



Michelle G. Craske  
David H. Barlow

# Meistern Sie Angst und Sorgen!

Generalisierte Angststörung  
bewältigen – ein Patientenmanual

Deutschsprachige Ausgabe herausgegeben  
von Christoph Flückiger

 hogrefe

# **Meistern Sie Angst und Sorgen!**

# Meistern Sie Angst und Sorgen!

Craske/Barlow

Wissenschaftlicher Beirat des Programmbereichs Psychologie

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich;

Prof. Dr. Dieter Frey, München;

Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich;

Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen;

Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg;

Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.

**Michelle G. Craske**  
**David H. Barlow**

# **Meistern Sie Angst und Sorgen!**

Generalisierte Angststörung bewältigen –  
ein Patientenmanual

Deutschsprachige Ausgabe herausgegeben  
von Christoph Flückiger

Aus dem Englischen übersetzt und adaptiert  
von Christoph Flückiger in Zusammenarbeit  
mit Isabelle Bättig und Lena Forrer



**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
CH-3000 Bern 9  
Tel: + 41 31 300 45 00  
[verlag@hogrefe.ch](mailto:verlag@hogrefe.ch)  
[www.hogrefe.ch](http://www.hogrefe.ch)

Lektorat: Dr. Susanne Lauri  
Bearbeitung: Elke Renz, Stutensee-Spöck  
Herstellung: Daniel Berger  
Umschlagabbildung: © kupicoo  
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Basel  
Druckvorstufe: Claudia Wild, Konstanz  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten  
Printed in Germany

© 2006 by Oxford University Press, Inc.

«Mastery of Your Anxiety and Worry: Workbook», second edition, was originally published in English in 2006.

This translation is published by arrangement with Oxford University Press.

1. Auflage 2016

© 2016 by Hogrefe Verlag, Bern  
(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-95533-9)  
(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-75533-5)  
ISBN 978-3-456-85533-2

# Inhalte Ihres Angst- und Sorgen-Behandlungsprogramms

Vorwort .....	7
Kurze Beschreibung dieses Patientenmanuals .....	9
<b>1 Ist dies die richtige Therapie für Sie?</b>	
<b>Die Merkmale der generalisierten Angst .....</b>	<b>11</b>
<b>2 Lernen, Ihre eigene Angst zu erkennen .....</b>	<b>23</b>
<b>3 Angst als natürliche Reaktion auf Gefahr .....</b>	<b>37</b>
<b>4 Ursachen der generalisierten Angststörung .....</b>	<b>57</b>
<b>5 Lernen, sich zu entspannen .....</b>	<b>67</b>
<b>6 Angstgedanken kontrollieren I:</b>	
<b>Überschätzte Risiken hinterfragen .....</b>	<b>81</b>
<b>7 Angstgedanken kontrollieren II: Entdramatisieren .....</b>	<b>99</b>
<b>8 Dem Drachen in den Rachen schauen:</b>	
<b>Konfrontation mit Ihren Ängsten .....</b>	<b>115</b>
<b>9 Verhaltensänderungen und Verhaltensexperimente .....</b>	<b>129</b>
<b>10 Umgang mit realen Problemen:</b>	
<b>Zeitmanagement und Brainstorming .....</b>	<b>141</b>
<b>11 Medikamente gegen die Angst .....</b>	<b>153</b>
<b>12 Ihre Errungenschaften und Ihre Zukunft .....</b>	<b>159</b>



## Vorwort

Christoph Flückiger, Fachpsychologe für Psychotherapie, Universität Bern

**«Sorgen sind wie Gespenster:**

**Wer sich nicht vor ihnen fürchtet, dem können sie nichts anhaben.»**

*Deutsches Sprichwort*

Sich im Alltag um Dinge zu sorgen, ist in vielen Fällen berechtigt. Sie haben sich vielleicht auch schon einmal gewünscht, dass eine andere Person sich durchaus etwas mehr Sorgen machen dürfte. Sich zu sorgen und Sorge zu tragen, gehören im Alltag oftmals zusammen. Bei Personen, die an einer generalisierten Angststörung leiden, laufen die Sorgen jedoch aus dem Ruder. Sie leiden darunter, dass sie sie nicht mehr stoppen können. Die generalisierte Angststörung zeichnet sich durch allgemeine Stresssymptome sowie durch übermäßige und unkontrollierbare Sorgenketten aus, die sich beispielsweise in Gesundheitsorgen um sich und andere, Finanzsorgen, familiären Sorgen, sozialen Sorgen sowie Sorgen um den Alltag und das Weltgeschehen manifestieren. Die generalisierte Angst kann nur dann in die Therapie integriert werden, wenn die Behandler die Symptomatik auch effektiv erkennen. Viele Patienten versuchen im Erstkontakt, ihre innere emotionale Aktivierung nicht nach außen zu tragen, so dass ihre Nervosität kaum beobachtbar ist. Werden die Patienten direkt angesprochen, so berichten sie jedoch zumeist bereitwillig über ihre Hauptsymptome (das Planen lässt sich nicht stoppen, innerer Stress, großer Leidensdruck).

