



Angst und Panik verstehen

Wenn der Körper Alarm schlägt,
obwohl keine Gefahr da ist



WISSEN

Körpersignale
erkennen.



VERSTEHEN

Angstkreisläufe
einordnen.



ENTLASTEN

Im Moment
ruhiger werden.



HILFE

Nächste Schritte
finden.

Angst und Panik verstehen

Wenn der Körper Alarm schlägt, obwohl keine Gefahr da ist

Wichtiger Hinweis

Dieses Handbuch ist ein Aufklärungstext. Es ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder diagnostische Beratung. Wenn du dich in vielen Beschreibungen wiedererkennst, kann das ein Anlass sein, Hilfe zu suchen. Es ist kein Beweis und keine Diagnose.

Wenn du dich nicht sicher fühlst, Suizidgedanken hast oder Angst hast, dir etwas anzutun: Rufe sofort den Notruf 112, gehe in eine Notaufnahme oder bitte eine vertraute Person, bei dir zu bleiben. Bei dringendem medizinischem Bedarf außerhalb normaler Praxiszeiten ist die 116117 erreichbar. Die TelefonSeelsorge ist unter 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 und 116 123 erreichbar.

Sprache in diesem Handbuch

Ich nutze einfache Sprache. Fachwörter werden erklärt. Belastungen werden nicht als Schwäche, Charakterfehler oder persönliches Versagen beschrieben. Gemeint ist: Menschen brauchen Verständnis, passende Hilfe, klare Grenzen und machbare nächste Schritte.

Vorwort

Dieses Handbuch soll helfen, Angst und Panik verständlich einzuordnen. Es richtet sich an Menschen, die starke Angst, Panikattacken, Sorgen, Vermeidung oder körperliche Alarmsignale erleben, und an Menschen, die sie begleiten.

Angst ist grundsätzlich eine wichtige Schutzreaktion. Sie kann warnen, mobilisieren und Gefahr ernst nehmen. Problematisch wird sie, wenn sie sehr stark wird, häufig auftritt, lange anhält oder das Leben enger macht, obwohl keine entsprechende Gefahr da ist.

Das Ziel dieses Handbuchs ist nicht, Angst wegzureden. Es soll erklären, was im Körper passiert, warum Vermeidung verständlich ist und wie Hilfe möglich werden kann, ohne Betroffene zu beschämen oder zu überfordern.

Grundgedanke

Menschen sind mehr als ihre Symptome. Unterstützung soll nicht beschämen, sondern Sicherheit, Orientierung und Veränderung möglich machen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
1. Worum es in diesem Handbuch geht	6
1.1 Was dieses Handbuch leisten kann	6
1.2 Was dieses Handbuch nicht leisten kann	6
1.3 Warum Angst nicht einfach unlogisch ist	6
2. Normale Angst oder Angststörung	6
2.1 Häufige Formen	7
2.2 Panikstörung und generalisierte Angst	7
3. Warum Angst so körperlich ist	7
3.1 Alarm im Körper	7
3.2 Angst vor Körpergefühlen	8
4. Was bei einer Panikattacke passiert	8
4.1 Der Panikkreis	8
4.2 Im Akutmoment	8
4.3 Was nach einer Panikattacke wichtig ist	9
5. Vermeidung und Sicherheitsverhalten	9
5.1 Kleine Annäherung statt Druck	9
6. Sorgen, Grübeln und Kontrolle	10
6.1 Sorgenzeit	10
6.2 Unsicherheit üben	10
6.3 Rückversicherungsschleifen	10
7. Selbstwert und Scham	10
8. Angst in Beziehungen	10
8.1 Hilfreiche Unterstützung	11
8.2 Was Angehörige bei Panik konkret tun können	11
9. Behandlung und professionelle Hilfe	11
9.1 Exposition ohne Überforderung	11
9.2 Medizinische Abklärung	11
9.3 Therapie braucht Tempo und Vertrauen	12
9.4 Medikamente und Begleitung	12
10. Was im Akutmoment helfen kann	12
11. Alltag und Lebensstil ohne Druck	12
11.1 Medien, Nachrichten und Körperalarm	13
11.2 Angschwelle senken	13
12. Warnsignale und Krise	13
12.1 Wann körperlich abklären lassen?	13

