



# Angst... und wie ich mit ihr umgehe

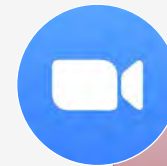
Die Welt ist digital und ich? – Woche der Familie und Gesundheit

22.01.2021 Beatrix Stark



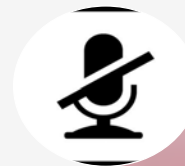
# Technische Hinweise

Offenheit & Wertschätzung

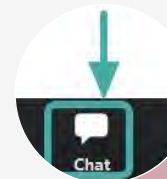


Zeig dich!

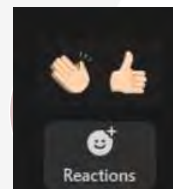
Offenheit & Wertschätzung



Schalte das Mikro aus! (vor dem Sprechen einschalten ;)



Nutze den Chat!



Gib Feedback!

# Rückblick: Woche der Familie und Gesundheit

- Montag: „Natürliche Widerstandskraft ist erlernbar“ | mit Hanna Berger
- Dienstag: „Gesund und Gelassen durch unsichere Zeiten“ | mit Patricia Korella
- Mittwoch: Studentischer Podcast: „Digitaler Overload! Wo geht's zum Ausgang?“  
Digitales Elterncafé für studentische Eltern | mit Annett Engelmann
- Donnerstag: „Strategien gegen die Einsamkeit im Homeoffice und digitalen Studium“  
Sport für Eltern und Kinder
- Freitag: „Angst... und wie ich mit ihr umgehe“ | mit Beatrix Stark

# Kursgliederung

**1. Wer?**  
Vorstellung

**2. Einstieg**

**3. Was?**  
Definition(en)  
Arten

**4. Wieso?**  
Symptome  
Folgen  
Arten

**5. Strategien**  
Tipps und Denkanstöße

**5. Wo?**  
Anlaufstellen

+ 3 Übungen!



# Vorstellen: Beatrix Stark

- Master of Science Psychologie
- **Psychosoziale Beraterin der StudierendenRäte der HTWK** (seit 2019) und Universität Leipzig (seit 2014)



[Onlineberatung / Telefonat / Spaziergang]

[beatrix.stark@stura.uni-leipzig.de](mailto:beatrix.stark@stura.uni-leipzig.de)

- Praxis für Psychotherapie (seit 2006)
- Selbstständig „Stark im Leben“ [Homeoffice]
  - Podcast „Ein.Blick“ der Bürgerrecht.Akademie der VHS Leipzig
- 2 Kinder – [Babybetreuung und Homeschooling]

# Kursgliederung

## 1. Wer?

Vorstellung

## 2. Einstieg

## 3. Was?

Definition(en)

Arten

## 4. Wieso?

Symptome

Folgen

Arten

## 5. Strategien

Angstkreislauf

Tipps und Denkanstöße

## 5. Wo?

Anlaufstellen

# Vorstellen: Beatrix Stark

*Aufgeregt – Wieso denn?*

Angst ist für mich .....

- Wachstum
- Herausforderung
- Verlass der Komfortzone / Wohlfühlzone
- Neues erleben
- Entwicklung
- Spannung
- Unsicherheit (noch)
- sich spüren und reflektieren
- natürlich und berechtigt \*
- zeigt, dass etwas mir wichtig ist