Angsterleben ist ein Motor dafür, dass sich Menschen weiterentwickeln und sich gleichzeitig ändern gegenüber menschlich verhalten. Angsterleben kann existenzielle Fragen aufwerfen: Lohnt sich der Aufwand und die Gefahr des Scheiterns wirklich? Gefährde ich andere? Verhalte ich mich egoistisch? Welche Verantwortung trage ich mir und den anderen gegenüber? Das Therapieziel ist, die Ängste nicht «wegzumachen», sondern das Angsterleben so zu adaptieren, dass es seine zentrale Rolle im psychosozialen Funktionieren entfalten kann.

Die übermäßigen Sorgen bringen die Personen oftmals dazu, sich weiterhin zu sorgen oder unzählige Dinge zu tun, um sich davor zu schützen. Die Personen lenken sich beispielsweise ab oder bereiten sich bis ins letzte Detail vor, damit sie sich nicht sorgen müssen. Diese Ablenkungen und Vorbereitungen können die Personen zusätzlich stressen. Ein zentraler Punkt im Bewältigen des Sorgenprozesses ist, dass Personen mit einer generalisierten Angststörung den durch die Sorgen verursachten Stress als Beweis seiner Gefährlichkeit annehmen. Diese emotionale Spirale führt dazu, dass ihre Gedanken immer schneller gefährlich kreisen.

Die eskalierende emotionale Spirale kann sich auch unmittelbar in der Therapie manifestieren. Insbesondere der Therapiebeginn kann mit vielen Unsicherheiten verbunden sein, so dass die Therapie selbst zum Inhalt des Sorgenprozesses werden kann. Kliniker berichten in solchen Situationen beispielsweise, dass ihre Patienten kaum die Möglichkeit finden, einen Fuß in die Therapie zu bekommen oder dass sie sich von Nebensächlichkeiten stark ablenken lassen. Ein detailliertes Wissen über die individuelle Erscheinungsform der generalisierten Angststörung kann betroffenen Personen helfen, sich gut auf ihre unmittelbare Therapie einzustellen und vorzubereiten. Die Therapie wird dadurch vorhersagbar, was die therapiebezogenen Sorgen eindämmen kann.

Die Autoren des vorliegenden Patientenmanuals, Prof. Dr. Michelle Craske und Prof. Dr. David Barlow, sind zwei der renommiertesten Forscher im Bereich der Angststörungen und verfügen über jahrelange klinische Erfahrung als Psychotherapeuten. «Meistern Sie Angst und Sorgen» ist international eines der am meisten eingesetzten Patientenmanuals im Bereich der generalisierten Angststörung. Wir haben bei der Übersetzung darauf geachtet, dass sie dem deutschen Sprachraum angepasst ist. So sind beispielsweise die anonymisierten klinischen Beispiele dem deutschen Sprachraum entnommen. Das Buch hat sich für die Vorbereitung und die Durchführung von Psychotherapien als äußerst hilfreich erwiesen. Das Patientenmanual ist in einzelne Themenblöcke gegliedert und kann von vorne nach hinten durchgearbeitet werden. Die Themenblöcke sind jedoch so konzipiert, dass in jedem Themenblock ein gesondertes Thema präzise und gut verständlich aufgearbeitet wird, was einen klaren und dennoch flexiblen Umgang mit dem Manual erlaubt. Setzen Sie das Patientenmanual ein und lassen Sie sich selbst davon überzeugen!