13. Kleine Arbeitsblätter	14
13.1 Angst-Ampel	14
13.2 Panik-Karte	14
13.3 Kleine Expositionsleiter	14
13.4 Sorgen sortieren	15
14. Fallbeispiele aus dem Alltag	15
14.1 Die Angst vor der nächsten Panikattacke	15
14.2 Wenn Sorgen den Tag besetzen	15
15. Hilfreiche Sätze zum Weitergeben	15
16. Vorbereitung auf professionelle Hilfe	16
17. Zusammenfassung	16
18. Karte zum Weitergeben	17
19. Glossar	17
20. Quellen und weiterführende Informationen	17

1. Worum es in diesem Handbuch geht

Angst kann schützen. Sie kann aber auch so laut werden, dass sie den Alltag bestimmt. Manche Menschen vermeiden Orte, Gespräche, Körpergefühle oder Entscheidungen. Andere erleben Panikattacken, bei denen der Körper sich anfühlt, als wäre akute Gefahr da.

Erkennen Anzeichen und Auslöser besser wahrnehmen.	Einordnen Körperalarm nicht als persönliches Versagen sehen.	Handeln Kleine Schritte und Hilfewege finden.
--	--	---

1.1 Was dieses Handbuch leisten kann

- Es erklärt Angst und Panik in einfacher Sprache.
- Es beschreibt körperliche Symptome.
- Es zeigt, warum Vermeidung kurzfristig hilft und langfristig einengt.
- Es gibt Hinweise für Betroffene und Angehörige.

1.2 Was dieses Handbuch nicht leisten kann

- Es stellt keine Diagnose.
- Es ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Abklärung.
- Es ersetzt keine Notfallhilfe bei akuter Gefahr.

1.3 Warum Angst nicht einfach unlogisch ist

Angst folgt nicht immer der bewussten Logik. Ein Teil des Gehirns reagiert schneller als der ruhige Verstand. Darum kann man wissen, dass man nicht in Gefahr ist, und trotzdem Herzrasen, Zittern oder Fluchtimpulse erleben.

Das bedeutet nicht, dass man verrückt wird. Es bedeutet: Das Schutzsystem reagiert gerade stärker, als die Situation es verlangt.

2. Normale Angst oder Angststörung

Normale Angst passt ungefähr zur Situation. Sie hilft, aufmerksam zu sein. Eine Angststörung kann vorliegen, wenn Angst sehr stark ist, häufig kommt, lange bleibt oder zu starker Vermeidung führt.

Normale Angst	Problematische Angst
Sie warnt vor realer Gefahr.	Sie tritt auch ohne entsprechende Gefahr auf.

Normale Angst	Problematische Angst
Sie lässt nach, wenn die Situation vorbei ist.	Sie bleibt oder kommt immer wieder.
Sie macht vorsichtig.	Sie macht das Leben immer enger.

2.1 Häufige Formen

Panikstörung: wiederkehrende Panikattacken und Angst vor der nächsten Attacke.

Soziale Angst: starke Angst vor Bewertung, Beschämung oder Ablehnung.

Generalisierte Angst: viele Sorgen, innere Anspannung und Grübeln.

Spezifische Phobien: starke Angst vor bestimmten Situationen oder Dingen.

2.2 Panikstörung und generalisierte Angst

Bei einer Panikstörung stehen plötzliche starke Angstwellen im Vordergrund. Sie können mit Herzrasen, Schwindel, Zittern, Atemnot, Unwirklichkeitserleben und Todesangst verbunden sein. Oft entsteht danach Angst vor der nächsten Panikattacke.

Bei generalisierter Angst stehen eher anhaltende Sorgen im Vordergrund. Die Sorgen betreffen viele Lebensbereiche und lassen sich schwer kontrollieren. Körperliche Anspannung, Schlafprobleme, Muskelverspannung, Magenbeschwerden und Konzentrationsprobleme können dazukommen.