# Die Angst und du

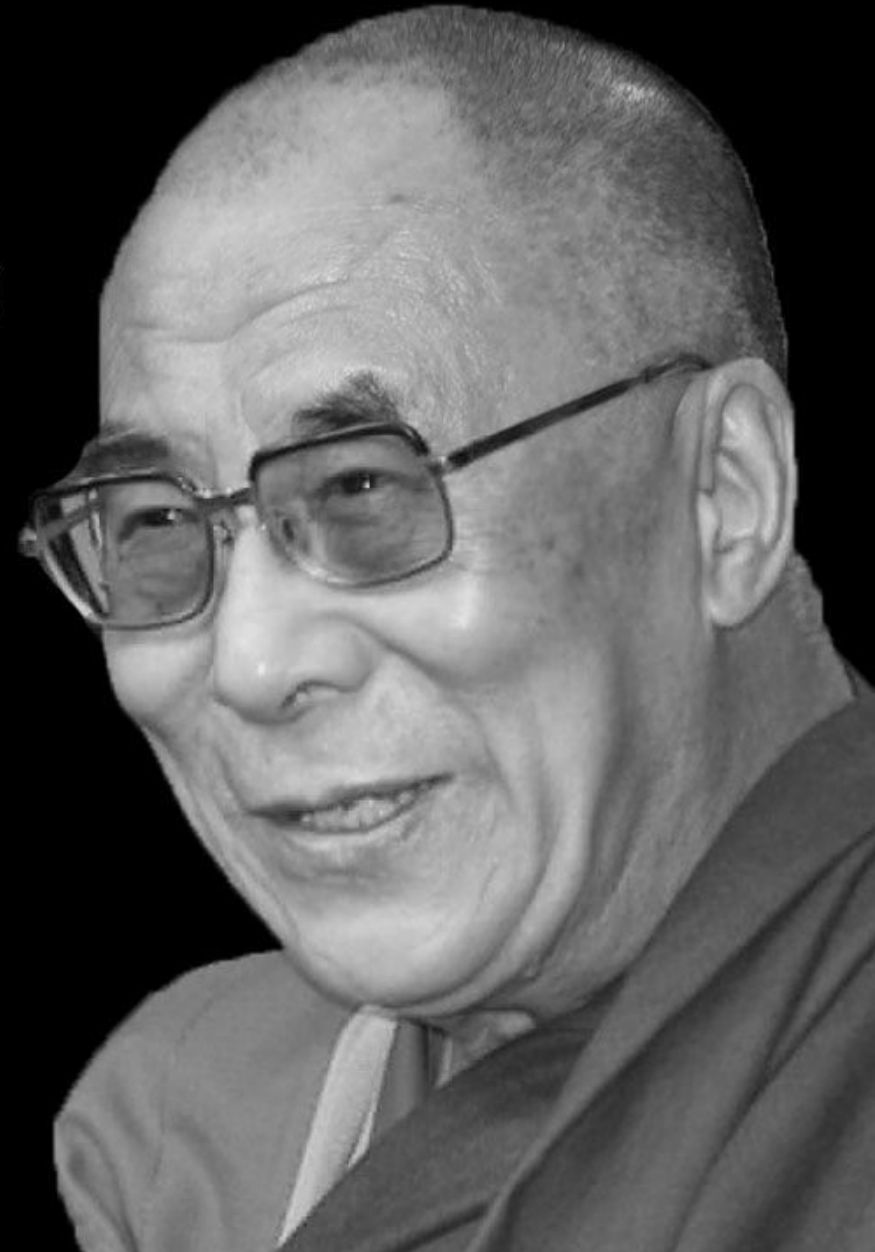
*Wann begegnet dir Angst im  
Alltag?*





***Nur wer Angst verspüren  
kann, kann auch Mut  
beweisen.***

***Dalai Lama***



# Zahlen und Fakten

- Prävalenz: jährlich sind ca. 27,8 % der Erwachsenen von psychischer Erkrankung betroffen (ca. 17,8 Millionen)
- Häufigkeiten: 15,4 % Angststörung / 9,8 % affektive Störungen / 5,7 % Alkohol- und Medikamentenkonsum
- 2018 gab es 9.300 Suizide (50 – 90 % lassen sich auf psychische Erkrankung zurück führen)
- Lebenszeitprävalenz für Angststörung: 25 %
- Frauen erkranken doppelt so häufig wie Männer
- Angst (unspezifisch) vs. Furcht (spezifisch)

# Kursgliederung

## 1. Wer?

Vorstellung

## 2. Einstieg

## 3. Was?

Definition(en)

Arten

## 4. Wieso?

Symptome

Folgen

Arten

## 5. Strategien

Tipps und Denkanstöße

## 5. Wo?

Anlaufstellen

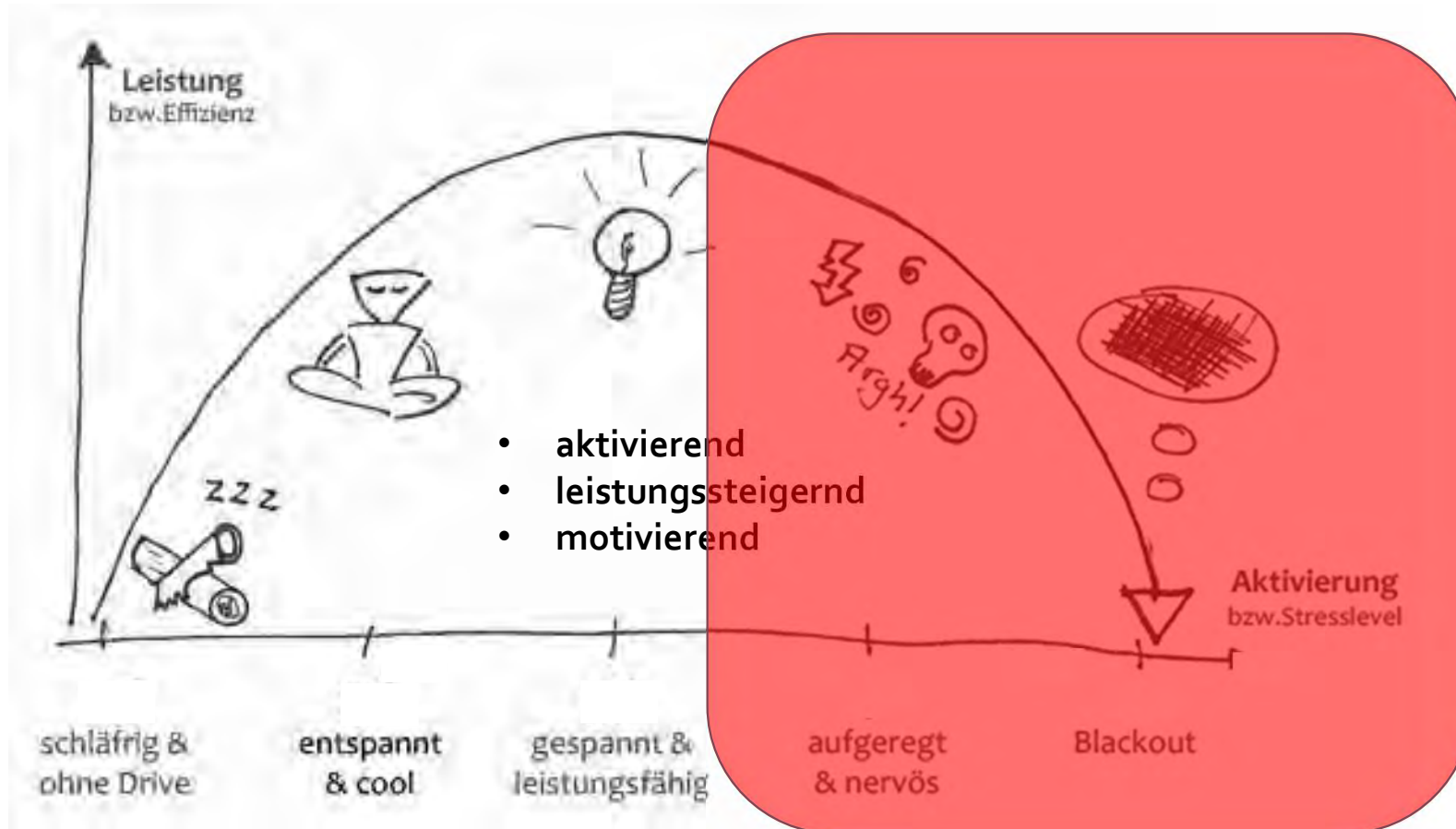
# Definition: Stress

- ist eine angeborene **Schutzfunktion** des Körpers
  - ist ein **überlebensnotwendiger** Mechanismus
  - aktiviert den Organismus
  - **subjektiv** intensiv unangenehmer Spannungszustand
  - entsteht aus der **Befürchtung**, dass ein Stressfaktor sehr wahrscheinlich nicht oder nicht vollständig bewältigt werden kann.
- Kampf oder Flucht





