

# Angstfrei & unbeschwert leben

Vortragsreihe der NÖGKK  
in Kooperation mit dem

Berufsverband Niederösterreichischer  
Psychologinnen & Psychologen (BÖP-NÖ)  
Herbst 2009



HYGIEIA® GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE UND MEDIZIN

Dr. Schmid & Dr. Schmid  
Hygieia-Gesundheitsförderung  
Praxis für Psychologie & Medizin

Dr. Norman Schmid

*Klinischer- und Gesundheitspsychologe*

*Biofeedback-Therapeut*

*Leiter des Berufsverbandes NÖ Psychologen (BÖP-NÖ)*

# Lebenssituationen.....

**Veränderung**

**Ungewissheit**

**Tempo & Hektik**

**Unbeständigkeit**

**Abschied**

**Funktionieren**

**Endlichkeit**

**Leistung**

Dr. Schmid



Dr. Schmid

HYGIEIA® GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE UND MEDIZIN

# Lebensbedürfnisse....

- Sicherheit
- Kontrollierbarkeit
- Geborgenheit
- Vertrauen
- Handhabbarkeit
- Verstehbarkeit
- .....

# Illusionen.....

„Es bleibt wohl eine unserer Illusionen, zu glauben, ein Leben ohne Angst leben zu können; sie gehört zu unserer Existenz und ist eine Spiegelung unserer Abhängigkeiten und des Wissens um unsere Sterblichkeit.

(Riemann, 2002)

# Woher kommt der Begriff Angst?

- Angst
  - anxietas (lat.): „im Geist beunruhigt“
  - angh (indogerm.), anxo (griech.): „zusammendrücken, würgen“, „niedergedrückt von Trauer, Last und Schwierigkeiten“
- Panik
  - Pan (griech. Hirtengott)
- Phobie
  - Phobos (griech. Gott, Sohn von Ares und Aphrodite)



# Gibt es ein angstfreies Leben?

- Angst ist eine grundlegende emotionale Reaktion
- Lebensnotwendige Funktion (Alarmreaktion, Warnsignal)
- Löst Kampf- oder Fluchtverhalten aus
- „Der Kick im Alltag“
- Motivation

**Erwins extreme Angst  
vor Kokosnüssen  
erwies sich plötzlich  
als gewaltiges  
Problem...**



Dr. Schmid



Dr. Schmid

HYGIEIA® GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE UND MEDIZIN

# Wann wird Angst zur Krankheit?

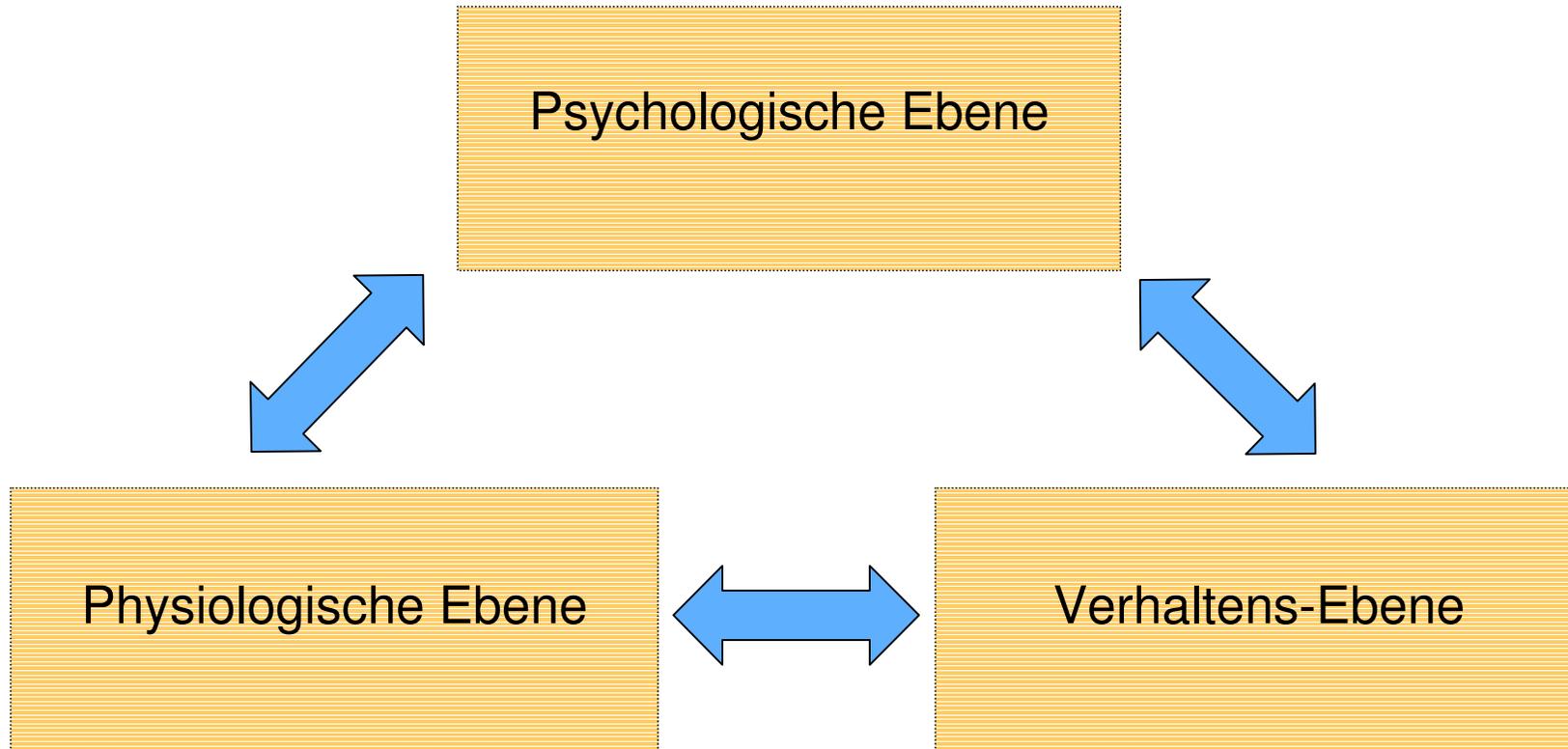
- Wenn sie dem Anlass nicht entspricht,
- überschießend ist,
- andauernd ist und chronisch wird,
- den Lebens- und Arbeitsqualität beeinträchtigt
- wenn individuelle Bewältigungsmöglichkeiten fehlen

# Häufigkeit von Angststörungen

- Lebenszeitprävalenz 13% - 15%
- 30% der Patienten in Allgemeinpraxen (WHO Bericht)
- Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen



# Ebenen der Angst



# Unser Körper reagiert!

Körper:



z.B.

Herzrasen, Schwitzen

Dr. Schmid  Dr. Schmid

HYGIEIA® GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE UND MEDIZIN

# Unsere Gedanken spielen „verrückt“!

Denken:



z.B.

