

ANGST & STRESS

Arbeitsblätter und Werkzeuge, um dir zu
helfen, Stress und Angst im Alltag zu bewältigen.

Arbeitsblätter

BY Damaris Schroeder

Betrachtung der Angst

01 Welche Ereignisse oder Situationen verursachen bei dir am häufigsten Angstgefühle?

02 Welche negativen Gedanken und Gefühle habe ich in diesen Situationen?

03 Was passiert mit deinem Körper in diesen Situationen? Was sind die körperlichen Manifestationen?

04 Wie reagierst du normalerweise in diesen Situationen?

05 Was sind einige Vor- und Nachteile dieser Art von Reaktionen?

Angstbewertung

01 Liste mindestens 3 Wege auf, wie Angst dein Leben beeinflusst hat.

02 Wie wäre dein Leben anders, wenn du weniger ängstlich wärst? Was würdest du anders machen?

03 Was wird langfristig passieren (3 Monate, 1 Jahr, 10+ Jahre), wenn du deine Angst jetzt nicht angehst?

04 Welche Schritte hast du unternommen, um deine Angst zu überwinden? Wie ist es gelaufen und warum?

Über Stress & Angst

Ein wenig Angst kann eine gute Sache sein, aber wie bei allem anderen im Leben – zu viel davon und es wird kontraproduktiv. Unten siehst du eine Visualisierung des „Yerkes-Dodson Gesetzes“, das beschreibt, wie sich die Leistung (geistig und körperlich) verändert, wenn die Angst zunimmt.



HÄUFIGE ARTEN VON ANGST	Gesundheitsangst	Sich über eine unwahrscheinliche Krankheit sorgen, die man möglicherweise entwickeln könnte.
	Generalisierte Angst	Ständige Sorgen über alles – das Thema der Sorgen kann sich ständig ändern.
	Zwangsstörung	Obsessive Gedanken über ein Thema oder eine Handlung haben. Die Person könnte das Bedürfnis verspüren, Maßnahmen zu ergreifen, um die Zwänge zu lindern.
	Soziale Angst	Ständige Angst vor der Beurteilung durch andere und das Suchen nach Wegen, um bestimmte soziale Situationen zu vermeiden (um der Beurteilung zu entgehen).
	PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung)	Häufig das Ergebnis eines traumatischen Lebensereignisses, das viel emotionale oder körperliche Schmerzen verursacht hat. Es wird von Erinnerungen an das traumatische Ereignis begleitet.

Hierarchie von Angst & Stress

Verwende dieses Arbeitsblatt, um zu beschreiben, welche Situationen, Gedanken, Personen usw. bei dir die meiste Angst und den meisten Stress verursachen. Verwende eine Skala von 1 bis 10, um jede zu bewerten (10 bedeutet am ängstlichsten/stressigsten).

Ereignis/Situation	Wie viel Stress oder Angst verursacht mir diese Situation? (Skala von 1 bis 10)