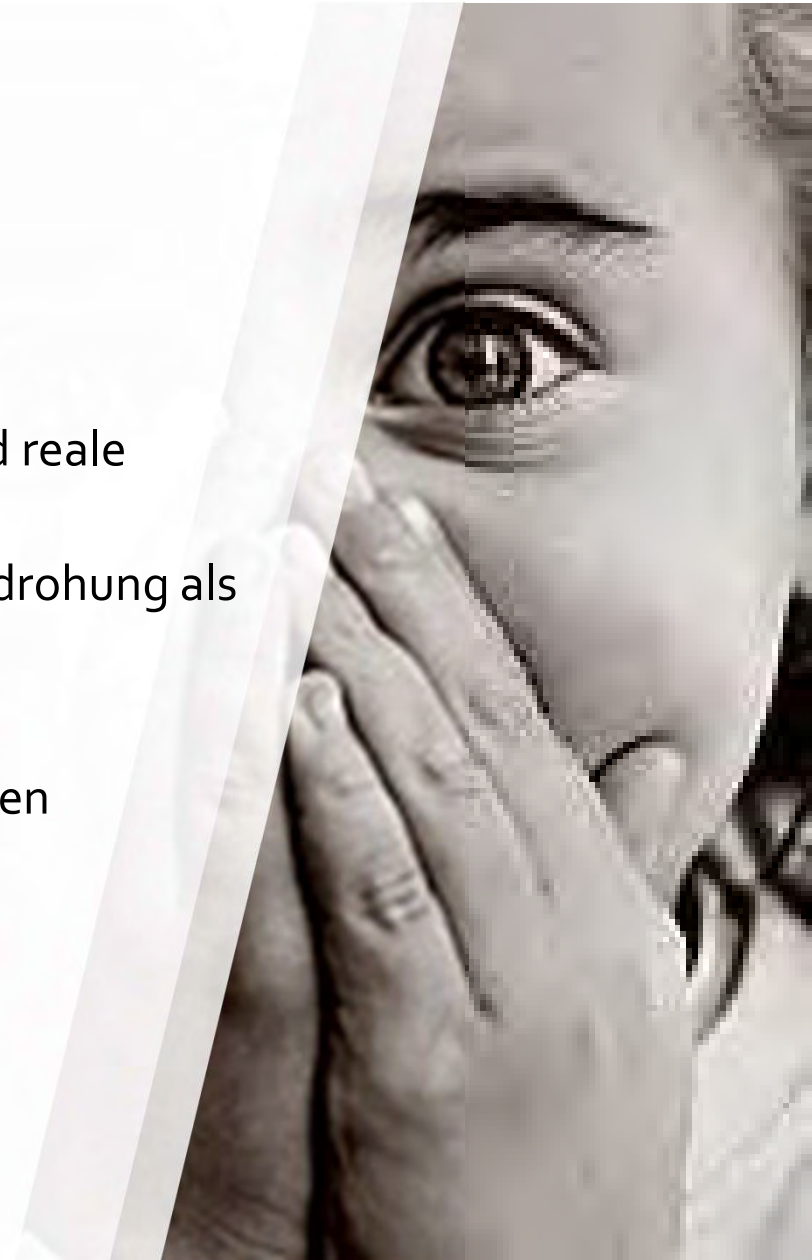
# Yerkes-Dodson-Gesetz



Quelle: nach Robert Yerkes und John D. Dodson, 1908

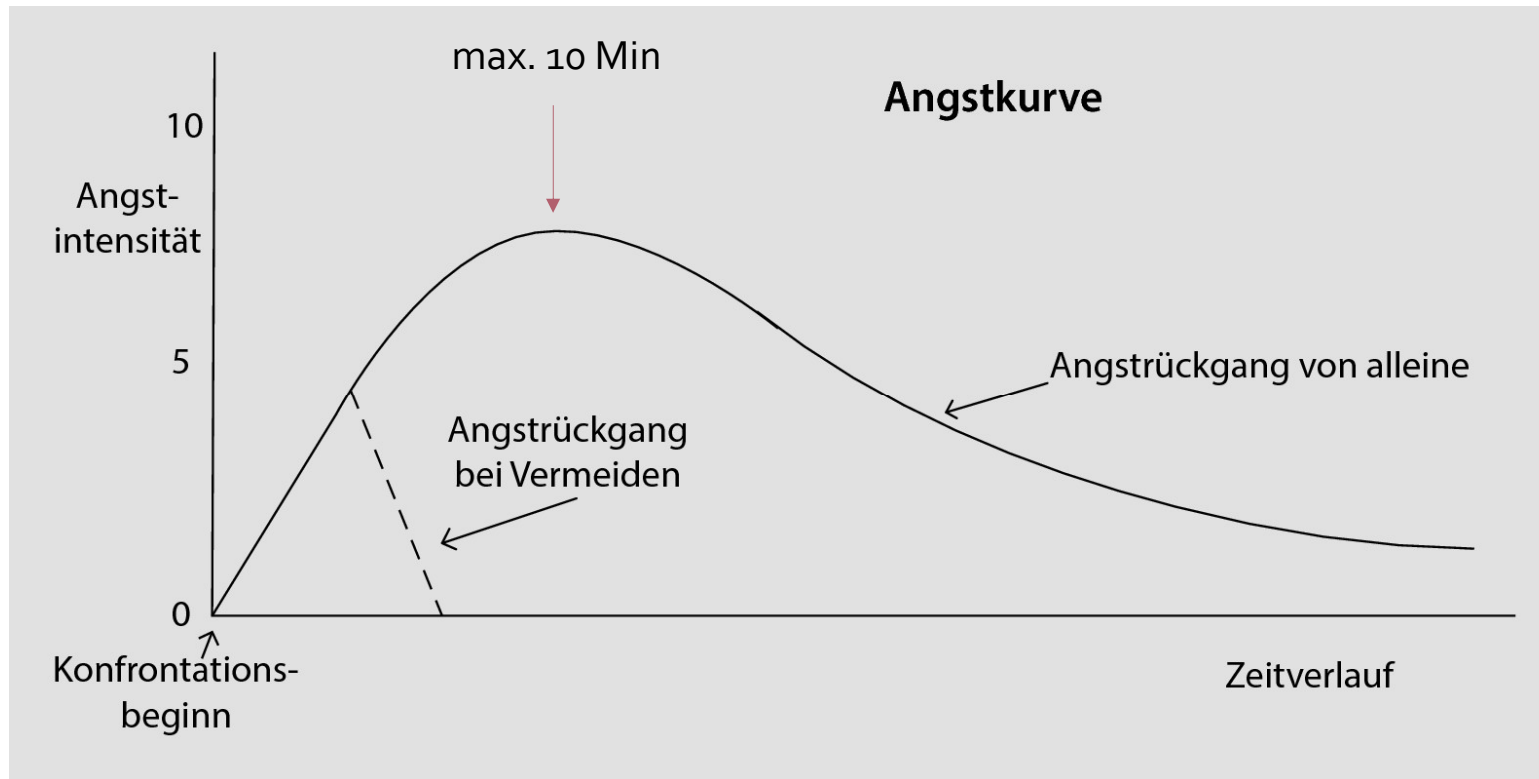
# Was ist Angst?