„Es wird etwas Schlimmes  
geschehen“, „Ich muss hier  
raus“

Dr. Schmid  Dr. Schmid

HYGIEIA® GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE UND MEDIZIN

# Gefühle überkommen uns!

Fühlen:



z.B.  
„Ich fühle mich hilflos,  
verzweifelt“

Dr. Schmid



Dr. Schmid

HYGIEIA® GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE UND MEDIZIN

# Und wir ergreifen die Flucht!

Verhalten:



z.B.  
vermeiden, flüchten

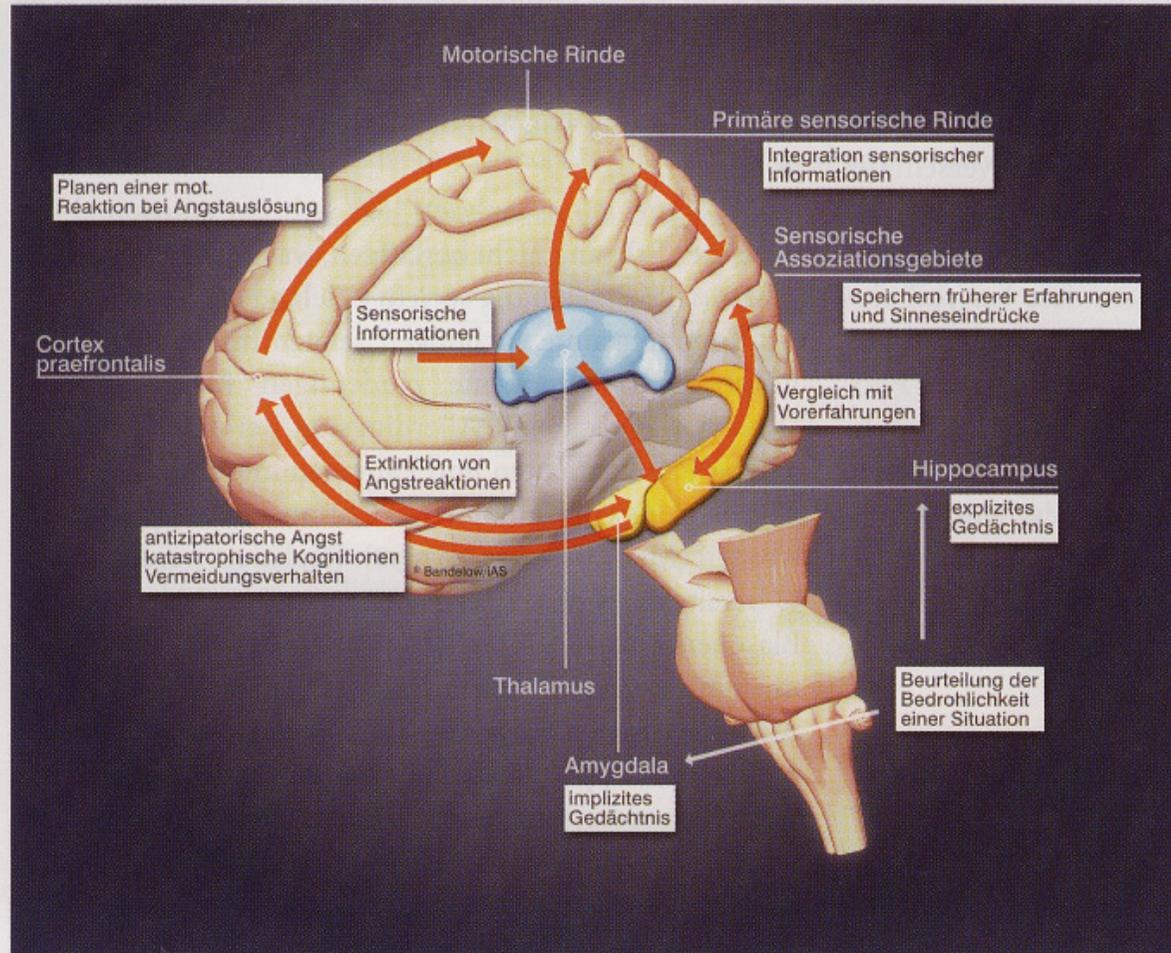
Dr. Schmid



Dr. Schmid

HYGIEIA® GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE UND MEDIZIN

# Angst im Kopf



aus Förstl (2006)



Alptraum eines Mathematikphobikers

Gary Larson

Dr. Schmid  Dr. Schmid

HYGIEIA® GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE UND MEDIZIN

# Einteilung der Angststörungen

- **Phobien**
  - Agoraphobie (Platzangst)
  - Sozialphobie (Angst im Umgang mit Menschen)
  - Spezifische Phobie (vor Tieren, Höhen, etc.)
- **Sonstige Angststörungen**
  - Panikstörung (Panikattacken)
  - Generalisierte Angststörung (fast ständige Angst)
  - Angst und Depression gemischt
- **Belastungs-, Anpassungsstörungen**
- **Zwangsstörung (Gedanken, Handlungen)**

Dr. Schmid



Dr. Schmid

HYGIEIA® GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE UND MEDIZIN

# Fallbeispiel Agoraphobie mit Panikstörung Frau S.

## Hintergrund:

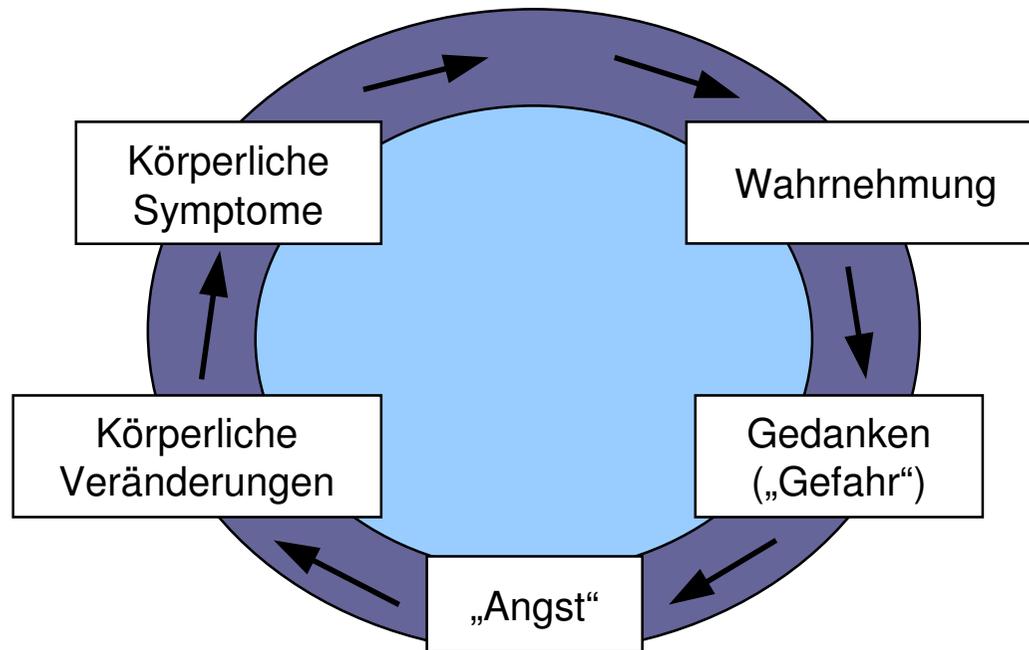
- 23 Jahre, ledig, Sachbearbeiterin
- Symptome, Verlauf:
  - Symptome: Herzklopfen, Schwindel, Zittern, Schwitzen, Kurzatmigkeit
  - Situationen: Geschäfte, Supermärkte, Schlange stehen, offene Plätze, Menschenmengen
  - Angst umzufallen
  - Vermeidungsverhalten (keine Besuche von Einkaufszentren, Vermeidung von Menschenmengen)
  - Beginn vor 1 Jahr, seit 3 Wochen Panikattacken täglich