Überwachung der Angst

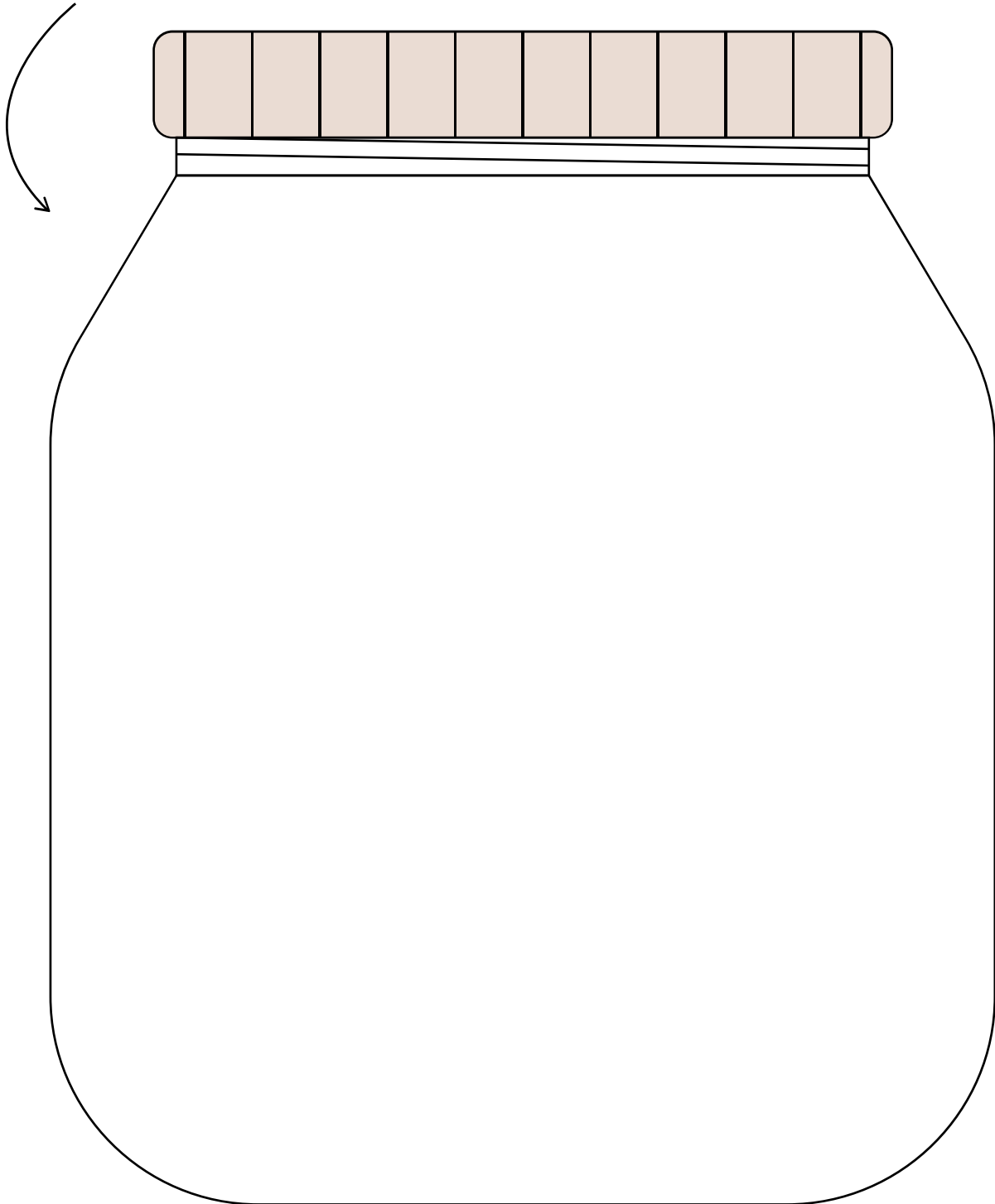
Ereignis/Auslöser	Gedanken & Gefühle	Reaktion	Neurahmung der Situation
<p>Beispiel: Dienstag 15:00 - Muss einen 15-minütigen Vortrag vor meinen Kollegen halten.</p> <p>Wo warst du? Was hast du gemacht? Mit wem warst du zusammen?</p>	<p>Beispiel: Besorgt, dass sie meine Präsentation beurteilen. Fühle mich inkompetent.</p> <p>Welche ängstlichen Gedanken und Gefühle hast du bemerkt? Wie stark waren die Gefühle auf einer Skala von 1 bis 10?</p>	<p>Beispiel: Dem Chef sagen, dass ich mehr Zeit brauche, um die Präsentation vorzubereiten.</p> <p>Was hast du als Ergebnis getan?</p>	<p>Beispiel: Ich weiß, dass ich beim ersten Mal vorbereitet war, die Präsentation zu halten. Die Kollegen sind wahrscheinlich mehr um ihre eigene Präsentation besorgt als um meine. Einen Fehler in meiner Präsentation zu machen, ist keine große Sache.</p> <p>Wie kann ich in Zukunft anders reagieren? War meine anfängliche Reaktion gerechtfertigt?</p>