- **Basisemotion**
- Angst als emotionaler **Zustand** (state) [vorrübergehend und reale Gefahr]
- Angst als **Eigenschaft** (trait) [Situation auch ohne akute Bedrohung als gefährlich eingeschätzt]
- erhöhte **Aktivität** des autonomen Nervensystems (Stress)
- **überlebensnotwendige Reaktion** auf gefährliche Situationen
  
- Angst kann auch positiv erlebt werden!



# Verlauf Angst

*Wie stark ist meine Angst in diesem Moment von 0 – 10?*



# Kursgliederung

## 1. Wer?

Vorstellung

## 2. Einstieg

## 3. Was?

Definition(en)

Arten

## 4. Wieso?

Symptome

Folgen

Arten

## 5. Strategien

Tipps und Denkanstöße

## 5. Wo?

Anlaufstellen



# Symptome Angst

*Wie bemerkst du deine Angst? Wo sitzt die Angst?*



## Körperliche Symptome

Schlafstörungen,  
Nervosität,  
Appetitlosigkeit, Zittern,  
Herzrasen, beschleunigte  
Atmung,  
Verdauungsbeschwerden  
, zukendes Auge,



## Psychische Symptome

Konzentrationsstörungen,  
Blackout, Gereiztheit,  
Niedergeschlagenheit,  
Hoffnungslosigkeit,...



# Arten Angst

## **Panikstörung, Agoraphobie**

Plötzliche Panikattacken oder Angstzustände, ausgelöst durch bestimmte Situationen oder Objekte, zum Beispiel durch Menschenmengen

## **Soziale Ängste (Phobie)**

Angst vor Aufmerksamkeit und Leistungssituationen, Angst vor negativer Bewertung durch andere Menschen (bspw. Prüfungsangst)

## **Zwangsstörung, Zwänge**

Zwänge, wie Wasch-, Kontroll-, Ordnungs- oder Wiederholungszwang

## **Hypochondrie**

Angst, an einer schweren körperlichen Erkrankung zu leiden

## **Belastung, Trauma (PTBS)**

Traumatische, belastende Erlebnisse, die nicht verarbeitet werden konnten und die häufig in Form von Bildern, Vorstellungen oder Alpträumen wieder erlebt werden

## **Generalisierte Angststörung**

Angst vor Ereignissen, die eventuell eintreten könnten; sich übermäßig sorgen – über einzelne oder viele Lebensbereiche.

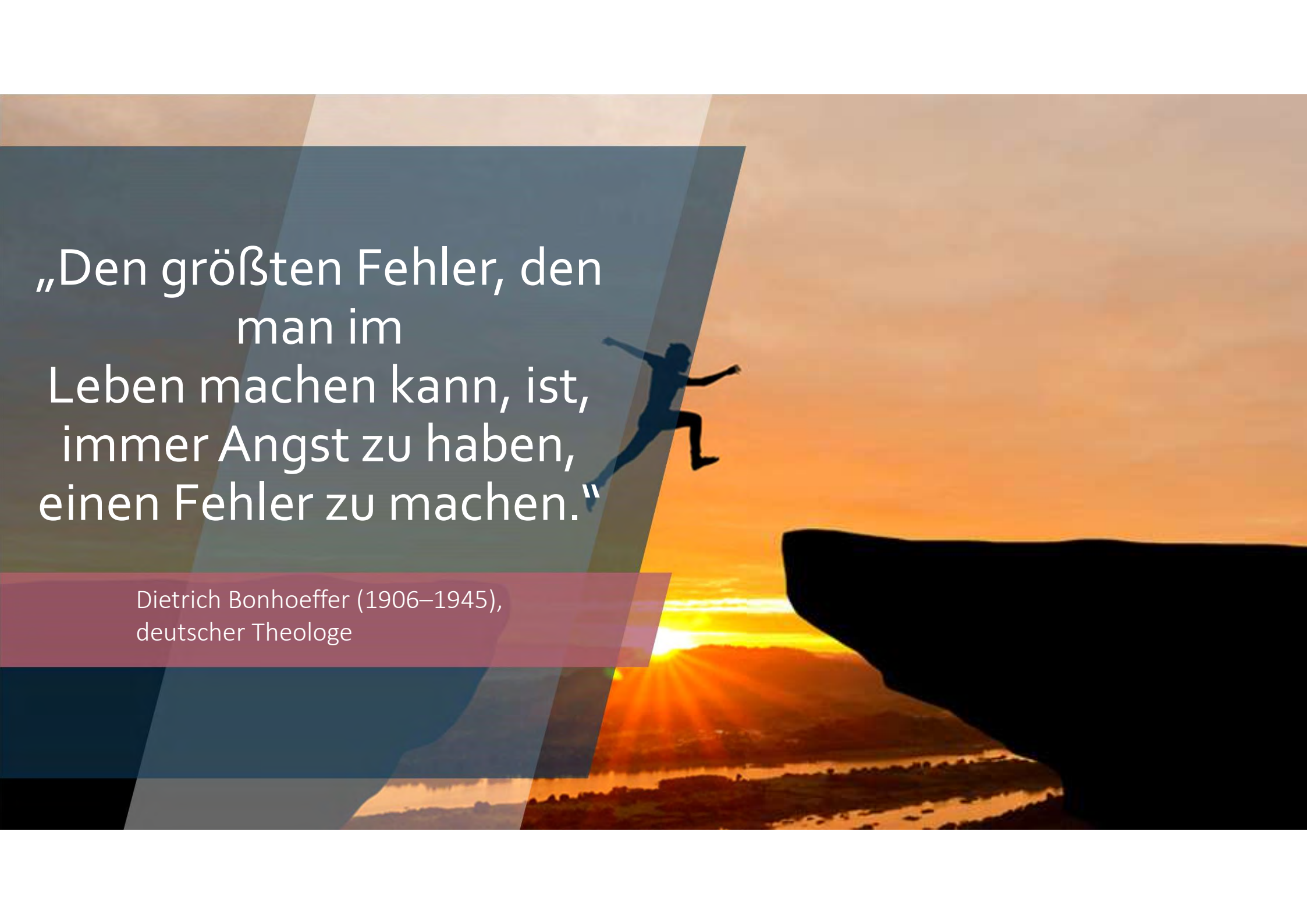
# Bewertungs- und Prüfungsangst

Grundlage vieler Ängste ist die Angst vor (negativer) Bewertung.