# Panikstörung

- **Was ist eine Panikstörung?**
  - Panikstörung als „Angst vor der Angst“
  - wiederkehrende Panikattacken, unvorhersehbar, auf keine bestimmten Situationen beschränkt
  - Symptome: Schwindel, Schwitzen, Herzklopfen, Druck, Schmerzen in Brustkorb, Zittern, Erstickungsgefühle, Todesangst, Derealisation
- **Häufigkeit:**
  - 2% der Bevölkerung; einzelne Panikattacken sehr häufig
  - meist mit Agoraphobie kombiniert (bei 30-50%)
  - Auftreten meist zwischen 20. und 30. Lebensjahr

# Der Teufelskreis der Angst

Auslöser (z.B. Stress, Sorgen)



Flucht, Vermeidung

# Gedanken bei Panikattacken

Körperliche Symptome	Gedanken
Herzrasen Schwitzen	Ich bekomme einen Herzinfarkt.
Schwindel Zittern	Ich falle in Ohnmacht. Ich habe einen Hirntumor.
Rasende Gedanken Depersonalisations-Gefühl	Ich werde verrückt. Ich muss ins Irrenhaus.

# Agoraphobie – die Platzangst

- **Was ist eine Agoraphobie:**
  - Angst in bestimmten Situationen:
    - Menschenmengen, öffentliche Plätze, Reisen, enge Räume, Restaurants, Kino, etc.
    - Angstsymptome wie bei Panikstörung
    - Vermeidungsverhalten
- **Häufigkeit:**
  - 2,7 - 5,5 % der Bevölkerung
  - meist durch Panikattacken ausgelöst
  - Auftreten meist zwischen 20. und 30. Lebensjahr
    - häufigste psychische Störung bei Frauen, bei Männern an 2. Stelle nach Suchtproblemen

# Ursachen der Angsterkrankung

Anfälligkeit

Auslöser

Aufrechterhaltung



**ANGSTERKRANKUNG**

Dr. Schmid



Dr. Schmid

HYGIEIA® GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE UND MEDIZIN

# Ursachen der Angsterkrankung

- langfristige Ursachen:
  - genetisch bzw. kindliche Prägung
    - körperliche Anfälligkeit
    - psychische Anfälligkeit
  - chronischer Stress
- kurzfristige Ursachen / Auslöser
  - Stress (Beruf, Privat)
  - mangelhaftes Gleichgewicht
  - Information über Krankheiten (z.B. Herzinfarkt)
  - körperliche Überlastung
  - ungesunder Lebensstil

# Aufrechterhaltende Faktoren

- erhöhte Sensibilisierung
  - Körperreaktionen werden im Vergleich zu anderen übermäßig stark wahrgenommen (z.B. Herzklopfen)
- katastrophisierende Gedanken
  - negative Bewertung des Körpers
  - z.B. Herzklopfen als Anzeichen eines Herzinfarkts
- Vermeidungsverhalten
  - durch Flucht (bei Agoraphobie, Höhenangst, etc.) wird die Angst weiter verstärkt

# Folgeprobleme

- Schlafstörungen
- Depressionen
- psychosomatische Beschwerden
- Konzentrations-/Gedächtnisprobleme
- berufliche Probleme bis zu Jobverlust
- sozialer Rückzug, Isolation
- Verlust von Lebensfreude

# Was kann der Klinische Psychologe tun?

# Klinisch-psychologische Diagnostik

## **Inhalte der klinisch-psychologischen Diagnostik:**

- Feststellung der Art der Angststörung
- Ursachen, Auslöser und aufrechterhaltende Bedingungen
  - auf körperlicher, psychischer, sozialer und Verhaltensebene
- Risikofaktoren
  - Gesundheit, Persönlichkeit, Verhalten
- Abklärung von Folgeproblemen
- aufrechterhaltende Bedingungen / Risikofaktoren
- Ressourcen
- Lebensstil

# Klinisch-psychologische Diagnostik

Die klinisch-psychologische Diagnostik ist seit 1995  
eine Krankenkassen-Leistung

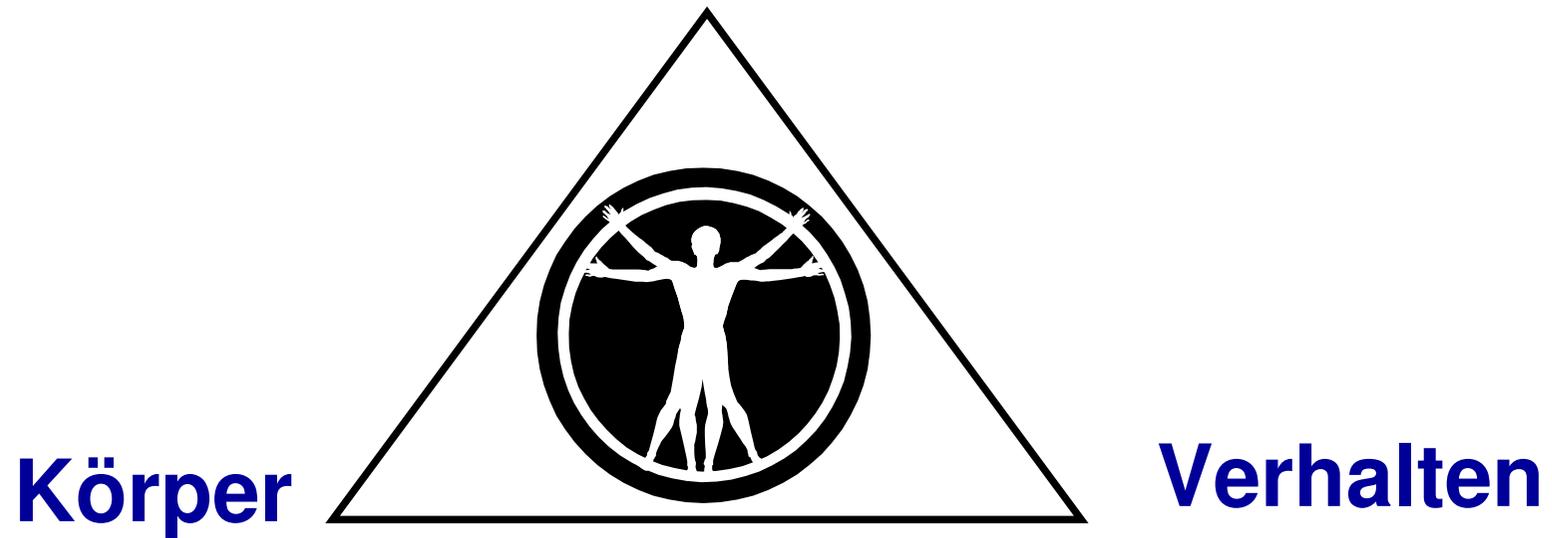
Es gibt in NÖ:

- 19 Kassenpsychologen für psychologische Diagnostik
- 21 Wahlpsychologen für psychologische Diagnostik

# Klinisch-psychologische Behandlung

# Ziele der Psychologischen - Behandlung

**Gedanken, Gefühle**



# Psychologisches Angstmanagement

- **Ziele**
  - Selbstmanagement fördern
  - Die Ängste kontrollieren lernen
  - Normale Ängste zuzulassen
  - Psychologische Strategien setzen an allen Ebenen an:
    - Gedanken, Gefühle
    - Körper
    - Verhalten

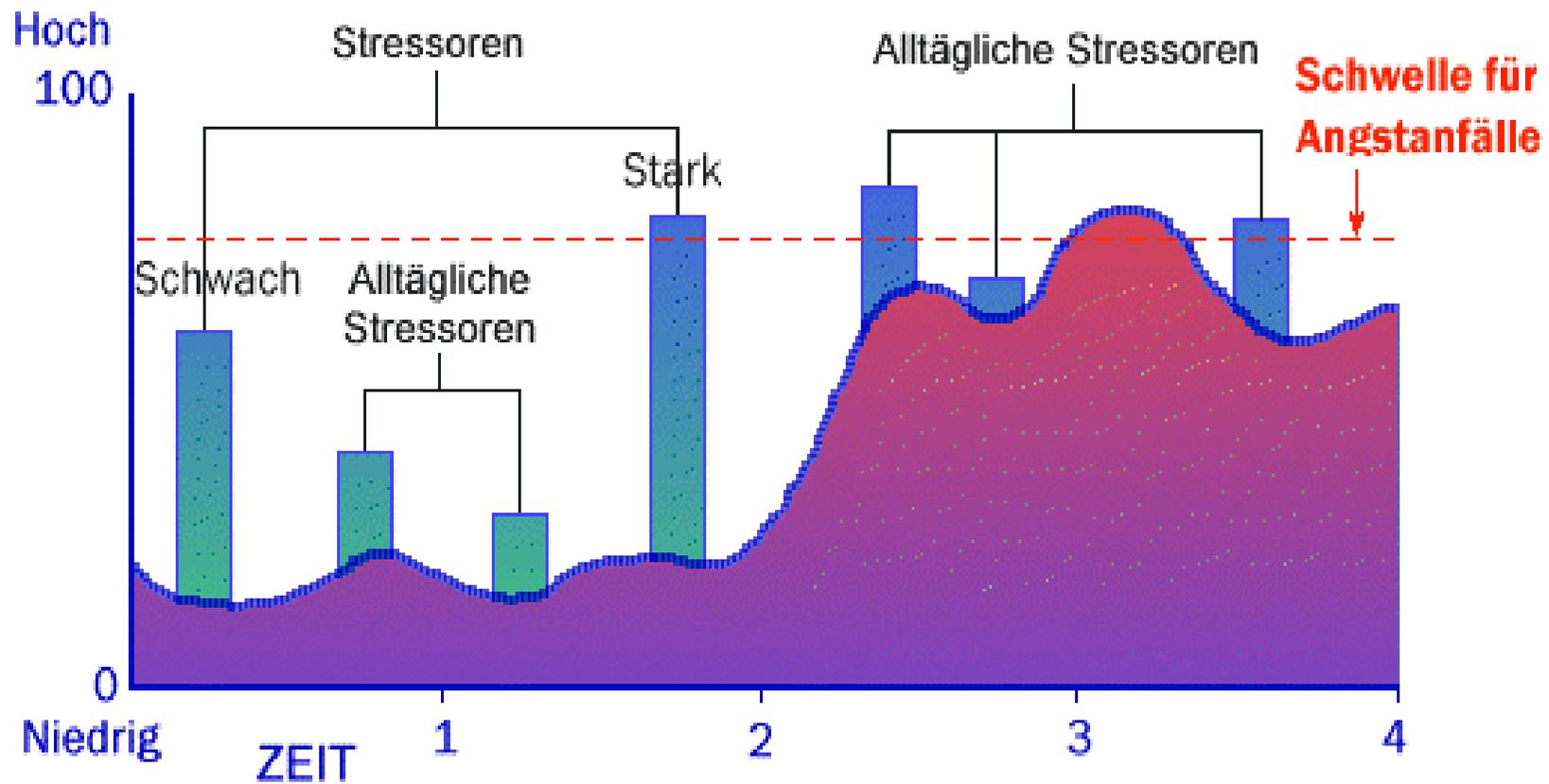
# Den Teufelskreis der Angst unterbrechen

- **Ansatzpunkte**
  - Körperliche Anspannung reduzieren
    - Entspannung (z.B. Progressive Muskelentspannung)
    - Biofeedback
  - Veränderung der Gedanken
    - Kognitive Therapie
  - Konfrontation
    - Systematische Desensibilisierung
    - Flooding