## Kurze Beschreibung dieses Patientenmanuals

In diesem Patientenmanual werden Sie lernen, Ihre außer Kontrolle geratenen und unproduktiven Sorgen und Ängste wieder zu kontrollieren. Das Manual ist in Themenblöcke aufgeteilt. In jedem Themenblock werden Sie eine spezifische Fähigkeit erlernen. Die Fähigkeiten bauen aufeinander auf, Sie werden also teilweise in einem neuen Themenblock auf Fähigkeiten zurückgreifen, die Sie in einem früheren Themenblock gelernt haben. Die unterschiedlichen Fähigkeiten beinhalten, dass Sie lernen, die körperliche Anspannung zu reduzieren, das übermäßige Sich-Sorgen zu kontrollieren und mit realen Problemsituationen umzugehen. Das Patientenmanual ist so strukturiert, dass Sie sich gut auf die weiteren Therapieschritte vorbereiten können und sich so keine Sorgen machen müssen. Sie werden Ihre individuellen Probleme verstehen und verändern können.

Am Ende jedes Themenblocks finden Sie weiterführende Übungen, um die Aspekte der generalisierten Angststörung besser zu verstehen und zu verändern. Die meisten Personen gehen die Themenblöcke mehrmals durch und vertiefen sie in der Therapie. Das Tempo der Durchführung dieses Manuals hängt von Ihnen ab. Versuchen Sie, regelmäßig dranzubleiben – Regelmäßigkeit ist ein entscheidender Faktor zum Gelingen einer Therapie.



## Themenblock 1:

# Ist dies die richtige Therapie für Sie? Merkmale der generalisierten Angst

### Ziele:

- Die Aspekte einer generalisierten Angststörung kennen
- Zwischen normalem und übermäßigem Sich-Sorgen unterscheiden können
- Entscheidungshilfe, inwieweit dies die richtige Therapie für Sie ist

## Was ist eine generalisierte Angststörung (GAS)?

Es gibt zwei Hauptmerkmale der generalisierten Angststörung. Das erste Merkmal besteht darin, dass man sich *übermäßige Sorgen* macht. Diese Sorgen beziehen sich auf Dinge, die entweder mit geringer Wahrscheinlichkeit eintreffen oder die im Realfall viel einfacher zu handhaben wären, als die Furcht davor es einem nahelegt. Beispiele dafür sind Sorgen über die Gesundheit von Familienmitgliedern, darüber, nicht alles pünktlich erledigen zu können, oder aber Sorgen darüber, schlechte Eltern und/oder Ehepartner zu sein. Meist beziehen sich die Sorgen auf die Zukunft. Daher ist generalisierte Angst durch «Was wäre wenn»-Aussagen charakterisiert.

Exzessives Sich-Sorgen wird als *nicht kontrollierbar* erlebt und lässt sich typischerweise sehr schwer unterbinden. In gewissen Momenten versucht man, sich gegen das ständige Sich-Sorgen zu wehren, da es als maßlos, nicht normal oder unangenehm empfunden wird. In anderen Momenten fühlt es sich so an, als könnte etwas Schlimmes geschehen, wenn man sich keine Sorgen machen würde – so, als würden die Sorgen vor Unglück schützen oder eine abergläubische Magie besitzen. Manchmal berichten Menschen, die sich andauernd sorgen, dass sie nervös werden, wenn Dinge in ihrem Leben gut laufen. Sie empfinden diesen Zustand als ein Gefühl der «Ruhe vor dem Sturm». Insgesamt ergibt sich eine Tendenz, sich zu sorgen, auch wenn nichts vorhanden ist, worüber man sich Sorgen machen müsste.

Es scheint, als hätte man sich an das ständige Sorgen gewöhnt. Später in diesem Themenblock werden wir auf diese Art von Sich-Sorgen noch genauer eingehen.

Das zweite Hauptmerkmal der generalisierten Angst umfasst das Erleben einer hohen physischen Anspannung, Nervosität und/oder Überempfindlichkeit. Die körperliche Anspannung ist vermutlich Folge der überhöhten chronischen Sorgen. Die erhöhte Anspannung kann wiederum zu zusätzlichen Sorgen führen. Allgemein fällt es schwerer, besorgt zu sein, wenn man sich körperlich absolut entspannt und ruhig fühlt. Offensichtlich schaukeln sich die Anspannung und die übermäßigen Sorgen gegenseitig auf. Dadurch kann ein Teufelskreis entstehen. Die körperliche Anspannung kann unterschiedliche Symptome erzeugen, wie beispielsweise Muskelverspannungen und -schmerzen, Kopfschmerzen, Schlafprobleme, niedrige Konzentration, Durchfall und/oder häufiges Wasserlassen, Rastlosigkeit und Schwierigkeiten, zur Ruhe zu kommen. Oftmals sind es gerade diese unangenehmen körperlichen Symptome, die Personen dazu bewegen, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## Sehen Sie Ähnlichkeiten zu sich persönlich?