Form	Typisch
Panik	Plötzliche Welle, starker Körperalarm, Angst vor Kontrollverlust oder Tod.
Generalisierte Angst	Viele Sorgen, dauernde Anspannung, schwer abschaltbares Grübeln.
Soziale Angst	Angst vor Bewertung, Beschämung oder Ablehnung.
Phobie	Starke Angst vor bestimmten Situationen, Orten, Tieren oder Dingen.

3. Warum Angst so körperlich ist

Angst aktiviert den Körper. Herz, Atmung, Muskeln, Magen, Schweiß, Schwindel und Zittern können beteiligt sein. Das ist unangenehm, aber nicht automatisch gefährlich.

3.1 Alarm im Körper

Signal	Was dahinter stecken kann
Herzklopfen	Der Körper stellt Energie bereit.
Schnelle Atmung	Der Körper bereitet sich auf Handlung vor.

Signal	Was dahinter stecken kann
Schwindel	Anspannung und Atmung können das Gefühl verstärken.
Magenprobleme	Stress beeinflusst Verdauung und Übelkeit.

Merksatz Körperalarm fühlt sich bedrohlich an. Trotzdem ist er oft ein Fehlalarm des Schutzsystems.

3.2 Angst vor Körpergefühlen

Viele Panikprobleme werden stärker, wenn normale Körpergefühle bedrohlich bewertet werden. Ein schneller Puls wird dann nicht nur als schneller Puls erlebt, sondern als Zeichen für Gefahr. Dadurch steigt die Angst, und der Puls steigt noch mehr.

Körpergefühl	Angstgedanke	Entlastende Einordnung
Herzklopfen	Mein Herz schafft das nicht.	Herzklopfen kann bei Angst auftreten.
Schwindel	Ich kippe gleich um.	Schwindel kann durch Anspannung und Atmung kommen.
Enge Brust	Ich bekomme keine Luft.	Anspannung kann Brust und Atmung verändern.

4. Was bei einer Panikattacke passiert

Eine Panikattacke ist eine starke Welle von Angst und Körperalarm. Sie erreicht oft schnell einen Höhepunkt. Viele Betroffene haben Angst, zu sterben, verrückt zu werden, ohnmächtig zu werden oder die Kontrolle zu verlieren.

4.1 Der Panikkreis

Schritt	Beispiel
Körpergefühl	Herz schlägt schnell.
Bewertung	Etwas Schlimmes passiert.
Angst steigt	Adrenalin und Anspannung nehmen zu.
Körpergefühl wird stärker	Der Kreis bestätigt sich scheinbar.

4.2 Im Akutmoment

Benennen: Das ist Panik, nicht automatisch Gefahr.

Umgebung wahrnehmen: fünf Dinge sehen, vier Dinge spüren.

Atmung nicht erzwingen, sondern langsam ausatmen.

Nicht allein bleiben, wenn Sicherheit unsicher ist.

4.3 Was nach einer Panikattacke wichtig ist

Nach einer Panikattacke prüfen viele Menschen lange, ob noch etwas Schlimmes passiert. Das ist verständlich. Es kann den Körper aber weiter wach halten. Hilfreicher ist oft eine kurze Nachversorgung: trinken, ruhig sitzen, nicht sofort alles analysieren, danach notieren.

Nachsorge

Drei Fragen reichen: Was war der Auslöser? Was hat ein bisschen geholfen? Was brauche ich jetzt, damit mein Körper wieder herunterfahren kann?

5. Vermeidung und Sicherheitsverhalten

Vermeidung ist verständlich. Wer starke Angst erlebt hat, will sie nicht wieder erleben. Kurzfristig bringt Vermeidung Erleichterung. Langfristig lernt das Gehirn aber: Diese Situation ist gefährlich. Dadurch wird das Leben enger.