Überwachung der Angst

Auslöser	innerer Dialog	Emotionen & Empfindungen	Reaktion
<p>Wo warst du ? Was hast du gemacht? Mit wem warst du zusammen?</p>	<p>Welche ängstlichen Gedanken und Erinnerungen hast du beobachtet?</p>	<p>Welche Emotionen und Empfindungen in deinem Körper hast du gefühlt? Wie stark waren die Gefühle auf einer Skala von 1 bis 10?</p>	<p>Was hast du als Ergebnis getan?</p>

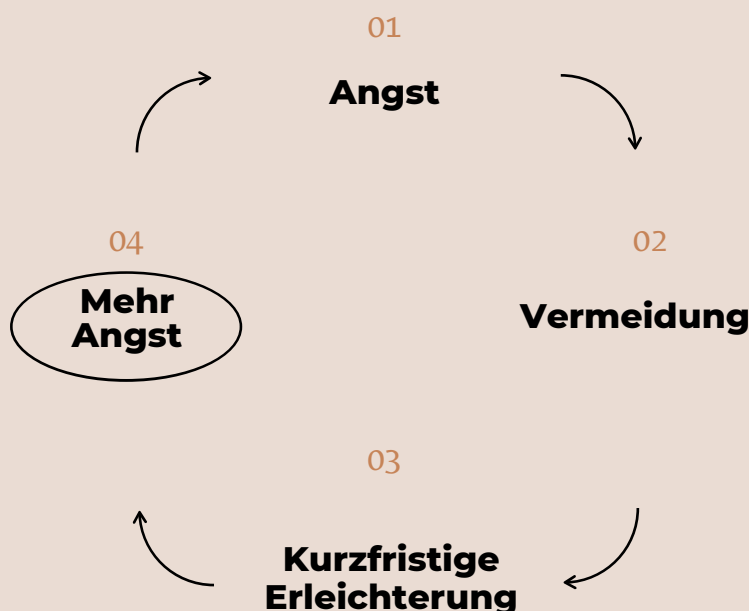
Das Sorgenglas

Schreibe alle Sorgen auf, die du hast, und alle Dinge, die dir Angst und Stress bereiten. Bewerte danach die Angstursachen von 1 bis 10. Eins bedeutet am wenigsten ängstlich und zehn am ängstlichsten (etwas, das du fast jedes Mal zu vermeiden versuchen würdest).



Der Kreislauf der Angst

Angst führt oft zu Vermeidung (primärer Bewältigungsmechanismus) - warum sollte man auch etwas tun, das sich schlecht anfühlt? Dieses Arbeitsblatt soll dir helfen zu verstehen, wie Situationen, die dir Angst bereiten, zur Vermeidung drängen und wie dies langfristig die Dinge verschlimmert.



01. Angst

Eine Situation tritt auf, die dir Angst macht – rasendes Herz, Schwitzen und Sorgen.

02. Vermeidung

Du versuchst, die angstausslösende Situation ganz zu vermeiden. Zum Beispiel findest du eine Ausrede, um die Rede nicht zu halten, die du eigentlich halten solltest. Oder du versuchst, das herausfordernde Ereignis auf später zu verschieben.

03. Kurzfristige Erleichterung

Du bekommst eine kurzfristige Erleichterung von der Angst. Die körperlichen und mentalen Symptome lassen nach.

04. Mehr Angst

Du lernst, dass du deine Angst reduzierst, indem du angstausslösende Situationen komplett vermeidest. Aber beim nächsten Mal, wenn diese Situation auftritt, wirst du noch mehr Angst haben und es ist wahrscheinlicher, dass du sie wieder vermeidest oder weiter aufschiebst.

>

Verwende das nächste Arbeitsblatt, um deine Haupt-Sicherheitsverhaltensweisen zur Vermeidung von Angst zu identifizieren.

Meine Sicherheitsverhaltensweisen

Verwende dieses Arbeitsblatt, um einige gängige Sicherheitsverhaltensweisen zu identifizieren, die du anwendest, wenn du dich ängstlich fühlst. Beachte, dass das Sicherheitsverhalten produktiv oder kontraproduktiv sein kann, je nachdem, ob es dir hilft, die angstauslösende Situation zu konfrontieren und ob es langfristige negative Auswirkungen hat.