Um Sie bei Ihrer Entscheidung zu unterstützen, inwieweit unsere Therapie für Sie geeignet ist, möchten wir Ihnen folgende Beispiele vorstellen.

### 1. Beispiel: Anne

Anne ist eine 38-jährige Mutter zweier Kinder von 12 und 14 Jahren. Sie ist Pflegefachfrau und kürzlich zur stellvertretenden Leiterin der örtlichen Spitex (Einrichtung für spitalexterne Hilfe und Pflege) befördert worden. Vor sechs Jahren ist sie nach der Babypause in ihren ursprünglichen Beruf zurückgekehrt. Anne kam ins Psychotherapeutische Zentrum, da sie sich die ganze Zeit über sehr müde, erschöpft und gereizt fühlte. Außerdem klagte sie über Kopfschmerzen und einen schlechten Schlaf. Im Verlauf des Gesprächs stellte sich heraus, dass Anne sehr besorgt war, wie sie die verschiedenen Aufgaben der Spitex sinnvoll koordinieren könnte. Sie ärgerte sich darüber, dass sich das Spitex-Team ihrer Meinung nach nicht genügend um die jeweiligen Aufgaben-

bereiche kümmerte. Aus diesem Grund bevorzugte es Anne, die Aufgaben selbst zu erledigen. Sie dachte, es liege in ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass die verschiedenen Aufgaben genau und richtig ausgeführt würden. Zusätzlich war Anne sehr beunruhigt über die Zukunft ihrer beiden Kinder. Nicht nur über deren aktuelle Schulsituation sorgte sich Anne, sondern auch darüber, wie sie sich zukünftig entwickeln und ob sie glücklich sein würden. Zusätzlich hatte sie anhaltende finanzielle Sorgen, obschon der Ehemann als Bankangestellter über ein gutes Einkommen verfügte und diese Sorgen nicht mit ihr teilte. Obwohl Anne wusste, dass sie sich übermäßig sorgte, konnte sie dies dennoch nicht stoppen.

Anne berichtete, dass sie normalerweise eine oder zwei Stunden pro Nacht wach liege und sich Gedanken zu all diesen Dingen mache, aber auch darüber, was sie am nächsten Tag alles zu tun haben werde. Es gab jedoch auch Momente, in welchen sie sich nicht sorgte. Wenn sie zum Beispiel einen Patienten behandelte oder mit ihrer Familie diskutierte, schaffte sie es, sich darauf zu konzentrieren. Sobald sie aber einer Gewohnheit nachging, etwa die Wäsche machte oder Auto fuhr, kreisten ihre Gedanken um mehrere mögliche Katastrophen, die geschehen könnten. Dies beinhaltete, dass sie sich vorstellte, entlassen zu werden, weil sie ihre Arbeit nicht gemacht habe, oder dass ihre Kinder mit dem Fahrrad in einen Autounfall verwickelt sein könnten. Sie machte sich ständig Gedanken darüber, was sie tun könnte, um diese schlimmen Dinge zu verhindern. Ihre Familie hatte ihr rückgemeldet, dass sie in den letzten Monaten sehr empfindlich und oft gereizt reagiert habe. Anne selber bemerkte, dass ihr Stresslevel und ihre Ängstlichkeit seit ihrer Beförderung gestiegen waren, und dass sie kaum einen Moment fand, um sich zu erholen. Sie gab an, dass sie sich an eine Zeit erinnere, in der sie sich nicht so gefühlt hätte. Anne sagte, dass die Dinge sie während der Ausbildung nicht in gleichem Maße belastet hätten, wie dies jetzt der Fall war. Schon seit einiger Zeit merkte sie, dass sie alles sehr ernst nahm und das Gefühl hatte, auf jede mögliche Situation, die schief gehen könnte, vorbereitet sein zu müssen. Sie machte sich beinahe täglich Sorgen. Die Sorgen wurden während der letzten Jahre zur Gewohnheit und wurden durch den Stress seit der Beförderung noch zusätzlich verstärkt.