Sicherheitsverhalten	Mögliche Folge
Nur mit Begleitung rausgehen	Alleinsein wirkt immer gefährlicher.
Körper ständig prüfen	Normale Signale fallen stärker auf.
Orte meiden	Der Bewegungsradius wird kleiner.
Immer Rückversicherung suchen	Unsicherheit bleibt schwer auszuhalten.

5.1 Kleine Annäherung statt Druck

Vermeidung lässt sich selten durch einen großen Sprung lösen. Kleine Annäherungen sind oft wirksamer. Ein Beispiel: Nicht sofort eine Stunde in den vollen Supermarkt, sondern erst fünf Minuten vor die Tür, dann kurzer Einkauf mit Plan, dann schrittweise mehr.

Zu groß	Kleiner
Allein lange Bahn fahren	Eine Station mit Ausstiegsmöglichkeit.
Großes Treffen	Zehn Minuten mit einer vertrauten Person.
Körpergefühl ignorieren	Körpergefühl bemerken und trotzdem einen kleinen Schritt bleiben.

6. Sorgen, Grübeln und Kontrolle

Manche Angst zeigt sich weniger als Panik und mehr als ständiges Denken. Was, wenn etwas passiert? Was, wenn ich krank bin? Was, wenn ich mich blamiere? Das Gehirn versucht Kontrolle herzustellen, wird aber nicht wirklich ruhig.

6.1 Sorgenzeit

Manchen hilft eine begrenzte Sorgenzeit. Sorgen werden notiert und auf einen festen Moment verschoben. Das löst nicht alles, aber es zeigt dem Gehirn: Ich muss nicht den ganzen Tag prüfen.

6.2 Unsicherheit üben

Angst will hundertprozentige Sicherheit. Das Leben gibt sie selten. Therapie und Selbsthilfe arbeiten oft daran, Unsicherheit in kleinen Dosen auszuhalten.

6.3 Rückversicherungsschleifen

Rückversicherung beruhigt oft kurz. Zum Beispiel: Bin ich wirklich gesund? Bist du sicher, dass nichts passiert? Magst du mich noch? Die Antwort hilft für Minuten, manchmal nur Sekunden. Dann kommt die Unsicherheit zurück.

Langfristig hilft es eher, den Umgang mit Unsicherheit zu üben. Angehörige können unterstützen, indem sie nicht endlos beruhigen, sondern freundlich auf den vereinbarten nächsten Schritt verweisen.

7. Selbstwert und Scham

Viele Betroffene schämen sich. Sie denken, sie seien schwach, peinlich oder zu kompliziert. Das stimmt nicht. Angst ist kein Charakterfehler. Sie ist ein sehr starkes Schutzsystem, das zu häufig oder zu laut anspringt.

Innerer Satz	Entlastende Antwort
Ich stelle mich an.	Mein Körper erlebt gerade Alarm.
Andere können das doch auch.	Ich sehe nicht, womit andere kämpfen.
Ich darf keine Angst zeigen.	Angst zeigen kann der erste Schritt zu Hilfe sein.

8. Angst in Beziehungen

Angst kann Beziehungen belasten. Betroffene suchen vielleicht viel Rückversicherung oder ziehen sich zurück. Angehörige wollen beruhigen, werden aber manchmal Teil einer Schleife.

8.1 Hilfreiche Unterstützung

Ruhig bleiben.

Nicht auslachen oder beschämen.

Nicht endlos rückversichern.

Gemeinsam kleine Schritte planen.

Fortschritt nicht erzwingen.

Weniger hilfreich	Hilfreicher
Du brauchst keine Angst haben.	Ich sehe, dass dein Körper Alarm schlägt.
Reiß dich zusammen.	Was ist der nächste kleine sichere Schritt?
Ich mache alles für dich.	Ich begleite dich, aber wir halten den Schritt klein.

8.2 Was Angehörige bei Panik konkret tun können

Tun	Warum
Ruhig und knapp sprechen	Panik kann viele Worte schwer verarbeiten.
Bei der Person bleiben	Sicherheit entsteht auch durch Anwesenheit.
Nicht diskutieren	Logik erreicht den Körperalarm oft zeitverzögert.
Hilfe holen, wenn Sicherheit unsicher ist	Schutz geht vor Stolz oder Peinlichkeit.