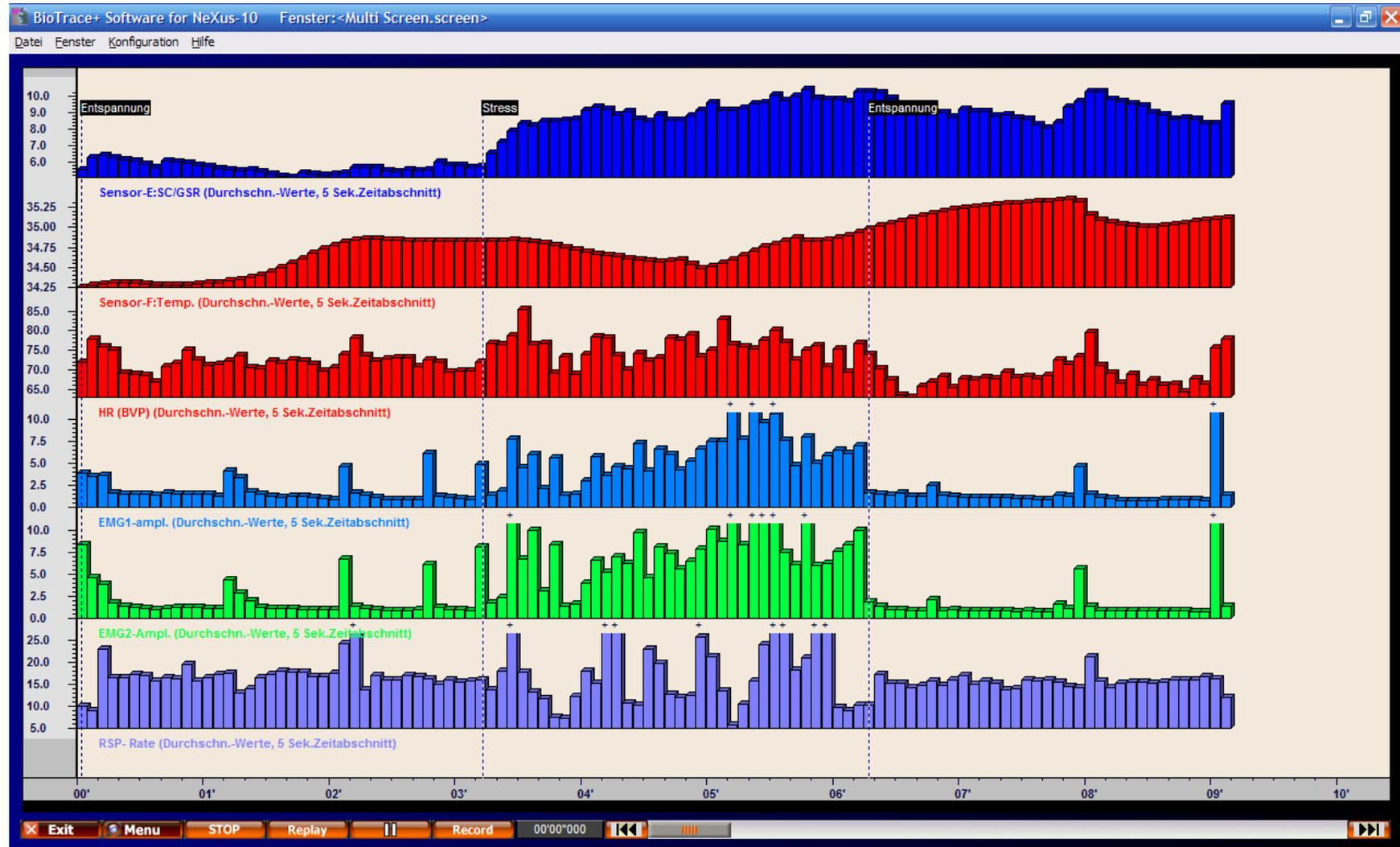
# Belastungen reduzieren und Ressourcen steigern

- **Ansatzpunkte**
  - Stressoren, Belastungen reduzieren und bewältigen
  - Work-life-balance fördern
    - gesunder Lebensstil
    - Erholung, Entspannung
    - Bewegung
    - Ernährung
    - gute Sozialkontakte

# Angstmanagement



# Mein Stressprofil



# Fallbeispiel Agoraphobie mit Panikstörung Frau S.

## Diagnosen, Hintergrund:

- 23 Jahre, ledig, Sachbearbeiterin
- Diagnosen:
  - Agoraphobie mit Panikstörung (F40.01)
  - Spezifische Phobie (F40.2) (Höhen, Hunde)
- Symptome, Verlauf :
  - Situationen: Geschäfte, Supermärkte, Schlange stehen, offene Plätze, Menschenmengen
  - Symptome: Herzklopfen, Schwindel, Zittern, Schwitzen, Kurzatmigkeit
  - Angst umzufallen
  - Vermeidungsverhalten (bei EKZ und Menschenmengen totale Vermeidung)
  - Beginn vor 1 Jahr, seit 3 Wochen Panikattacken täglich

# Fallbeispiel Frau S.

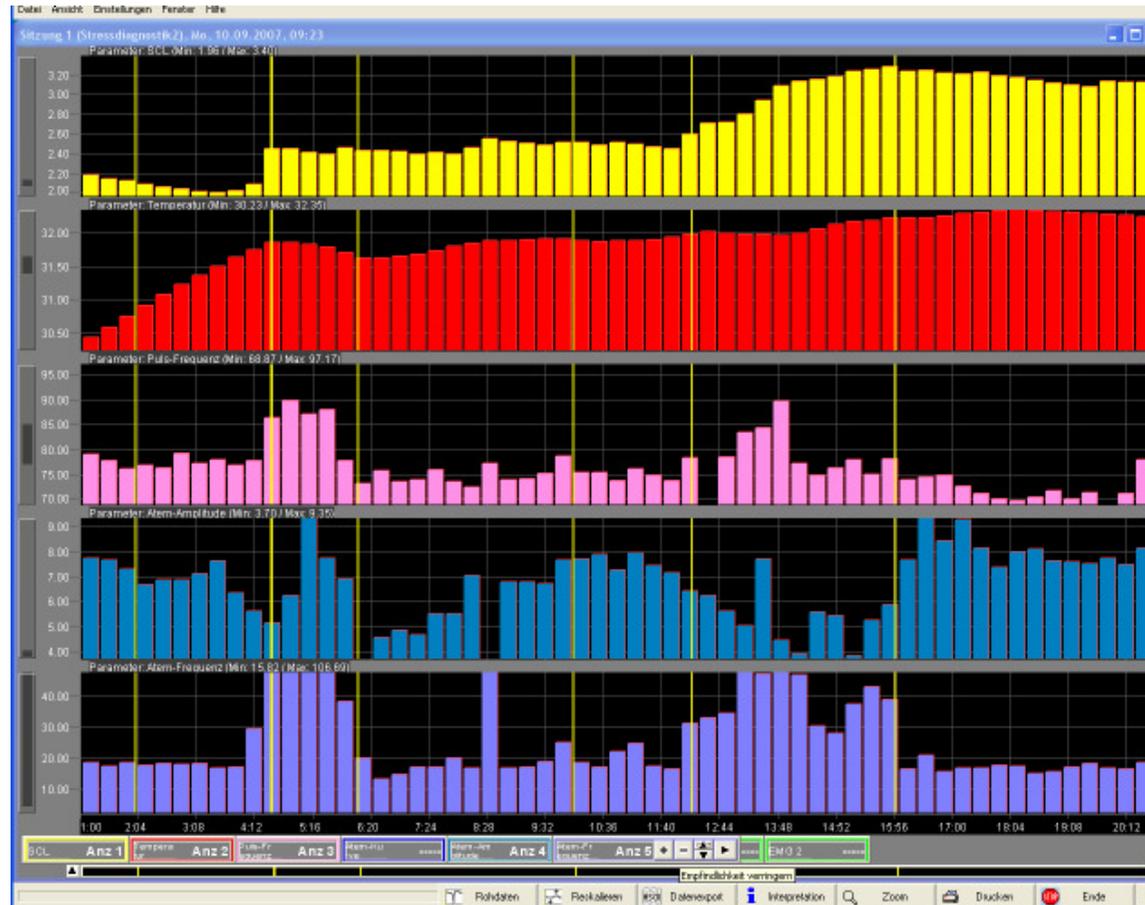
- **Entstehung, Verlauf:**
  - Vor 2 Jahren Mobbing-Opfer
  - Seitdem sozialer Rückzug
  - Keine Beziehung, fühlt sich z.T. einsam
- **Therapie:**
  - Angstmanagement
    - Angstinformation
    - Kognitive Therapie
    - Konfrontationstraining
  - Biofeedback