## 2. Beispiel: Max

Max meldete sich beim Psychotherapeutischen Zentrum, da er unbestimmte, nicht definierbare Ängste erlebte. Max war ein 35-jähriger alleinstehender Computerberater und Mitinhaber eines Hotels für Rucksacktouristen. Er berichtete, er könne nicht aufhören, sich Sorgen über die Zukunft des Hotels zu machen. Speziell genervt war er über seinen Geschäftspartner, da dieser sich keine Sorgen über die Zukunft des Hotels zu machen schien. Kleine Themen im Hotel, wie zum Beispiel die Art und Weise, wie die Frotteewäsche in den Schränken verstaut oder die Dekoration gestaltet wurde, waren für Max zentrale Angelegenheiten. Er fühlte sich so, als ob er nicht still sitzen könne, bis alles an seinem richtigen Platz und perfekt sei. Max war zudem sehr besorgt über die finanzielle Absicherung des Hotels, obschon die Zimmer sehr gut belegt waren. Außerdem machte sich Max ständig Sorgen, einen Fehler bei der Arbeit zu machen. Er war sehr besorgt darüber, dass er entlassen werden könnte, und dies, obwohl seine Arbeitsleistungen im Team stets sehr geschätzt worden waren und sich noch nie jemand über seine Arbeit beschwert hatte. Aufgrund seines konstanten Zustandes des Sich-Sorgens erlebte Max öfters Panikattacken. In diesen Situationen erlebte er einen plötzlichen Schub intensiver Furcht, begleitet von intensiven körperlichen Symptomen wie Kurzatmigkeit und Herzrasen. Er bemerkte, dass der von ihm erlebte Stress die Panikattacken mitverursachte. Diese stellten jedoch nur eine von vielen Beunruhigungen dar. Max war besorgt um sein Hotel und über seinen Job. Zusätzlich ärgerte sich Max über die kleinsten Unannehmlichkeiten wie beispielsweise schlechte Wetterverhältnisse, die seine Heimfahrt nach der Arbeit etwas verlangsamt. Seine wiederkehrende Ungeduld irritierte auch sein soziales Umfeld. Er wurde öfters ärgerlich über die «Dummheit» oder die «Langsamkeit» der anderen und fühlte, dass er seinen Freunden und seiner Familie nicht zutraute, Dinge für ihn zu erledigen. Schon in der Grundschule sei Max intensiv darüber besorgt gewesen, inwieweit er den anderen Kindern gefalle und ob er das Falsche sage oder das Richtige tue.

## Welches sind die spezifischen Kriterien einer generalisierten Angststörung?

Um die Diagnose einer generalisierten Angststörung stellen zu können, arbeiten wir mit den Kriterien, welche im *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5, deutsch: Diagnostischer und statistischer Leitfaden psychischer Störungen)* definiert worden sind.

Das Hauptmerkmal der generalisierten Angststörung zeichnet sich durch übermäßige und ständig vorhandene Sorgenketten aus. Diese Sorgen treten über verschiedene Lebensbereiche hinweg auf, beispielsweise in Beziehungen zu Familienmitgliedern und Freunden, möglicherweise begleitet von Gesundheitsängsten und Sorgen um das Wohlbefinden von einem selbst oder von anderen Familienmitgliedern; Sorgen über Ordnung und Sauberkeit im eigenen Haushalt, über die Arbeitsbelastung, über die eigene finanzielle Situation und/oder über selbstbewusstes Durchsetzungsvermögen. Es können aber auch verschiedene andere Bedenken über Reinlichkeit, Pünktlichkeit etc. auftreten. Üblicherweise gehen die Sorgen mit einem übertriebenen Perfektionismus einher, Fehler verhindern zu wollen, mit einem übersteigerten Verantwortungsbewusstsein und/oder dem verbissenen Versuch, die Kontrolle aufrecht zu erhalten. Im Vordergrund steht dabei die allgemeine Absicht, auf unangenehme Dinge vorbereitet zu sein und diesen, wenn möglich, zuvorzukommen, um sie zu verhindern.

Um von einer generalisierten Angstproblematik zu sprechen, sollte diese Art von Besorgtsein seit mindestens vier Wochen andauern.

Außerdem dürfen die Sorgen nicht auf ein unmittelbar vorangegangenes traumatisches Erlebnis, wie beispielsweise einen schweren Autounfall oder eine kürzlich erfolgte Scheidung, zurückzuführen sein. Weiter werden die Schwierigkeiten im Unterbrechen der Sorgen hervorgehoben. Manche Personen mit einer generalisierten Angststörung berichten, dass sie genau wissen, dass ihre Sorgen übertrieben sind, sie können diese jedoch nicht abschalten – was viele Betroffene wiederum als zusätzlichen Kontrollverlust erleben.

Weiter müssen drei oder mehr der folgenden Symptome während mindestens vier Wochen durchgehend vorhanden sein.

- Rastlosigkeit, das Gefühl von Anspannung oder Ungeduld
- Schnelle Ermüdbarkeit