## Prüfungsangst...

- ist eine Sonderform der **sozialen Bewertungsangst**.
- bezieht sich auf **Prüfungssituationen**.
- ist die Angst vor der Bewertung der **persönlichen Leistungsfähigkeit**
- und stellt eine Gefährdung des **Selbstwertes** dar.



The background of the slide is a photograph of a person jumping over a cliff at sunset. The person is in mid-air, with arms and legs outstretched. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow. The cliff is dark and silhouetted against the bright sky. The overall mood is one of courage and taking a leap.

„Den größten Fehler, den  
man im  
Leben machen kann, ist,  
immer Angst zu haben,  
einen Fehler zu machen.“

Dietrich Bonhoeffer (1906–1945),  
deutscher Theologe



# Kursgliederung

## 1. Wer?

Vorstellung

## 2. Einstieg

## 3. Was?

Definition(en)

Arten

## 4. Wieso?

Symptome

Folgen

Arten

## 5. Strategien

Tipps und Denkanstöße

## 5. Wo?

Anlaufstellen

# Blitz-Übungen

## Bewältigungsstrategien

- Power Posing (2 Min.)

- Power Posing (5 Min.)

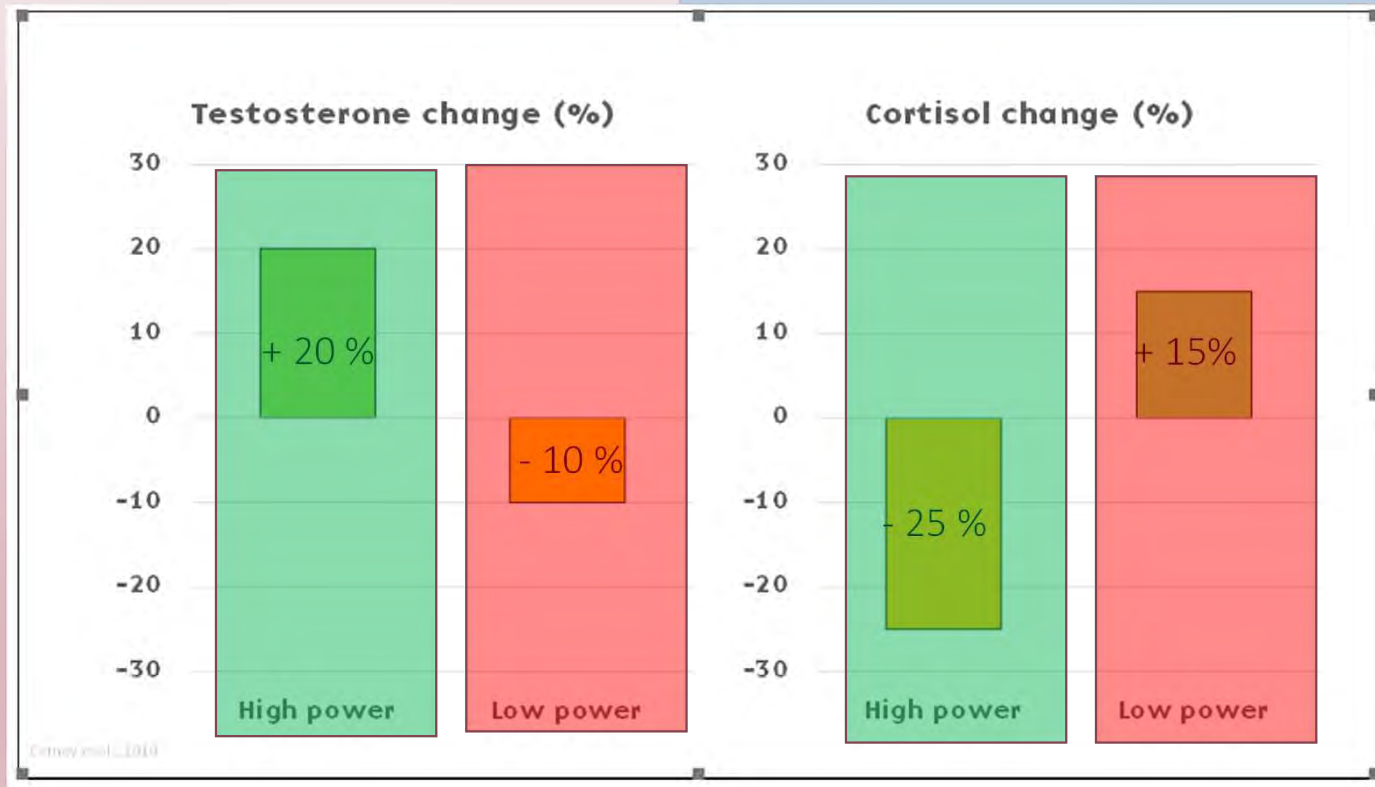
für mehr Selbstbewusstsein und weniger  
Stressempfinden



# Blitz-Übungen

## Bewältigungsstrategien

- Power Posing (2 Min.)