# Fallbeispiel S.

## Psychophysiologische Diagnostik

Entspannung    Mathe    Entspannung    Exploration    Entspannung

Hautleitwert  
Handtemperatur  
Pulsfrequenz  
Atemtiefe  
Atemfrequenz



# Fallbeispiel S.

## Psychophysiologische Diagnostik

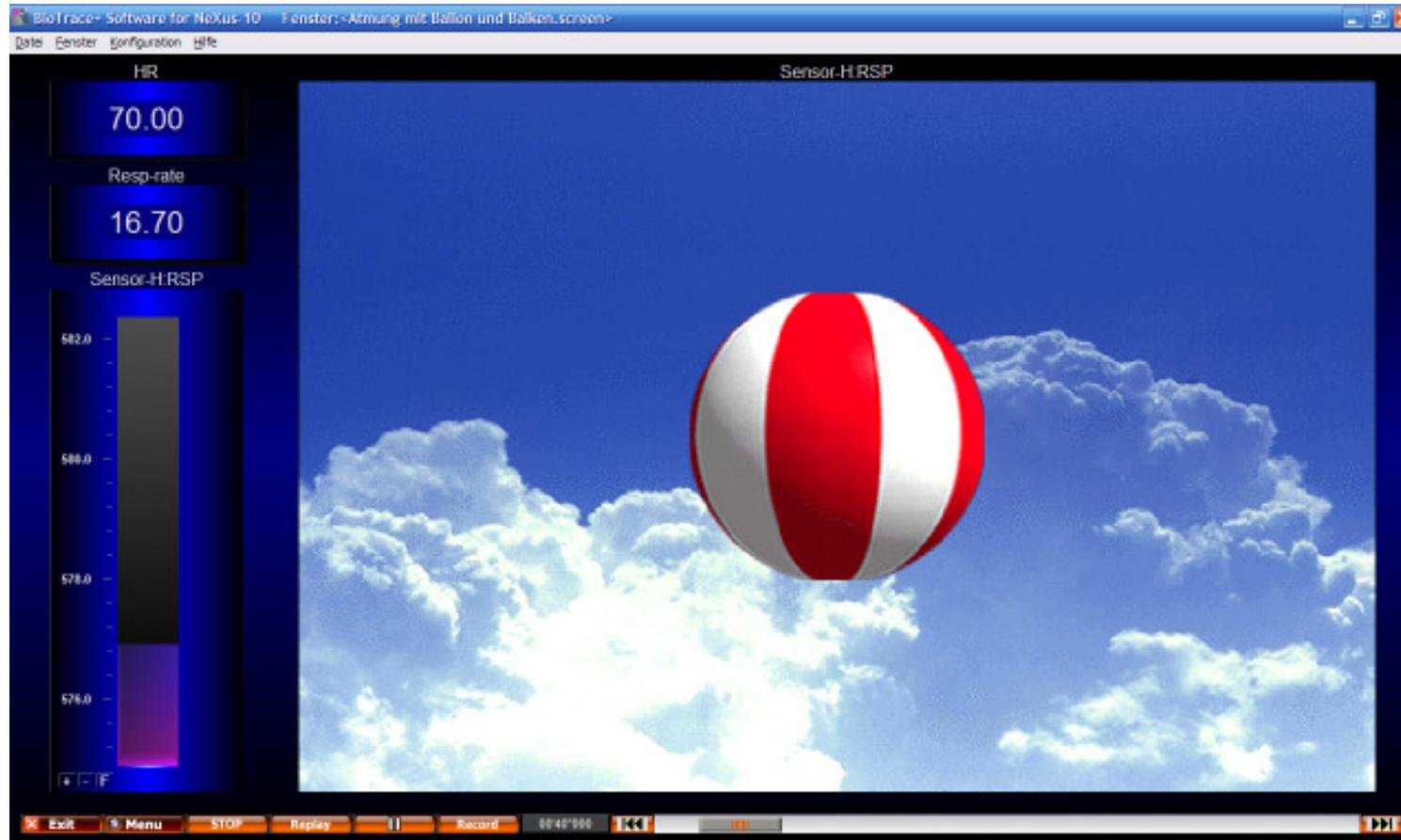
Entspannung    Mathe    Entspannung    Exploration    Entspannung

Stirnmuskulatur

Schultermuskulatur



# Biofeedback - Atemtraining



# Fallbeispiel S. EMG-Biofeedback, Abschlußsitzung



Dr. Schmid



Dr. Schmid

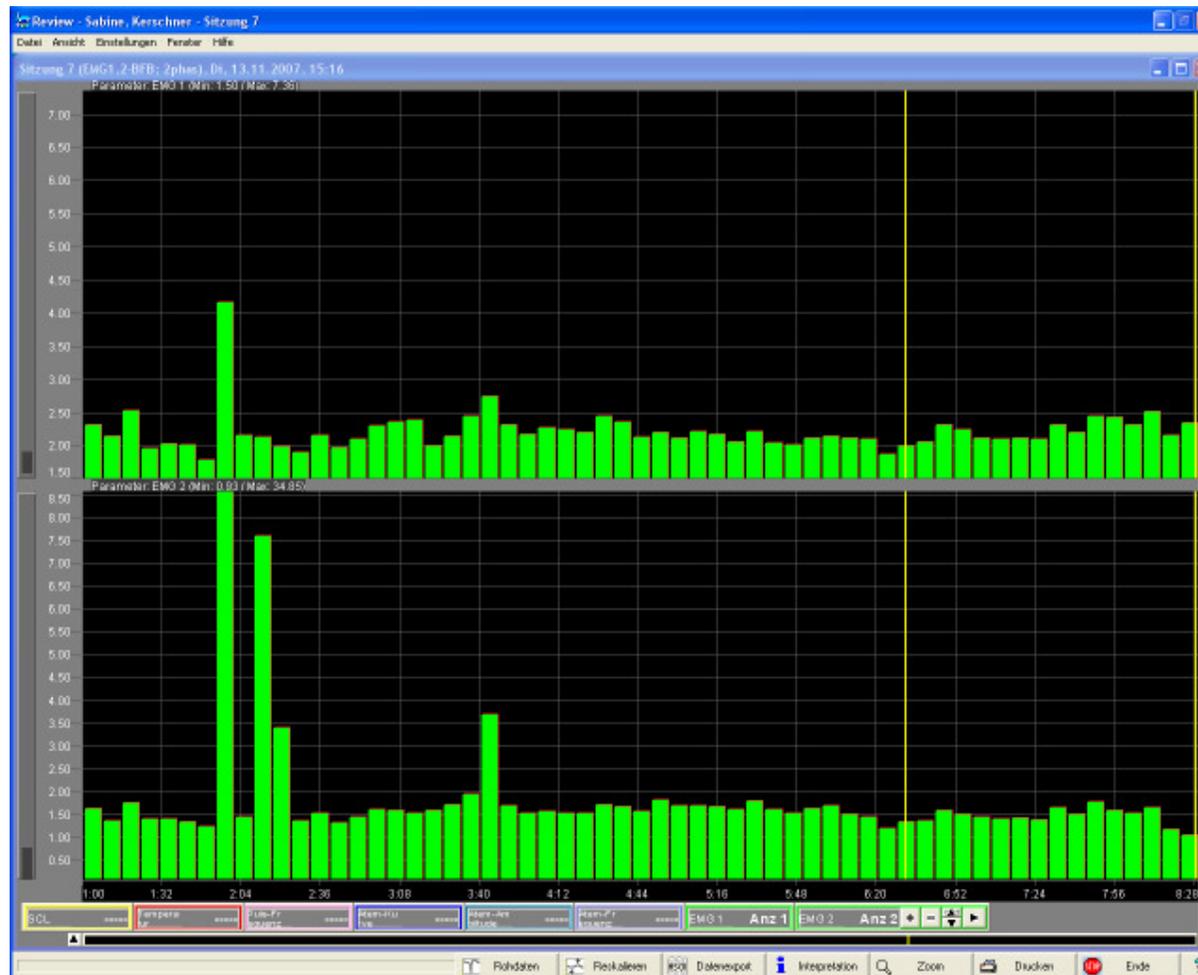
HYGIEIA® GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE UND MEDIZIN

