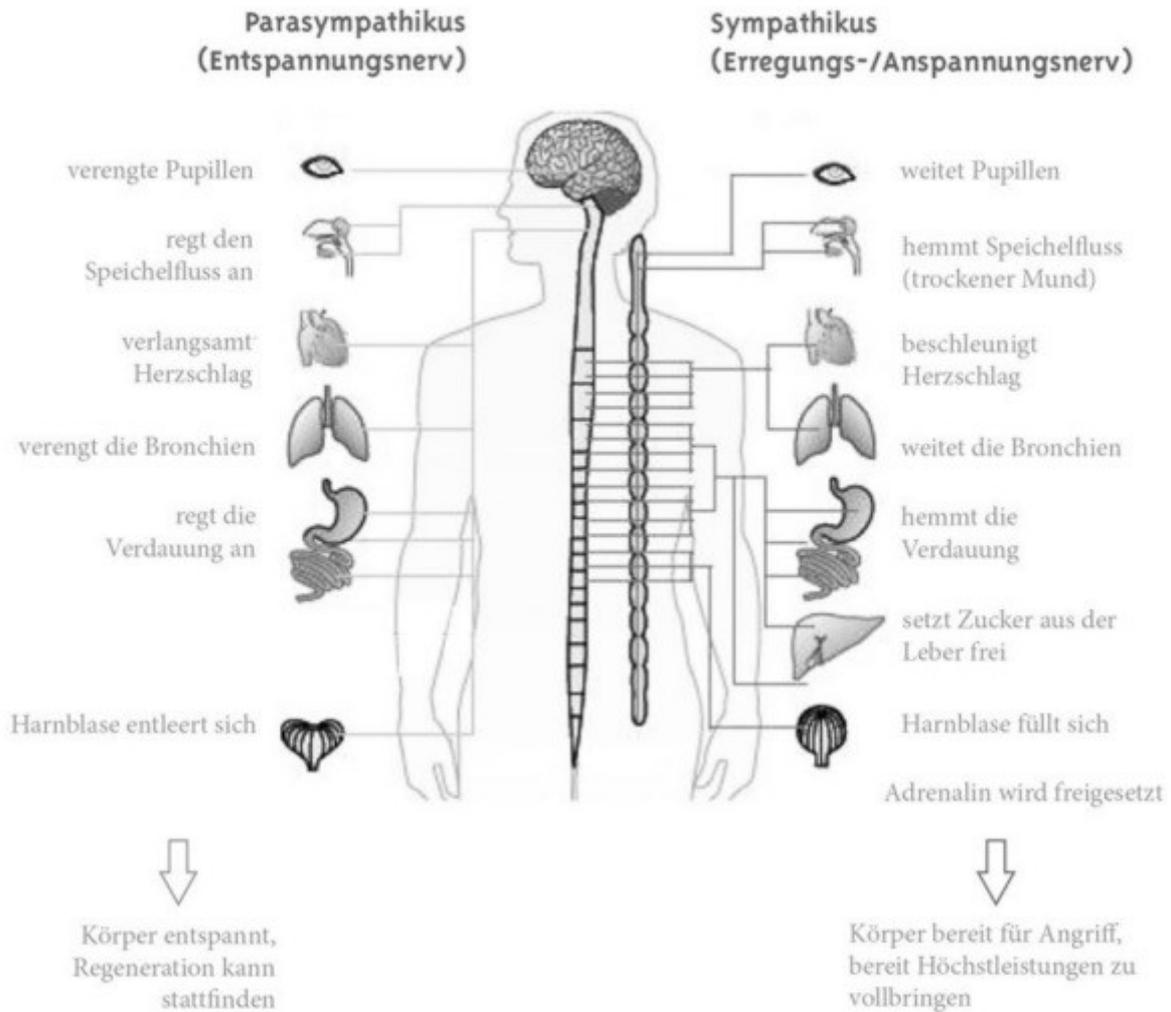


Was passiert bei Angst?