Quelle: Dana R. Carney, Amy J. C. Cuddy, Andy J. Yap (2010)



In Anlehnung an Margraf & Schneider (1990)



# Ansatzpunkt: Wahrnehmung

- *Was denkst du über die Wahrnehmung der **Anderen**?*
  - *Wie steht es um deine **eigene** Wahrnehmung?*
    - Wartezeiten vor dem Prüfungszeitraum vermeiden
    - möglichst wenig auf **körperliche Angstzeichen** achten
- **Ablenkung**

Tipp: Austausch Kommilitonen,  
Selbsthilfegruppe: geist:reich

Selbsthilfegruppe: geist:reich  
Tipp: Austausch Kommilitonen

# Ansatzpunkt: Wahrnehmung

## Bewältigungsstrategien

- **Strategien zur Ablenkung in der Prüfung / beim Black-out**
  - rückwärts zählen (1.000 – 7 = 993, -7 = 986,...)
  - lange Wörter rückwärts buchstabieren
  - Mantra/Mut - Sätze innerlich vorsprechen
  - Anker setzen (Mutstein)
  - Vertrautes nutzen (Stift vom Lernen)
  - Zungenakrobatik
  - Á la Harry Potter: **Riddikulus** (vertreibt den Irrwicht, wenn dabei die größte Angst in Gedanken lächerlich gemacht wird)
  - bewusste Wahrnehmung der Außenwelt

# Blitz-Übungen

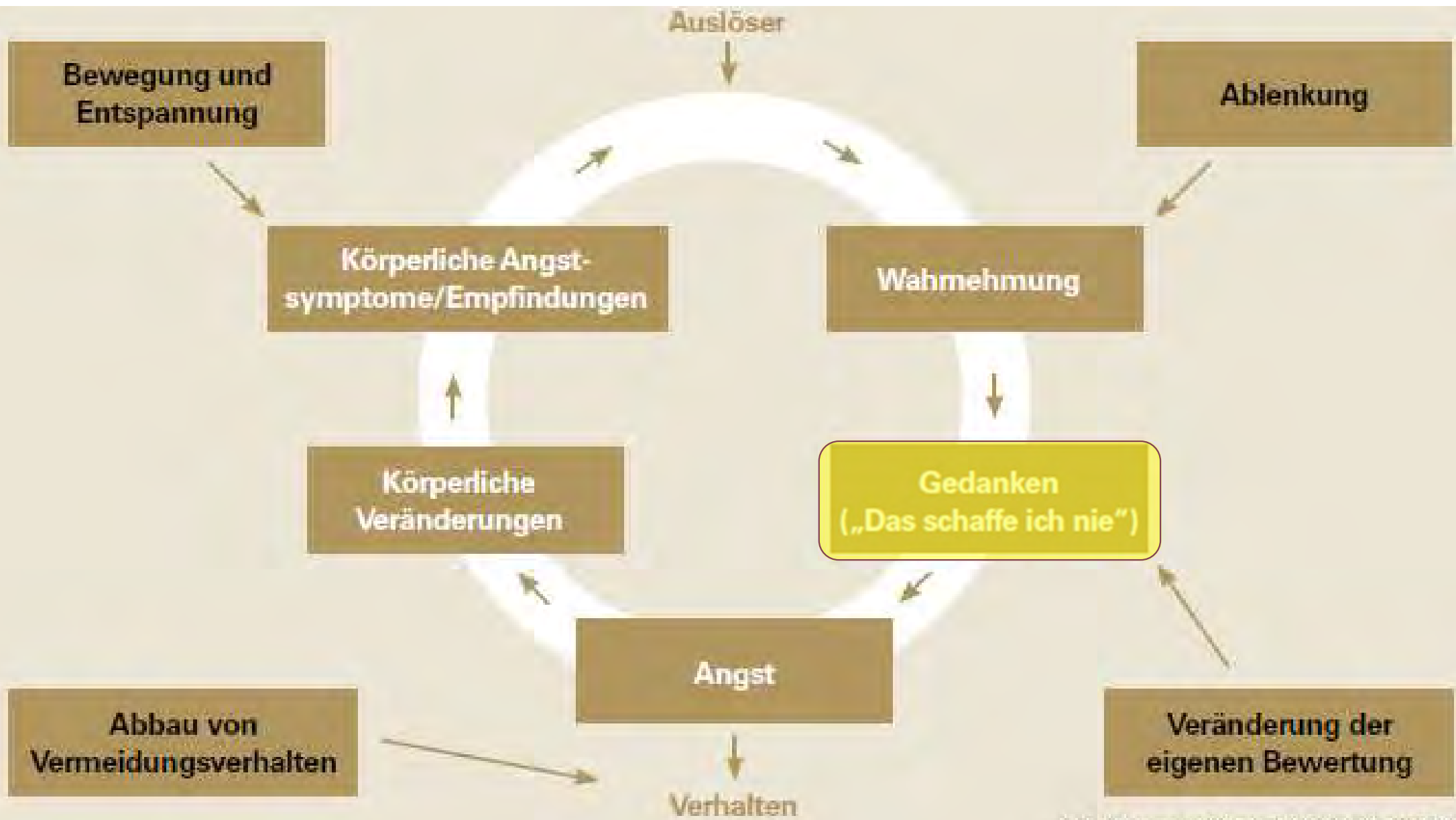
## Bewältigungsstrategien



- Ohrenmassage (1 Min.)

für 1 Minute Erholung, Lösung von  
Verspannungen, bessere Durchblutung,  
bessere Konzentration

- Ohrenmassage (1 Min.)



In Anlehnung an Margraf & Schneider (1990)

# Ansatzpunkt: Gedanken

## Bewältigungsstrategien

- **Gedanken neu bewerten**
  - Sehe ich nur die **Negativseiten**? Gibt es auch **Positives**?
  - **Verallgemeinere** ich zu stark?
  - Habe ich zu hohe oder falsche **Erwartungen**?
  - Was denkt **jemand**, den die Situation weniger belastet als mich?
  - Bewerte ich die Situation zu gefährlich?

Tipp: AB the work

Tipp: AB the work



# Ansatzpunkt: Gedanken

## Bewältigungsstrategien

- **Positive Glaubenssätze formulieren**

- „Ich habe mich gut vorbereitet – alles andere lasse ich auf mich zukommen.“
- „Ich muss keine perfekte Leistung bringen - ich bin dazu in der Lage, flexibel auf die Anforderungen zu reagieren.“
- Aktiviere hilfreiche „**Erlauber**“ !
- Ersetze ~~MÜSSEN~~ durch KÖNNEN / DÜRFEN
- Ersetze ~~„Ich kann das nicht“~~ durch „Ich kann das NOCH nicht“

- **Gedanken kontrollieren**

- „Automatische Gedanken“ zählen
- „Gedankenstopp-Variante“ einsetzen

Tipp: AB the work

Tipp: AB the work

# Ansatzpunkt: Gedanken

## Bewältigungsstrategien

- Du musst dich nicht ständig anstrengen! ► Manchmal darf der Weg einfach leicht sein 😊
- Du musst nicht perfekt sein! ► 80 % reichen, sei mutig 😊
- Du musst es nicht immer anderen recht machen! ► Höre auf deine Bedürfnisse 😊
- Du musst dich nicht ständig beeilen! ► Übe dich in Ruhe und Gelassenheit 😊
- Du musst nicht stark sein! ► Du darfst Hilfe annehmen und dich mitteilen 😊
  
- Erlaube dir mehr Leichtigkeit!