# Fallbeispiel S.

## EMG-Biofeedback, Abschlußsitzung

M. frontalis

M. trapezius



# Fallbeispiel S. Evaluation

## Therapieverlauf:

- Psychologische Therapie: 8 Einheiten
- Nach der Therapie:
  - Keine Panikattacken vorhanden
  - Vermeidungsverhalten nicht mehr vorhanden
    - Patientin sucht bewußt Situationen auf, die früher gemieden wurden
  - „habe kein Problem mehr“
  - „keine negativen Gedanken“

# Fallbeispiel Sozialphobie Herr K.

## Diagnosen, Hintergrund:

- 43 Jahre, verheiratet, selbständig
- Diagnosen:
  - Sozialphobie (F40.1)
  - Nichtorganische Insomnie (F51.0)
- Symptome
  - Angst vor Zittern der Hände in der Öffentlichkeit („peinlich“)
  - Angstbesetzte Situationen: Trinken, Suppe essen, Schreiben
  - Vermeidungsverhalten ist vorhanden (Ghf. in Ortschaft, Kundenbesuche)

# Fallbeispiel Sozialphobie Herr K.

## **Diagnosen, Hintergrund:**

- Beginn: vor 2 Jahren
- Häufung psychosozialer Stressoren (Belastungen in der Firma, Konflikte, etc.)
- Medikamentöse Therapie (Inderal, Citalopram, Trittico) hat wenig geholfen

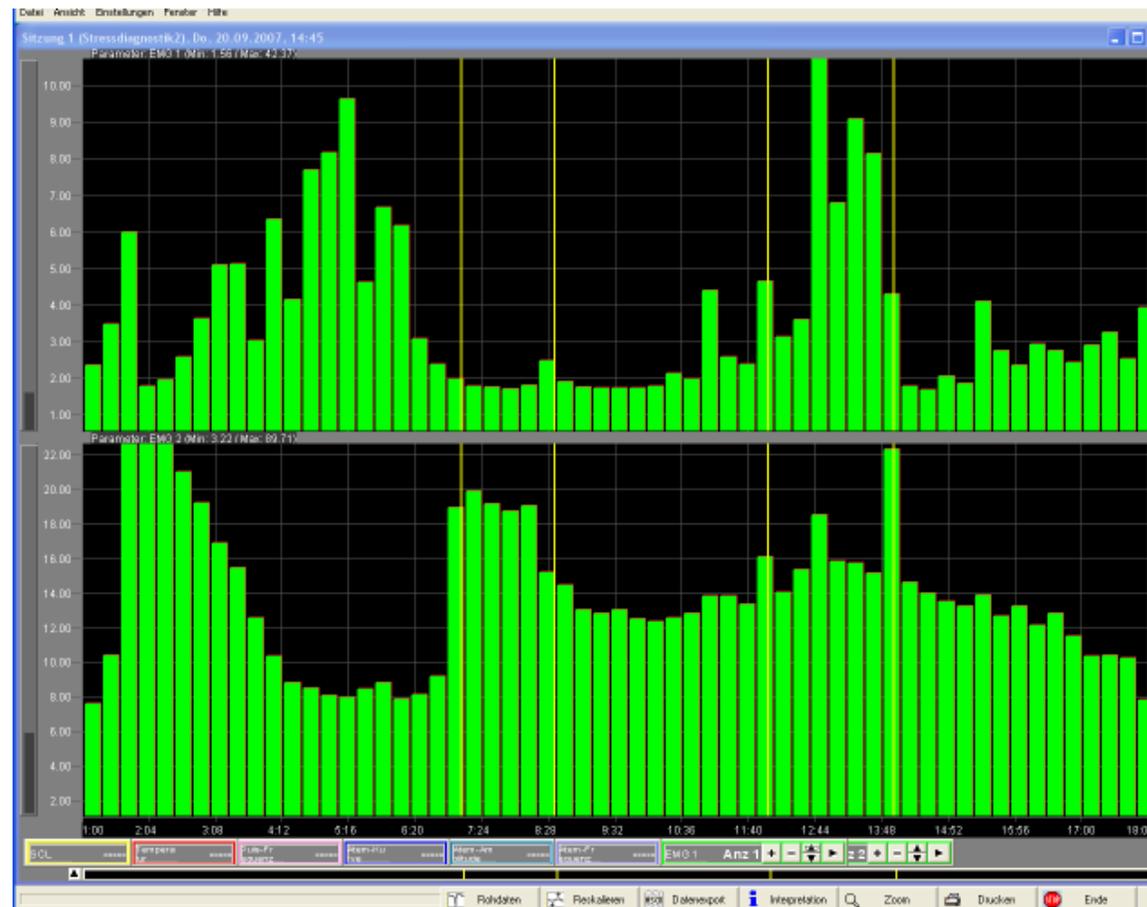
# Fallbeispiel Herr K.

## Psychophysiologische Stressdiagnostik

Entspannung    Mathe    Entsp.    Explor.    Entsp.