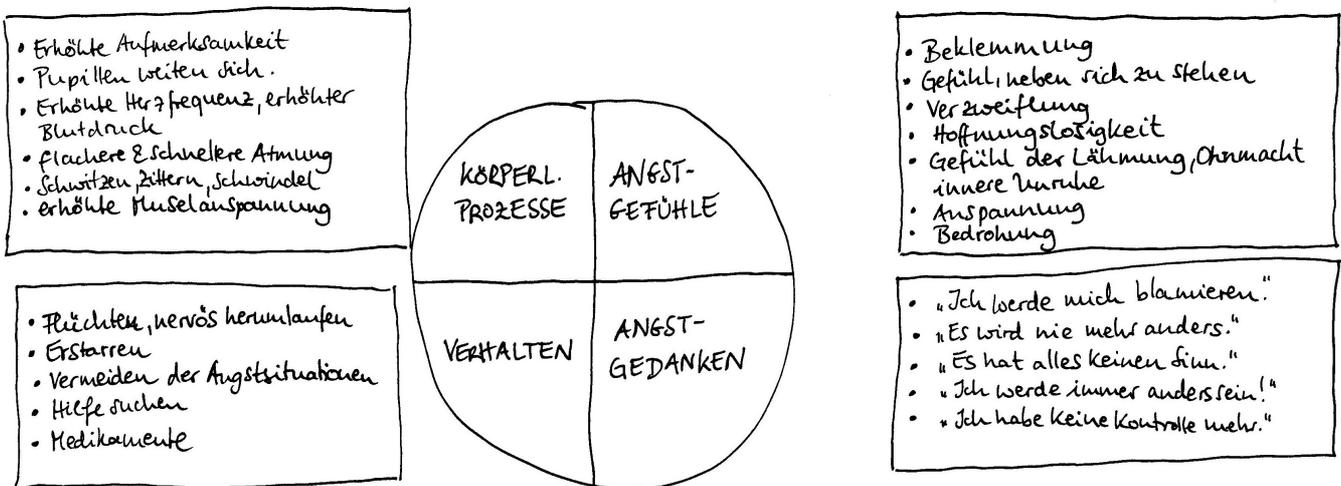
Der Angstkreislauf



Angst und das zentrale Nervensystem

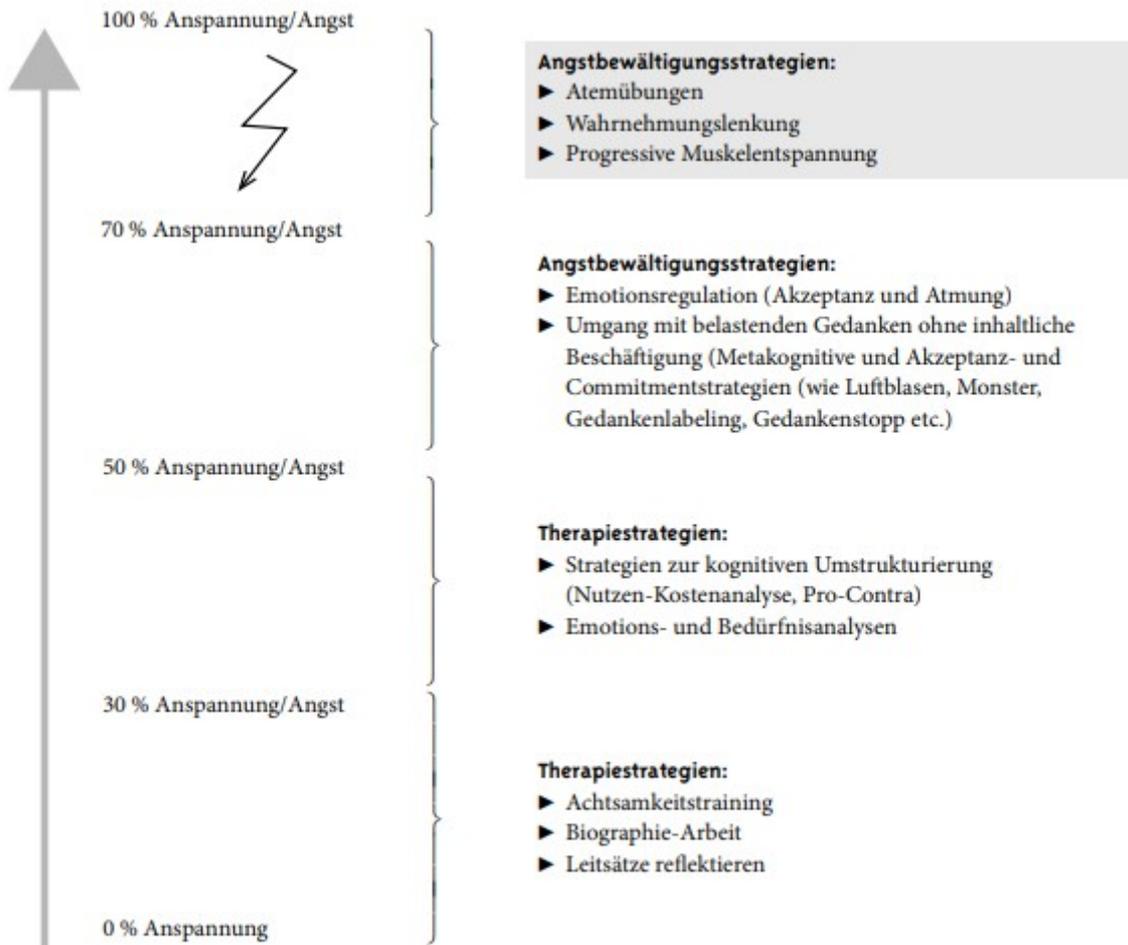


Zusammenfassend: Was passiert bei Angst?



Wie gehe ich mit der Angst um?

Bewältigungsstrategien



Zusammenfassend: Wie gehe ich mit der Angst um?

- Die Reaktionen wahrnehmen
- Und einschätzen lernen
- Angst ausdrücken (Bewegung/Malen...)
- Entspannungsmethoden lernen z.B. Atemachtsamkeit ...
- Sport treiben



- Gefühle wahrnehmen
- Gefühle ausdrücken
- Gefühle erlauben
- Entlastung durch Aussprechen

- Sich bewusst den Situationen stellen, ggf. Unterstützung holen
- Im Terminkalender bewusste Zeiten der Ruhe, Entspannung und Freude einplanen.
- Beruhigungsmittel nur kurze Zeit!
- Medikamente bzgl. Angst nur mit Arzt.
- Emotionsakzeptanz

- Reduktion der Angstgedanken durch:
- Angst annehmen
- Angst zu Ende denken
- „Notfallpläne“
- „Stopp-Technik“
- Informationen einholen
- praktische Lösungen finden