Tipp: TK Mentalstrategien (HochschulKolleg)

Tipp: TK Mentalstrategien (HochschulKolleg)



# Ansatzpunkt: Verhalten

- **Vermeidungsverhalten** verhindert positive Erfahrungen mit der angstauslösenden Situation.
- **(Katastrophen-) Gedanken** werden nicht in der Realität überprüft und die Angst bleibt bestehen.
- **Folgen:**
  - Prüfung hinauszögern (z.B. Krankschreibung)
  - Lernen hinausschieben
  - sich ablenken lassen
  - Studienabbruch

# Ansatzpunkt: Verhalten

## Bewältigungsstrategien

### Konstruktive (Prüfungs)vorbereitung

- Informiere dich!
- Erstelle Tagesplan / Wochenplan / „Stoff-Fahrplan“ !
  - Wiederholung einplanen
  - Pausen einplanen
  - Ziele setzen
  - Genuss planen
- Lernstrategien aneignen und beachten
- 1 Tag vor der Prüfung: Verwöhn- und Genusstag 😊
- Belohne dich und gönne dir etwas!
- Kurz vor der Prüfung: **Anspannung ist am höchsten – Akzeptanz!**





# Ansatzpunkt: Verhalten

## Bewältigungsstrategien

### Souveränes Verhalten während der Prüfung

Tipp: Übung Power Posing, Kleider machen Leute, AB Genuss

- **Mündliche Prüfungen**

- aufrechte Körperhaltung, deutliche Aussprache, Blickkontakt
- **Mündliche Vorbereitung!**

- **Hänger**

- „Ich darf eine Frage nicht beantworten können!“; ruhig bleiben, nachfragen, um Zeit zum Nachdenken bitten; Notizblatt;

- **Black-out**

- „Die Blockade wird vorübergehen, wenn ich mich entspanne!“; Atmung regulieren, förderliche Gedanken aktivieren, Blockade artikulieren

# Blitz-Übungen

## Bewältigungsstrategien

- Tippsen (verschränkte Arme)

- Tippsen (verschränkte Arme)

für eine schnelle Entspannung und Konzentration



In Anlehnung an Margraf & Schneider (1990)

# Ansatzpunkt: Körper

## Bewältigungsstrategien

- Reduktion der körperlichen Angst- und Stresssymptome durch
  - **Bewegung**
    - Regelmäßiger Sport
    - Spaziergang
    - Treppen statt Fahrstuhl, Fahrrad statt Tram
  - **Entspannung**
    - Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Yoga,...)
    - Achtsamkeitsübung (Ampel-Übung, Kaffeebohnen)
    - Gartenarbeit
    - Wellness
    - Musik

Tipp: Entspannungsübungen findet man zahlreich online [TK]

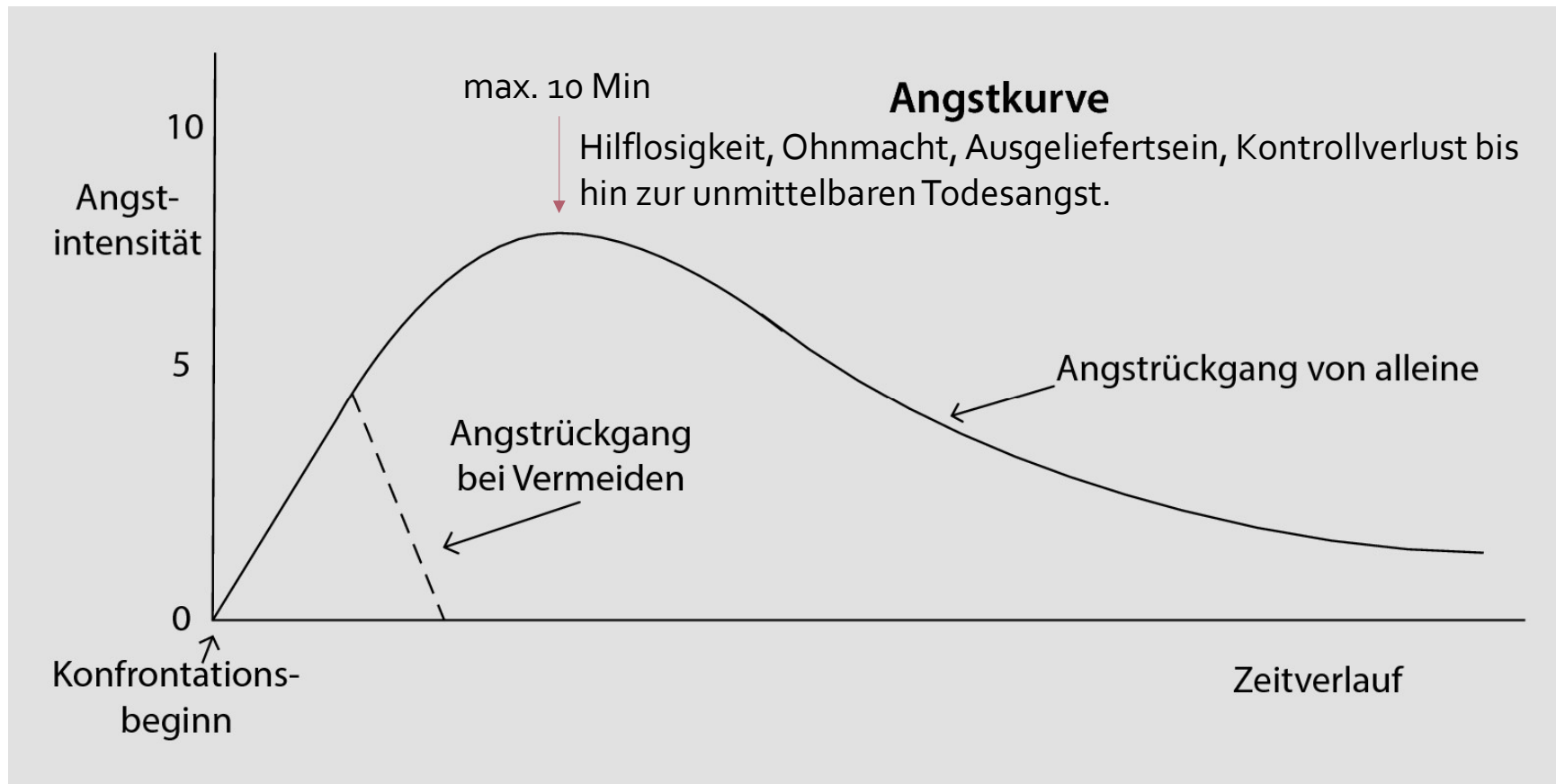
man zahlreich online [TK]