Unterarm

Schulter



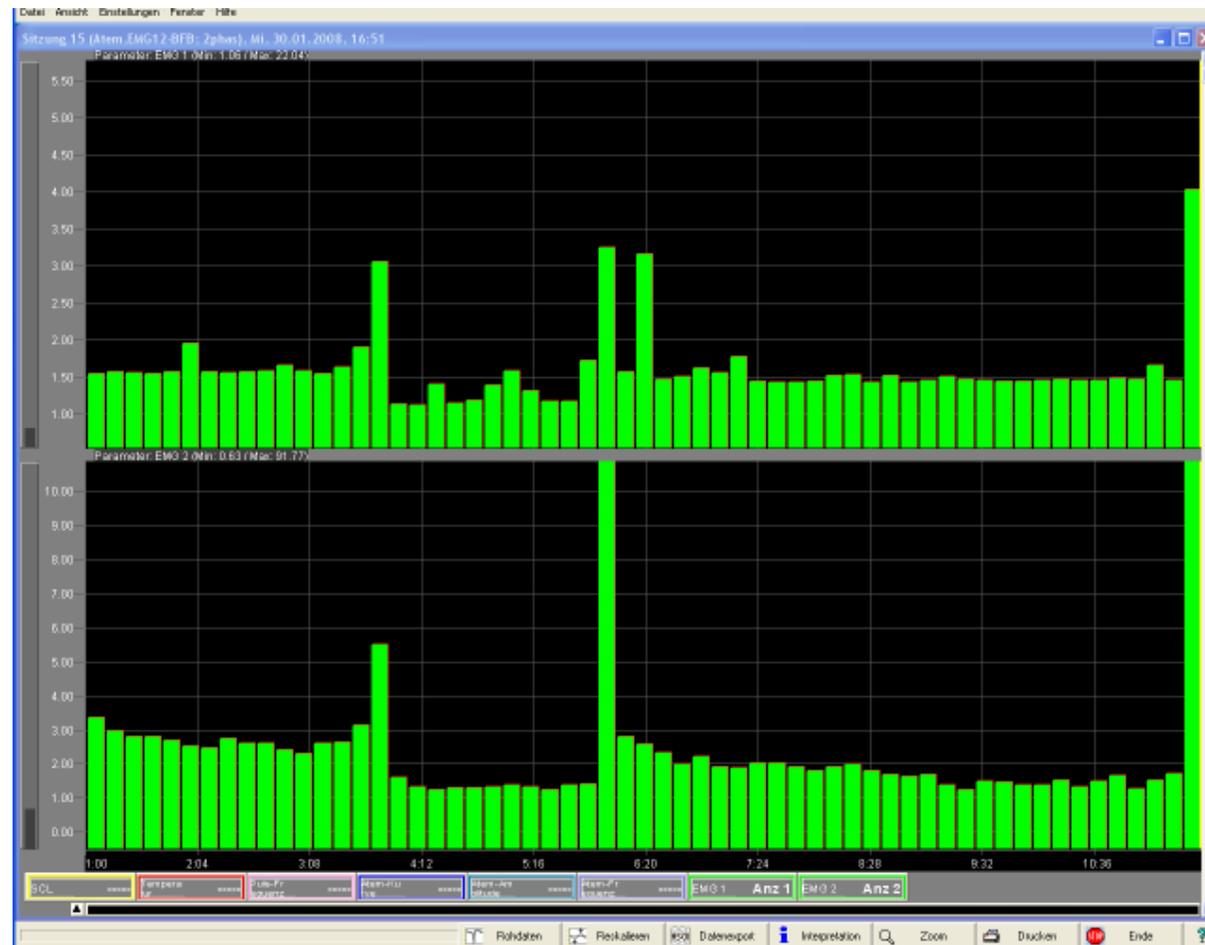
# Fallbeispiel Herr K.

## Psychologische Therapie

### **Therapie:**

- Problemlöse-orientierte Psychologische Therapie
- Angstmanagement
  - Information über Körper-Geist Wechselwirkung (mit Biofeedback)
  - Kognitive Therapie
  - Konfrontation, Desensibilisierung
- Biofeedback
  - Unterarm rechts
  - Schultern
  - Atem-BFB

# Fallbeispiel Herr K. Abschluß-Sitzung



Dr. Schmid



Dr. Schmid

HYGIEIA® GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE UND MEDIZIN

# Fallbeispiel Herr K. Evaluation

## Therapieverlauf:

- Psychologische Therapie
  - 11 Einheiten, Follow-up nach 1 Monat
- Nach der Therapie:
  - Vermeidungsverhalten kaum vorhanden (Gasthaus davor ca. 1Jahr gemieden)
  - Negative Gedanken deutlich weniger
  - Pat. kann die Hand bewußt entspannen
  - Pat. fühlt sich subjektiv deutlich wohler
  - Beeinträchtigung:
    - Vor der Therapie: VAS 8
    - Nach der Therapie: VAS 1-2
  - Medikamente abgesetzt

# Fallbeispiel Höhenangst Herr C.

## Diagnosen, Hintergrund:

- 40 Jahre, verheiratet, techn. Angestellter
- Diagnose:
  - Spezifische Phobie (F40.2) (Höhen)
- Symptome, Verlauf :
  - Angstbesetzte Situationen: Sessellift, freie Stiege, Aussichtswarte, Leiter, etc.
  - Symptome: Panik, Enge und Brennen in der Brust, Kurzatmigkeit, Herzklopfen, Benommenheit
  - Vermeidungsverhalten z.T. vorhanden
  - Pat. ist Segelflieger!
  - Beginn: vor 3,5 Jahren, keine besonderen Stressoren
  - Keine Medikamente

# Fallbeispiel Herr C. Angsthierarchie

## Angstbesetzte (phobische) Situationen:

- Angsthierarchie:
  - Traisensteg 25%
  - Personenlift EKZ 40-45%
  - Panoramalift 50-60%
  - Ruine Dürrenstein 60-65%
  - Aussichtswarte 90%
  - Kontrollturm Flughafen 80%
  - Steinbruch Kiesaufbereitung 90-95%
  - Sessellift 100%

# Fallbeispiel Herr C.

## Therapie:

- Problemlöse-orientierte Psychologische Therapie
- Angstmanagement
  - Angstinformation (mit Psychophysiologie)
  - Kognitive Therapie
  - Konfrontation in sensu (mit Biofeedback)
  - Konfrontation in vivo (mit Begleitung auf den Klangturm)
- Biofeedback
  - Atem-BFB
  - Schultermuskulatur

# Fallbeispiel Herr C. Angst-Konfrontation

Entspannung

Lift

Entspannung



Dr. Schmid



Dr. Schmid

HYGIEIA® GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE UND MEDIZIN

# Fallbeispiel Herr C. Evaluation

## Therapieverlauf:

- Psychologische Therapie
  - 10 Einheiten
- Nach der Therapie:
  - Vermeidungsverhalten deutlich reduziert
  - Konfrontation mit angstbesetzten Situationen
    - Freie Treppe, Brücke über Fluß, Gangway bei Flugzeug, Panoramalift
  - Beeinträchtigung durch Angst:
    - Vor der Therapie: 40-100%
    - Nach der Therapie: 15-20%
  - „die Angst ist mir genommen worden“
  - E-mail nach 4 Monaten: „auch Sessellift gefahren“

Dr. Schmid



Dr. Schmid

HYGIEIA® GESUNDHEITSFÖRDERUNG

PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE UND MEDIZIN

# Berufsverband NÖ Psychologinnen & Psychologen (BÖP-NÖ)

## Verzeichnis der Psychologinnen und Psychologen in Österreich

**[www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)**

# Information und Download

Dr. Schmid & Dr. Schmid  
Hygieia-Gesundheitsförderung  
Praxis für Psychologie und Medizin

Dr. Norman Schmid  
Klinischer- und Gesundheitspsychologe  
Biofeedback-Therapeut

Tel.: 02742 / 73312

**[www.schmid-schmid.at](http://www.schmid-schmid.at)**