Ein guter Satz kann sein: Ich bleibe hier. Wir müssen gerade nichts beweisen. Wir warten die Welle ab und holen Hilfe, wenn du nicht sicher bist.

9. Behandlung und professionelle Hilfe

Angststörungen und Panik sind behandelbar. Häufig helfen Psychotherapie, ärztliche Abklärung, Übungen, Informationen über den Angstkreislauf und manchmal Medikamente. Welche Hilfe passt, sollte fachlich besprochen werden.

9.1 Exposition ohne Überforderung

Exposition bedeutet, sich Angst schrittweise zu nähern, damit das Gehirn neu lernen kann. Sie sollte nicht brutal sein. Gute Exposition ist geplant, klein, wiederholt und sicher genug.

9.2 Medizinische Abklärung

Bei neuen, starken oder unklaren körperlichen Symptomen ist medizinische Abklärung wichtig. Herz, Schilddrüse, Medikamente, Substanzen, Schlaf und andere Faktoren können eine Rolle spielen.

9.3 Therapie braucht Tempo und Vertrauen

Viele haben Angst, in Therapie zu schnell in schlimme Situationen geschickt zu werden. Gute Behandlung erklärt die Schritte, plant sie gemeinsam und achtet auf Sicherheit. Mut bedeutet nicht, sich zu überfordern. Mut kann auch heißen, einen kleinen Schritt oft zu wiederholen.

9.4 Medikamente und Begleitung

Manche Menschen profitieren von Medikamenten, zum Beispiel wenn Angst sehr stark ist oder Schlaf, Alltag und Therapie kaum möglich sind. Das sollte ärztlich besprochen werden. Wichtig sind Fragen zu Wirkung, Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und Dauer der Einnahme.

Medikamente ersetzen nicht automatisch das Lernen neuer Erfahrungen. Oft ist die Kombination aus Information, Psychotherapie, Übung und medizinischer Begleitung sinnvoll.

10. Was im Akutmoment helfen kann

Im Akutmoment braucht das Gehirn einfache Informationen. Lange Diskussionen helfen selten. Ziel ist nicht, Angst sofort wegzumachen. Ziel ist, sicher durch die Welle zu kommen.

Schritt	Beispiel
Benennen	Das ist eine Panikwelle.
Orientieren	Ich bin hier, heute ist heute.
Körper	Füße auf den Boden, Schultern lösen.
Kontakt	Eine sichere Person informieren.

Kurzsatz

Mein Körper schlägt Alarm. Das fühlt sich schlimm an, aber ich muss jetzt nicht alles lösen. Ich bleibe bei einem kleinen sicheren Schritt.

11. Alltag und Lebensstil ohne Druck

Schlaf, Alkohol, Koffein, Medien, Stress und Essen können Angst beeinflussen. Das bedeutet nicht, dass Betroffene schuld sind. Es bedeutet nur: Der Körper braucht gute Bedingungen, damit der Alarm leiser werden kann.

Regelmäßiger Schlaf kann helfen.

Alkohol kann Angst langfristig verstärken.

Koffein kann Körperalarm erhöhen.

Dauer-News oder ständiges Prüfen können Sorgen füttern.

Bewegung darf klein sein und muss kein Sportprogramm werden.

11.1 Medien, Nachrichten und Körperalarm

Dauernde Nachrichten, Gesundheitsrecherche oder soziale Medien können Angst verstärken. Das heißt nicht, dass Information schlecht ist. Es heißt nur: Ein überlastetes Nervensystem braucht Dosierung.

Muster	Mögliche Änderung
Ständig Symptome googeln	Feste kurze Recherchezeit oder medizinische Abklärung.
Nachrichten vor dem Schlafen	Nachrichten früher am Tag bündeln.
Viele Warnvideos	Bewusst beruhigende Inhalte wählen.