Tipp: Entspannungsübungen findet





# Verlauf Panik



# Panik – 1. Hilfe

- Atme in den Bauch! (mehr ausatmen als ein!)
- Bei Hyperventilation – Tüte über Mund und Nase!
- Gedanken-Stopp (laut Stopp-sagen und bildlich Stoppzeichen Vorstellen)
- Werde Aktiv!(baut überschüssige Energie ab)
- Kleine Progressive Relaxation (Balle deine Fäuste und zähle dabei langsam von 1 bis 5. Lass los und genieße die Entspannung.)
- Warmes Wasser hilft!
- Erde dich!
- Sprich mit jemanden / hol Hilfe! (vereinbare Notsignal)



# Kursgliederung

## 1. Wer?

Vorstellung

## 2. Einstieg

## 3. Was?

Definition(en)

Arten

## 4. Wieso?

Symptome

Folgen

Arten

## 5. Strategien

Tipps und Denkanstöße

## 5. Wo?

Anlaufstellen

# Rat im Studium

- Fachschaftsrat / Stura
- Vertrauensdozent\_innen / Studiendekan
- feste Lerngruppen und Bezugsgruppen
- Kommilitonen: Gruppen beitreten (Telegram, facebook)



# Rat im Studium

- Allgemeine Studienberatung
- Studierendensekretariat
- Gesundheitscoaching Andy Schönbeck
- Gleichstellungsbeauftragte
- Psychosoziale Beratung des StuRa 😊
- Quickstart
  
- Extern:
- KOWA – Plan B (Studienzweifel/-abbruch)
- Studentenwerk Leipzig





# Rat im Homeoffice

- Kolleg\_innen
- Chef\_in
- Qualitätsmanagement
- IT
- Dezernat Personal / Personalrat
  
- Psychosoziale Beratung des StuRa 😊



Tipp: Intranet, <https://www.htwk-leipzig.de/de/hochschule/organisation-struktur/beauftragte/>

# Anlaufstellen

- Hochschulsport
- Gesundheitssport
- HochschulKOLLEG (Mentalstrategien - Gelassen durchs Studium , gewaltfreie Kommunikation, Und Du So? Podcast! - Ein Podcast für eure Gesundheit)
- Und du so – Hochschulgesundheitsmanagement (Blog, Veranstaltungen, Sport – youtube-Kanal, Podcast [2 ECTS]: digitale Psychohygiene <https://www.htwk-leipzig.de/index.php?id=25302>)



# Anlaufstellen Engagement

- Nachbarschaftshilfe und Altenhilfe (<http://www.gemeinsam-statt-einsam-leipzig.de/>)
- Ehrenamt? [www.ehrenamt.sachsen.de/engagementboerse](http://www.ehrenamt.sachsen.de/engagementboerse)

# Anlaufstellen

- Nightline Mo – Fr 21 – 0 Uhr (0341 / 97 3 7777)
- Sorgentelefon Telefon: 0800/111 0 111,  
0800/111 0 222, 0 116 123
- Selbsthilfegruppe: geist:reicht <http://www.geistreich.de/>
- [www.leipzig.de/jugend-familie-und-soziales/gesundheit/selbsthilfe](http://www.leipzig.de/jugend-familie-und-soziales/gesundheit/selbsthilfe)
- Hausarzt
- Psychotherapie
- Krankenkasse
- Studentenwerk Leipzig
- Psychosoziale Beratung des Stura ☺



# Mehr von mir und mit mir

- 14-tägiger Podcast „Ein.Blick“ der Bürgerrecht.Akademie der Volkshochschule Leipzig  
<https://www.buergerrecht-akademie.de/podcast>
- “gemeinsam schulter” ein Nähkurs für Frauen mit häuslicher Gewalterfahrung (ab April)
- Kurse Gesundheitssportzentrum
- „Stark im Studium: Entspannt gegen den Stress“  
<https://www.amazon.de/Stark-Studium-Entspannt-Stress-German/dp/1706482345>
- Interesse künftige Kurse / workshops / VL
- Mail an: [beatrix@stark-im-studium.net](mailto:beatrix@stark-im-studium.net)



## Quellen



- Yerkes, R. M. & Dodson, J. D.: *The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation*. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18 (1908) 459–482
- Richard S. Lazarus: *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press, New York NY u. a. 1991, ISBN 0-19-506994-3
- Richard S. Lazarus: *Stress and Emotion. A new Synthesis*. Free Association Books, London 1999, ISBN 1-85343-456-6
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart. (Stangl, 2021).
- Margraf, J. & Schneider, S. (1990). *Panik. Angstanfälle und ihre Behandlung* (2. Aufl.). Berlin: Springer.
- <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/angst>. 15.01.2021
- Bundesärztekammer (2020) *Ärzttestistik 2019*. <https://www.bundesaerztekammer.de/ueber-uns/aerzttestistik/aerzttestistik-2019/>. (Zugegriffen: 27. Aug. 2020)
- Dana R. Carney, Amy J. C. Cuddy, Andy J. Yap: *Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels And Risk Tolerance*. In: Sage Journals. *aps - association for psychological science*, 20. September 2010



# VIELEN DANK!

....



Beatrix Stark



Beatrix.stark@stura.uni-leipzig.de



<https://stura.htwk-leipzig.de/beratung/studierendenrat/psychosoziale-beratung/>