Situation, die die Angst auslöst	Wie gehe ich normalerweise damit um? Welche Maßnahmen ergreife ich?
01	
02	
03	

Beispielhafte Sicherheitsverhaltensweisen

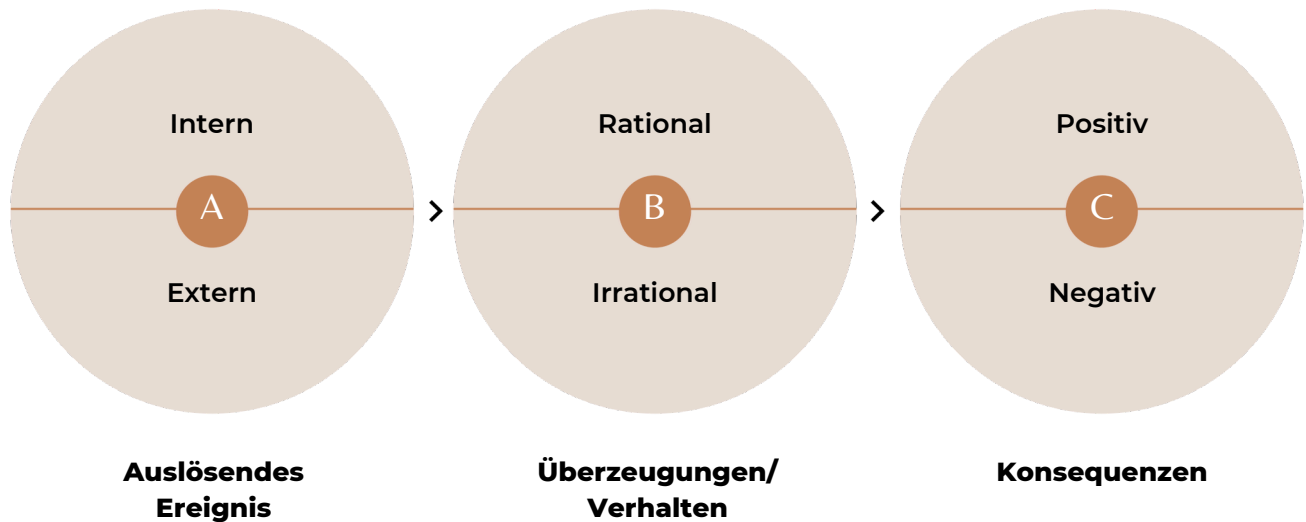
Eine Situation verlassen

Ablenkung - Fernsehen,
Videospiele usw.

Suche nach externer
Bestätigung/Validierung

ABC-Modell *Erklärer*

Das ABC-Modell von Dr. Albert Ellis wurde entwickelt, um Menschen zu helfen, negative auslösende Ereignisse sowie die Überzeugungen und Folgen, die sie nach sich ziehen, zu identifizieren. Sobald das ABC-Muster eines auslösenden Ereignisses festgelegt ist, liegt die Hauptarbeit darin, die Überzeugungen/Verhaltensweisen zu ändern, die zu den Konsequenzen führen. Versuche in diesem Fall, das auslösende Ereignis für deine Angst zu identifizieren und dann die Überzeugungen/Verhaltensweisen, die zu den letztendlichen Konsequenzen führen.



EXAMPLE:

Auslösendes Ereignis	Überzeugungen/ Verhalten	Konsequenzen
Der Chef bittet mich, eine Präsentation über die Ergebnisse des letzten Quartals vor potenziellen Investoren zu halten.	Ich werde nervös und schwitze, wenn ich öffentlich sprechen muss. Ich bitte den Chef, die Aufgabe jemand anderem zu geben. Ich habe das Gefühl, dass ich nicht so sehr Angst vor öffentlichem Sprechen haben sollte.	Negativ: Der Chef könnte meine Fähigkeiten in Frage stellen. Tief im Inneren weiß ich, dass ich es selbst hätte tun können, aber ich hatte zu viel Angst. Da ich nicht üben kann, verbessert sich meine Angst vor öffentlichem Sprechen nicht. Positiv: Ein angstauslösendes Ereignis vermieden.

