

1E: Angstkurve

Angstkurven veranschaulichen den Verlauf von Angst. Bei der einen Person steigt die Angst schneller an (innerhalb von einer halben bis zu einer Minute), bei der anderen Person viel langsamer (fünf Minuten und länger). Die Angst geht immer von alleine wieder zurück, beim einen schneller, beim anderen langsamer. Das zeigen die Angstkurven in der Abbildung unten.

Beobachte, wie lange es bei dir dauert, bis die Angst ihren Höhepunkt erreicht und bis sie sich wieder gelegt hat.

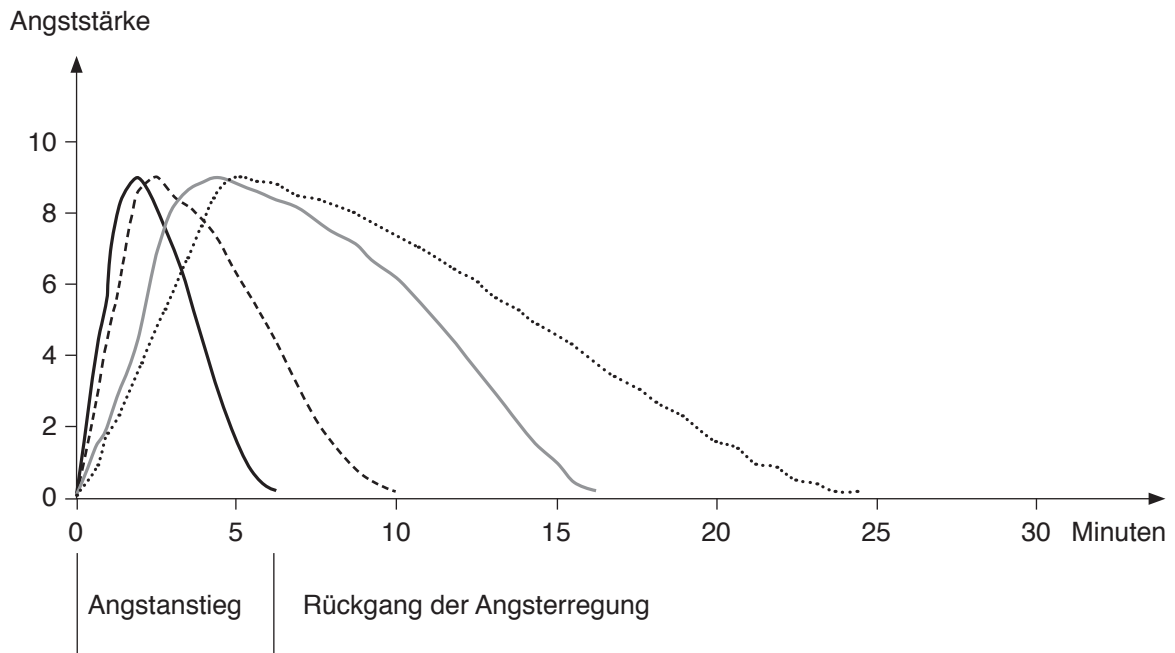


Abbildung einer Angstkurve, die verschiedene Angstverläufe bei einer Angstintensität der Stufe 9 zeigt