

1D: Hochschaukeln der Angst

Das Angstgefühl hat immer gedankliche Anteile („Ich werde ohnmächtig“), körperliche Anteile (Herzrasen, Luftnot) und Verhaltensanteile (weglaufen, kämpfen).

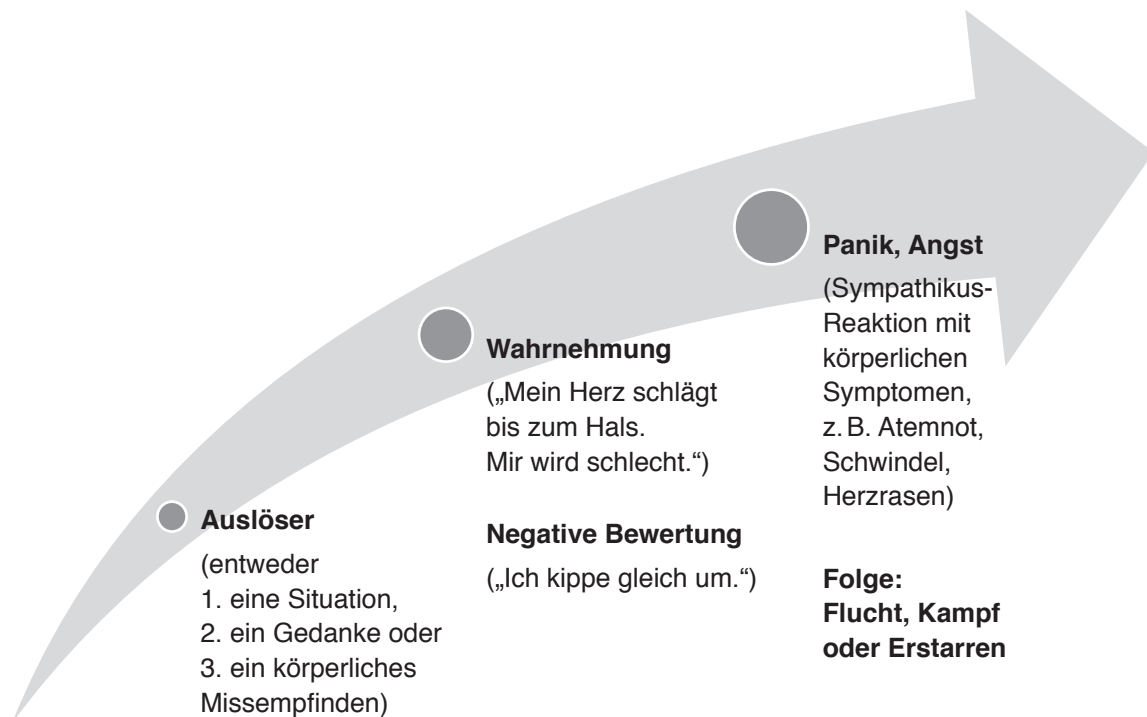
Angst kann auf dreierlei Weise ausgelöst werden (siehe Abbildung unten).
Stell dir vor, du nimmst einen Angstreiz wahr. Nehmen wir an, du hast Angst vor dem Busfahren. Die Angst kann ausgelöst werden, wenn du

1. in den Bus steigst, weil dir das gefährlich erscheint;
2. daran denkst, mit dem Bus zu fahren;
3. bemerkst, dass dein Herz rast (vielleicht, weil du gerade gerannt bist).



© Klaus Gehrman

Egal, wodurch die Angst (vor dem Busfahren) ausgelöst wird, deine Erregung schaukelt sich in heftige Angst hoch und du denkst, du kippst gleich um. Du bist total gestresst. Jetzt möchtest du nur noch weglaufen und dich in Sicherheit bringen.



Auslöser
(entweder
1. eine Situation,
2. ein Gedanke oder
3. ein körperliches
Missempfinden)

Wahrnehmung
(„Mein Herz schlägt
bis zum Hals.
Mir wird schlecht.“)

Negative Bewertung
(„Ich kippe gleich um.“)

Panik, Angst
(Sympathikus-
Reaktion mit
körperlichen
Symptomen,
z. B. Atemnot,
Schwindel,
Herzrasen)

**Folge:
Flucht, Kampf
oder Erstarren**

Abbildung zum Hochschaukeln der Angst