ABC-Modell *Teil 01*

Auslösendes Ereignis	Überzeugungen/ Verhalten	Konsequenzen
<p>Beschreibe die Ereignisse, die deinen Handlungen oder Gedanken vorausgingen.</p>	<p>Welche Maßnahmen hast du ergriffen? Sind deine Handlungen oder Überzeugungen rational?</p>	<p>Was ist passiert? Beschreibe die positiven und die negativen Aspekte.</p>

Verhaltensexperiment

Der beste Weg, unsere aktuellen einschränkenden Überzeugungen zu ändern, besteht darin, Experimente mit alternativen Annahmen durchzuführen und dann die Ergebnisse zu betrachten. Oft erweisen sich die Überzeugungen, die von Anfang an sehr sicher scheinen, bei genauerer Betrachtung als falsch gehalten werden. Verwende dieses Arbeitsblatt, um zunächst deine Überzeugung/Annahme zu beschreiben und führe dann ein Experiment durch, das dazu beiträgt, diese zu bestätigen oder zu widerlegen. Dies führt hoffentlich dazu, dass du deine ursprüngliche Überzeugung hinterfragst und zu etwas Produktiverem kommst.

Anfängliche Überzeugungen	Experiment	Was habe ich gelernt?
<p>Beispiel: Ich bin kein guter Redner. Ich werde wirklich nervös, wenn ich öffentlich sprechen muss, und die Leute werden es merken. (90% sicher)</p> <p>Was ist deine aktuelle Überzeugung? Wie sicher bist du, dass sie wahr ist (1 bis 10)?</p>	<p>Beispiel: Ich kann bei meinem nächsten lokalen Gemeindetreffen einen kurzen Vortrag halten. Ich werde vorher vor einem Spiegel üben, was ich sagen möchte. Ich lasse jemanden filmen, wenn ich den kurzen 2-Minuten-Vortrag halte.</p> <p>Was kannst du tun, um die Gültigkeit dieser Überzeugung zu überprüfen?</p>	<p>Beispiel: Ich fühlte mich sehr nervös, als ich aufstand und vor einer Menschenmenge sprach, aber wie ich später im Video sah, wirkte ich beim Sprechen gar nicht so nervös. Ich habe gelernt, dass ich mich vielleicht nervöser fühle, als es wert ist, und direkt nach dem kurzen Gespräch fühlte ich mich wirklich gut. Jetzt bin ich mir weniger sicher, dass ich ein wirklich schlechter Redner bin, und habe das Gefühl, dass es etwas ist, das ich zukünftig üben kann.</p> <p>Was hast du aus der Durchführung dieses Experiments gelernt?</p>

Alternative Perspektiven

Dieses Arbeitsblatt soll dir alternative Perspektiven für die aktuellen Dinge bieten, die dich stören. Dies wird dir helfen, deine Probleme auf eine produktivere Weise neu zu rahmen.

01

Welche Situation hat dir Angst oder Stress verursacht?

02

Was hast du gedacht und gefühlt? Wie war dein Gedankenprozess?

03

Welche positiveren Betrachtungsweisen könnte es geben? Was würde ein wirklich guter Freund dazu sagen? Welche guten Ergebnisse könnten aus dieser Situation entstehen? Was kannst du daraus lernen?

Aufzählungen zur Herangehensweise negativer Gedanken

01

Was würde ein guter Freund zu diesem Gedanken sagen?

02

Bin ich 100% sicher, dass dies passieren wird?

03

Was ist das Schlimmste, das passieren kann?

04

Wie wichtig ist das in 30 Jahren?

06

Hilft mir dieser Gedanke oder macht er die Dinge schlimmer?

05

Ist das eine Katastrophe oder nur eine Unannehmlichkeit?

07

Überschätze ich die Gefahren?

08

Was würde ich einem Freund mit einem ähnlichen Problem empfehlen?

09

Unterliegt dieser Gedanke einigen kognitiven Verzerrungen?

10

Was sind 3 positive Dinge daran?

11

Bin ich sicher, dass das wirklich wahr ist? Wie weiß ich das?

12

Welche Fakten unterstützen dies und welche widersprechen dem?

Arten von kognitiven Verzerrungen



Übergeneralisierung

Eine Schlussfolgerung basierend auf nur wenigen Datenpunkten ziehen. Beispiel: Alle Schwäne sind weiß, weil ich nur weiße Schwäne gesehen habe.