11.2 Angschwelle senken

Hohe Grundanspannung kann Menschen anfälliger für Panik machen. Wenn das Nervensystem schon sehr angespannt ist, reichen kleine Belastungen, um die Angschwelle zu überschreiten.

Darum ist Vorbeugung nicht nur Konfrontation. Auch Schlaf, weniger Dauerstress, soziale Unterstützung, Essen, Bewegung ohne Druck und weniger ständiges Prüfen können die Grundanspannung senken.

12. Warnsignale und Krise

Angst ist sehr belastend. Wenn Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken, Selbstgefährdung, starker Substanzkonsum oder das Gefühl dazukommt, nicht mehr sicher zu sein, braucht es sofort Unterstützung.

Sofort handeln

Bei akuter Gefahr: 112. Bei dringendem medizinischem Bedarf außerhalb normaler Praxiszeiten: 116117. Bei seelischer Krise: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123.

12.1 Wann körperlich abklären lassen?

Starke Körperbeschwerden sollten ernst genommen werden. Besonders bei neuen, ungewohnten, sehr starken oder anhaltenden Symptomen ist ärztliche Abklärung wichtig. Angst kann viel erklären, aber nicht alles sollte automatisch als Angst abgetan werden.

Abklären lassen	Warum
Neue Brustschmerzen oder Ohnmacht	Körperliche Ursachen müssen geprüft werden.
Starke Atemnot	Sicherheit geht vor.
Neue Symptome nach Medikamenten oder Drogen	Nebenwirkungen oder Substanzen können beteiligt sein.
Dauerhafte Schlaf- und Erschöpfungsprobleme	Angst, Depression und Körperfaktoren können zusammenwirken.

13. Kleine Arbeitsblätter

13.1 Angst-Ampel

Stufe	Woran ich es merke	Was hilft
Grün	Ich bin ansprechbar.	Normale Aufgaben, Pausen.
Gelb	Körperalarm steigt.	Reize senken, Schritt verkleinern.
Rot	Panik oder Sicherheitsgefühl kippt.	Nicht allein bleiben, Hilfe holen.

13.2 Panik-Karte

Vorlage	Ich habe gerade Panik. Bitte sprich ruhig, stell wenige Fragen und erinnere mich daran, dass die Welle vorbeigeht. Wenn ich nicht sicher bin, hilf mir, professionelle Hilfe zu holen.
----------------	--

13.3 Kleine Expositionsleiter

Stufe	Beispiel
1	Situation nur vorstellen und Körper beruhigen.
2	Kurz in die Nähe der Situation gehen.
3	Situation wenige Minuten machen.
4	Wiederholen, bis das Gehirn neue Erfahrung sammelt.

13.4 Sorgen sortieren

Frage	Wozu sie hilft
Ist das ein echtes Problem oder eine Was-wäre-wenn-Schleife?	Unterscheidet Handeln von Grübeln.
Kann ich heute etwas tun?	Macht den nächsten Schritt konkret.
Brauche ich Information oder suche ich Beruhigung?	Erkennt Rückversicherungsschleifen.
Was wäre freundlich genug?	Senkt Perfektionsdruck.

14. Fallbeispiele aus dem Alltag

Angst zeigt sich sehr unterschiedlich. Die Beispiele sind allgemein und sollen typische Kreisläufe sichtbar machen.

14.1 Die Angst vor der nächsten Panikattacke

Eine Person hatte im Supermarkt eine Panikattacke. Danach meidet sie den Supermarkt. Zuerst bringt das Erleichterung. Nach einiger Zeit werden auch andere Orte unsicher. Die Angst richtet sich nicht nur auf den Ort, sondern auf die Möglichkeit, dort wieder Panik zu bekommen.

Ein hilfreicher Weg ist eine sehr kleine Annäherung. Erst vor dem Markt stehen. Dann kurz hineingehen. Dann ein Produkt kaufen. Nicht als Mutprobe, sondern als Training für das Schutzsystem.

