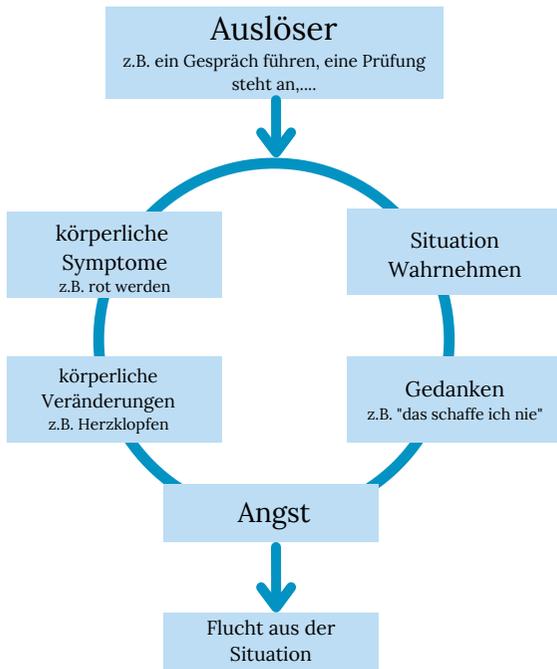


# Teufelskreis der Angst



In einer Angstsituation entsteht ein Teufelskreis. Oft versuchen Betroffene den Teufelskreis zu unterbrechen, indem sie aus der Situation fliehen. Außerdem versuchen viele, garnicht erst in diese Situationen zu kommen, in denen sie Angst bekommen. Das nennt man Vermeidung.

Um eine Angststörung zu überwinden ist es aber ganz wichtig, sich seiner Angst zu stellen, damit man merkt, dass die Befürchtungen garnicht eintreten und die Angst mit der Zeit immer mehr nachlässt.

## Wo bekommst du Hilfe?

Angststörungen kann man gut behandeln!

- Kinder -und Jugendlichen-Psychotherapie Ambulanz in der Gutenbergstraße 29  
Tel.: 06421/2825096 (Sekretariat)  
Mail: kiju04@staff.uni-marburg.de
- Institutsambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie  
Tel.: 06421/5866469
- Nummer gegen Kummer: 116 111
- Online Hilfe finden:  
[www.Psychotherapie-Marburg.de](http://www.Psychotherapie-Marburg.de)  
→ Übersicht über alle Psychotherapeut\*innen in Marburg  
[www.jugendnotmail.de](http://www.jugendnotmail.de)  
→ U.a. kostenlose Online-Beratung und Gruppenchats



## Von wem ist dieser Flyer?

Philipps-Universität Marburg  
Fachbereich 04 - Psychologie  
Projekt "Living Library"  
Johanna Hielscher, Tabea Renz & Helena Schlendermann



### Schwitzen, Zittern, Herzklopfen...

Was ist eine Angststörung?



## Wofür ist Angst gut?

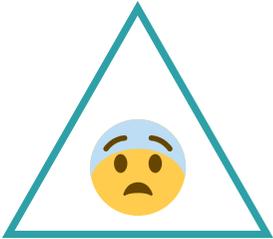
Angst ist ein Gefühl, das wir alle kennen. Kein besonders schönes, zugegeben.

Manchmal kann sie aber auch sehr wichtig sein. Zum Beispiel um uns vor Gefahren zu schützen, wie etwa beim Überqueren einer sehr befahrenen Straße.

## Wie fühlt sich Angst an?

*"Ich werde eine schlechte Note schreiben."*

**Gedanken**



**Verhalten**

**Körper**

*Mehrere Wochen vor der Klausur mit dem Lernen anfangen*

*Herzklopfen, Zittern, Schwitzen*

### Wann ist Angst zu viel?

Deine Angst ist dann zu viel, wenn sie übertrieben und in der Situation nicht angemessen ist.

Wenn du dich nicht mehr traust, Dinge zu machen, die früher kein Problem waren oder die Dinge nur mit großer Angst aushältst.

Vor allem ist deine Angst dann zu viel, wenn sie dich stark belastet, du z.B. ständig darüber nachdenken musst.

Dann spricht man von einer Angststörung.

## Wieviele Personen haben eine Angststörung?

Etwa 25 von 100 Personen haben irgendwann in ihrem Leben eine Angststörung.



## Warum entstehen Angststörungen?

- genetische Veranlagung
- Sich Ängstlichkeit bei anderen abschauen
- schlechte Erahrungen in der Vergangenheit

Die Ursachen für Angststörungen sind bei jedem anders!

## Soziale Angst

### Was ist soziale Angst?

ei einer sozialen Angst fürchten sich Menschen vor unterschiedlichen sozialen Situationen. Zum Beispiel vor:

- Telefonaten, ein Gespräch führen
- Referate halten
- Vor anderen Essen oder Trinken

In den Situationen befürchten sie zum Beispiel, dass sie von anderen negativ bewertet werden, oder dass andere sie peinlich finden.

## Prüfungsangst

### Was ist Prüfungsangst?

Prüfungsangst bezeichnet eine anhaltende und deutlich spürbare Angst in Prüfungssituationen und/oder während der Prüfungsvorbereitung, die über ein normales Maß an Angst und Aufregung hinausgeht.

### Tipps gegen Prüfungsangst

1. Erstelle dir einen übersichtlichen Lernplan!
2. Achte auf einen ausreichenden Ausgleich durch Freizeitaktivitäten
3. Positive Selbstinstruktion durch Sätze wie "Ich schaffe das!"
4. Mit Freund:innen zusammen lernen macht Spaß und hilft Inhalte noch besser zu verstehen
5. Achte in der Lernphase auf ausreichend Schlaf und lerne nicht direkt vor dem schlafen gehen
6. Starte in der Prüfung immer zuerst mit den einfacheren Aufgaben
7. Wenn du mal nicht weiter weißt, atme tief durch und mache zunächst mit einer anderen Aufgabe weiter
8. Suche dir professionelle Hilfe, wenn dir diese Tipps nicht weiterhelfen!