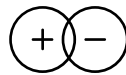
Polarisiertes Denken

Wenn du denkst, dass etwas nur schwarz oder weiß sein kann - gut oder schlecht. Nuancen werden dabei außer Acht gelassen.



Mentales Filtern

Sich nur auf das Positive oder Negative konzentrieren. Die positive Seite anerkennen, aber einen Weg finden, sie ins Negative zu wenden.



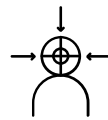
Minimieren/Maximieren

Übertreibung potenziell negativer Ereignisse oder Minimierung potenziell negativer Ergebnisse.



Beschuldigen

Andere beschuldigen und sich ständig als Opfer fühlen. Möglichkeiten finden, wie andere für die eigene Situation verantwortlich sind.



Personalisierung

Alles persönlich nehmen. Das Gefühl haben, dass alle Handlungen anderer auf einen selbst gerichtet sind oder gegen einen gerichtet sind.



Voreilige Schlussfolgerungen ziehen

Annahme, dass man die Motivationen anderer Menschen kennt und Vorhersagen trifft, ohne ausreichende Beweise zu haben.



Etikettierung

Andere oder sich selbst aufgrund eines einzigen Ereignisses (oft negativ) beurteilen. Die Nuancen werden dabei nicht berücksichtigt.



Emotionales Schließen

Alles, was sich auf eine bestimmte Weise anfühlt, muss wahr sein. Gefühle als Beweis für die Gültigkeit der eigenen Meinungen nehmen.



Sollte-Aussagen

„Sollte“- und „Sollte nicht“-Aussagen werden verwendet, um Druck auf sich selbst oder andere auszuüben und werden oft nicht umgesetzt.

Herangehensweise negativer Gedanken

01

Was ist dein negativer Gedanke, der dir Stress/Angst bereitet?

02

Wie sehr belastet er dich
(auf einer Skala von 1 bis 10)?

03

Welche kognitive Verzerrung
trifft auf diesen Gedanken zu?

04

Fordere deinen negativen Gedanken heraus oder betrachte ihn neu.
Verwende die Aufzählungen aus dem vorherigen Arbeitsblatt.

Sorgen-Exploration

01 Worüber machst du dir Sorgen?

02 Warum denkst du, dass dies ein Grund zur Sorge ist? Welche Beweise hast du dafür, dass dies eintreten wird?

03 Was ist das Schlimmste, das passieren wird, wenn dies eintritt?

04 Was ist ein alternatives Ergebnis oder ein wahrscheinlicheres Szenario, falls deine Sorge tatsächlich eintritt?

05 Hat diese Sorge langfristige Bedeutung? (1 Monat, 1 Jahr, 10 Jahre?)

Gesunde vs. Ungesunde Bewältigungsstrategien

Bewältigungsmechanismen sind Verhaltensweisen, die wir anwenden, um Stress und Angst zu reduzieren, und können sowohl bewusst als auch unbewusst stattfinden. Da Bewältigungsmechanismen einen großen Einfluss auf unsere Lebensqualität und Partnerschaften haben können, ist es wichtig, zwischen gesunden und ungesunden Bewältigungsstrategien zu unterscheiden. Gesunde Strategien sind solche, die uns helfen, Stress und Angst zu reduzieren, ohne langfristig schädliche Auswirkungen zu haben, während negative Strategien negative Nebenwirkungen haben können. Siehe untenstehende Liste für einige Beispiele.

Ungesunde Bewältigungsstrategien	Gesunde Bewältigungsstrategien
⊗ Wütend werden	✓ Sport treiben
⊗ Aufschieberitis	✓ Hilfe suchen
⊗ Selbstverletzung	✓ Über deine Probleme sprechen
⊗ Drogen-/Alkoholkonsum	✓ Problemlösungstechniken
⊗ Sozialer Rückzug	✓ Gesund essen
⊗ Überessen	✓ Entspannungstechniken
⊗ Zu viel/zu wenig schlafen	✓ Zeit für sich selbst nehmen

Welche Bewältigungsstrategien verwendest du normalerweise?