14.2 Wenn Sorgen den Tag besetzen

Eine andere Person hat keine Panikattacken, aber dauernde Sorgen. Sie prüft Nachrichten, Gesundheit, Arbeit und Beziehungen. Jede Antwort beruhigt nur kurz. Dann kommt die nächste Frage.

Hier geht es oft darum, Rückversicherung zu begrenzen und Unsicherheit in kleinen Schritten auszuhalten. Das braucht Übung und oft therapeutische Begleitung.

15. Hilfreiche Sätze zum Weitergeben

In Angst ist Sprache oft schwer. Kurze Sätze können helfen, damit das Umfeld weniger rät und besser unterstützt.

Situation	Möglicher Satz
Panik	Bitte sprich ruhig und stell mir wenige Fragen.

Situation	Möglicher Satz
Rückversicherung	Ich merke, dass ich wieder Sicherheit suche. Hilf mir lieber beim nächsten kleinen Schritt.
Vermeidung	Ich möchte es üben, aber nicht zu groß anfangen.
Arzttermin	Ich habe starke Körperangst und brauche Abklärung und Hilfe.

Eigener Satz

Mein Satz für den Akutmoment lautet: Das ist Angst. Ich muss nicht fliehen, aber ich darf den Schritt kleiner machen.

16. Vorbereitung auf professionelle Hilfe

Für ein erstes Gespräch kann es helfen, die Angst nicht nur allgemein zu beschreiben, sondern konkret: Wann kommt sie? Was vermeide ich? Was passiert im Körper? Was tue ich, um mich sicherer zu fühlen?

Frage	Beispiel
Welche Situationen?	Einkaufen, Bahn, Gespräche, Körpergefühle, Alleinsein.
Welche Körpersignale?	Herz, Atmung, Schwindel, Magen, Zittern.
Welche Vermeidung?	Orte, Termine, Telefonate, Bewegung, Nachrichten.
Welche Sicherheitsstrategien?	Rückversicherung, Fluchtwege, Begleitung, ständiges Prüfen.

Diese Informationen helfen Fachpersonen, den Angstkreislauf zu verstehen und passende Behandlungsschritte zu planen.

17. Zusammenfassung

Angst ist ein Schutzsystem. Bei Angststörungen und Panik ist dieses Schutzsystem sehr laut, sehr schnell oder sehr häufig aktiv. Das ist belastend, aber behandelbar.

Wichtig	Kurz gesagt
Körper	Herzrasen, Schwindel und Enge können Angstsignale sein, müssen aber bei Unsicherheit abgeklärt werden.
Vermeidung	Sie hilft kurz und macht langfristig oft enger.
Übung	Kleine, wiederholte Schritte sind besser als Mutproben.
Hilfe	Psychotherapie, ärztliche Abklärung und Krisenhilfe dürfen genutzt werden.

18. Karte zum Weitergeben

Diese Karte kann im Akutmoment helfen, wenn Erklären schwer ist.

Kurztext

Ich habe gerade starke Angst oder Panik. Bitte sprich ruhig, stelle wenige Fragen und erinnere mich daran, dass diese Welle vorbeigeht. Wenn ich nicht sicher bin, hilf mir, professionelle Hilfe zu holen.

Die Karte ersetzt keine Behandlung. Sie kann aber helfen, im Moment weniger allein zu sein.

19. Glossar

Begriff	Bedeutung
Angst	Schutzreaktion auf mögliche Gefahr.
Panikattacke	Plötzliche starke Angstwelle mit Körperalarm.
Vermeidung	Ausweichen vor Situationen, die Angst auslösen könnten.
Exposition	Geplantes schrittweises Annähern an Angstauslöser.

20. Quellen und weiterführende Informationen

gesund.bund.de: Angststörungen und Panik. <https://gesund.bund.de>

National Institute of Mental Health: Anxiety Disorders.

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders>

NICE: Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults. <https://www.nice.org.uk>

116117: Ärztlicher Bereitschaftsdienst. <https://www.116117.de>

TelefonSeelsorge. <https://www.telefonseelsorge.de>