



## Teufelskreis der Angst

Sie können sich den Teufelskreis der Angst wie eine negative Spirale vorstellen: Einmal angestossen, läuft sie automatisch ab und schaukelt dabei die Angst bis zur Panikattacke (bzw. fluchtartigen Verlassen der Situation) auf!

Der Teufelskreis kann an jeder Stelle beginnen. Meist steht zu Beginn eine Wahrnehmung. Es kann ein innerer (körperliche Erregung) oder ein äusserer Reiz (angstvolle Situation) sein. Er wird mit Gefahr verknüpft. Das löst Angst aus. Angst setzt nun die körperliche Alarmreaktion (vegetatives Nervensystem) in Gang: Der Herzschlag erhöht sich, die Atemfrequenz steigt, die Schweißdrüsen sondern Sekret ab, die Hände beginnen zu zittern und es entsteht ein Kloss im Hals ([LINK zu Drei Ebenen der Angst](#)).

Diese verstärkten körperlichen Veränderungen werden wahrgenommen. Das steigert die Befürchtungen, was die Angst vergrößert. Das wiederum steigert die körperlichen Veränderungen, – die Spirale dreht sich immer schneller, innerhalb weniger Minuten kann die Angst in Panik münden!

### Zwei Personentypen – zwei unterschiedliche Teufelskreis-Auslöser

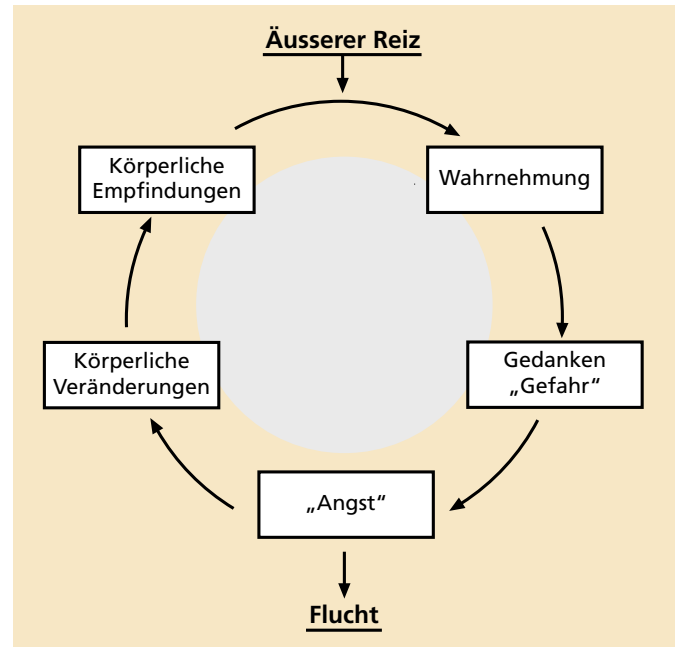
Typ A konzentriert sich vor allem auf seine körperlichen Empfindungen. Verschärft richtet er seine Aufmerksamkeit auf seinen Körper und registriert jede Veränderung. Nimmt er ein (vermeintlich) bedrohliches Symptom wahr, interpretiert er es sofort als verhängnisvoll und verbindet es mit Gefahr.

Typ B setzt seinen Teufelskreis mit negativen Gedanken in Gang. Er bewertet eine Situation katastrophal, wie „Wenn es jetzt zu einem Stau kommt, bekomme ich eine Panikattacke!“, was Angst auslöst.

### Teufelsreis als eine Spirale negativer Selbstbeeinflussung

Bei beiden Typen spielen negative Kognitionen (Bewertungen, Überzeugungen, Denkmuster) eine entscheidende Rolle: Bei Typ B sind es die entsetzlichen Gedanken, bei Typ A sind es die übertriebenen Bewertungen von körperlichen Symptomen.

Herzrasen, Atemnot oder Schwitzen sind oft auf ganz normale Umstände zurückzuführen. Körperliche Anstrengung (schweres Tragen, schnelles Treppensteigen), Rauchen, Kaffeetrinken, sommerliche Hitze und/ oder Aufenthalt in einem überfüllten, schlecht belüfteten Raum (Auto, Warenhaus) können Schwäche- oder Schwindelzustände hervorgerufen.



### Welcher Angst-Typ sind Sie?

Beobachten Sie Ihre Angst:

- Wann und wie wird Ihre Angst ausgelöst,
- wie lange hält sie an,
- mit welchen Symptomen tritt sie auf,
- wie intensiv ist sie,
- welche negativen Gedanken begleiten und intensivieren sie.

Es ist unmöglich diese Fragen aus dem Gedächtnis genau zu beantworten. Es wird leichter und präziser, wenn Sie Ihr Angsterleben einige Tage beobachten und schriftlich festhalten. Warten Sie, bis ein Angstanfall vollständig abgeklungen ist. Sie können ihn danach mühelos detailliert protokollieren.

### Was sind Ihre Teufelskreis-Auslöser?

Achten sie darauf, wodurch ihr Teufelskreis ausgelöst worden ist ([LINK zu Angstbewältigungsmöglichkeiten](#)):

- durch das tatsächliche Hineingehen in eine Angstsituation,
- durch körperliche Beschwerden, wie Druck auf der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Atemnot,
- durch negative Gedanken wie „Ich bekomme immer Angst, wenn ich ... – das wird auch heute so sein“.