Meine

Bewältigungsstrategien *Teil 01*

Worüber ist die Sorge oder Angst?	Was sind meine Bewältigungsstrategien?	Was sind die Konsequenzen dieser Strategie?

Meine

Bewältigungsstrategien *Teil 02*

Meine derzeitige ungesunde Bewältigungsstrategie	Eine gesündere Bewältigungsstrategie, mit der ich sie ersetzen kann

Meine aktuelle ungesunde Bewältigungsstrategie	Eine gesündere Bewältigungsstrategie, durch die ich sie ersetzen kann

Meine aktuelle ungesunde Bewältigungsstrategie	Eine gesündere Bewältigungsstrategie, durch die ich sie ersetzen kann

Entspanntes Atmen *Bewegung*

Tiefes Atmen ist eine effektive Technik, um die automatische Stressreaktion des Körpers - schnelles flaches Atmen, Muskelspannung und rasendes Herz - zu durchbrechen. Diese Übung hilft dir, diese physiologischen Symptome schnell und effektiv zu lindern. Wenn die körperlichen Empfindungen der Angst nachlassen, verringern sich auch der tatsächliche Stress und die Angst.

Anweisungen

Um zu beginnen, setze dich in eine bequeme Position. Du kannst die Augen schließen oder offen halten - was auch immer sich für dich natürlicher anfühlt. Befolge dann diese einfachen Anweisungen:

Einatmen

01

Atme zunächst langsam und tief für etwa 4 Sekunden ein. Achte darauf, wie sich dein Bauch mit Luft füllt.

Halten

02

Mache jetzt eine Pause und halte die Luft für 4-5 Sekunden in deinen Lungen. Achte darauf, wie es sich anfühlt, den Atem anzuhalten.

Ausatmen

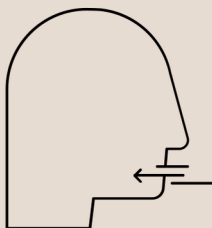
03

Atme langsam für 4-6 Sekunden aus. Achte darauf, wie die Luft deine Lungen verlässt und welche körperlichen Empfindungen damit einhergehen.

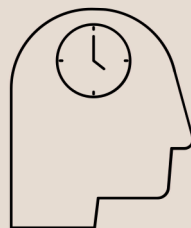
Wiederholen

04

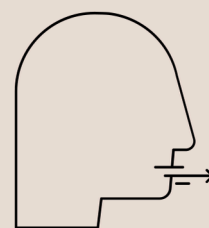
Wiederhole diese Übung für 2 bis 5 Minuten. Wenn du Zeit hast, dann ist es umso wirksamer, je öfter du es tust.



Einatmen
für 4 Sekunden



Halten
für 4-5 Sekunden



Ausatmen
für 4-6 Sekunden

Mein Gedankenprotokoll

Ereignis/Situation	Gedanken & Gefühle	Meine Reaktion	Wie hätte ich anders reagieren können?

Angst-Tagebuch

Quelle der Angst
oder des Stress

Meine Gedanken
und Gefühle

Verwendete
Bewältigungsstrategien

	Quelle der Angst oder des Stress	Meine Gedanken und Gefühle	Verwendete Bewältigungsstrategien
MON			
DIE			
MIT			
DON			
FRE			
SAM			
SON			

Aktivitäts-Tracker

	Lesen	Yoga	Achtsamkeit	Training	Spazieren	Ar	Tagebuch	Schreiben	Familienzeit	Forschung
01	●		●		●					
02										
03			●							
04	●									
05			●		●					
06										
07	●		●							
08										
09										
10	●									
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

Neue Gewohnheiten zur Reduzierung von Angst

Verwende dieses Arbeitsblatt, um neue Gewohnheiten und Bewältigungsmechanismen zu entwickeln, die du üben kannst, um deine Angst zu reduzieren. Schreibe auch die Dinge auf, die du bewusst unterlassen könntest, welche helfen, etwas von der Angst zu lindern.

Mein gewünschtes Ziel oder Ergebnis:

Um dies zu erreichen, muss ich:

Aufhören mit/ Vermeiden von	
Weniger tun	
Weitermachen	
Anfangen zu tun	
Mehr tun	

Notizen
