



Universität
Basel

Von Angst zu mehr Sicherheit

Informationsabend für Eltern und interessierte Lehrkräfte

Ein gemeinsames Angebot des Elternrats, der Schulleitung und der Schulsozialarbeit
Oberstufenzentrum Leimental, Bättwil, 12.03.2018

Susy Signer-Fischer, susy.signer@unibas.ch

Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie - ZEPP
Universität Basel
Missionsstrasse 62
4055 Basel, Switzerland
psycho.unibas.ch

Agenda.

- 1 Allgemeine Informationen zu Angst: Was ist Angst? Balance
- 2 Angst und Entwicklung
- 3 Angst und Vorstellung: realistisch - magisch
- 4 Angst und Selbstwert
- 5 Angst und Leistung
- 6 Soziale Angst
- 7 Existentielle Angst
- 8 Ungesunde Angst: Angst, Panik, Phobien
- 9 Was machen, wenn ... → Handlungsmöglichkeiten
- 10 Zusammenfassung

Was ist Angst?

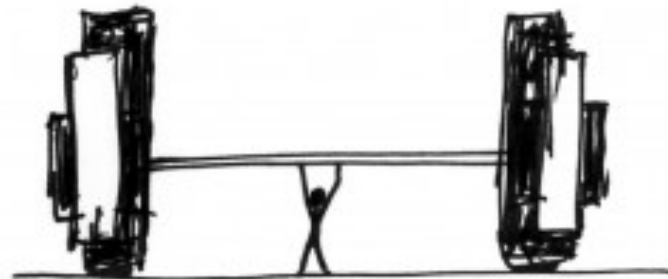
- Angemessene, wenn auch unangenehme Reaktion auf bedrohlich, ungewiss und unkontrollierbar beurteilte Ereignisse, Situationen und Vorstellungen
- Amygdala, Hippocampus
- Sowohl biologisch bestimmt, als auch sozial vermittelt und kulturell geformt
- Viele Angstsymptome (z.B. Hyperventilation und Ohnmacht) lassen sich durch Kommunikation und modellhaftes Lernen erklären - Angst ist ansteckend
- Die Angst als Kraft:
 - Antrieb zur Bewältigung realer Bedrohungen
 - Beseitigung angsterregender gesellschaftlicher Entwicklungen
 - Erhöht die generelle Aufmerksamkeit als Schutzmechanismus zur
 - Bewahrung vor Fehlern
- Zusammenhang zw. Angst und Leistung als Kurve: ein mittleres Angstniveau motiviert zu Höchstleistungen und wirkt aktivierend.

Angst hat eine wichtige Funktion

- Alarmfunktion



- Kräfte mobilisieren



© Johannes Faupel

johannes-faupel.de

Angst und Sicherheit

Gute Balance

Ein wenig Angst kann lustvoll sein:
z.B. Geisterbahn, Gespenstergeschichten

Zu wenig Angst

- Es wird zu viel Risiko eingegangen
- Nicht aufmerksam sein

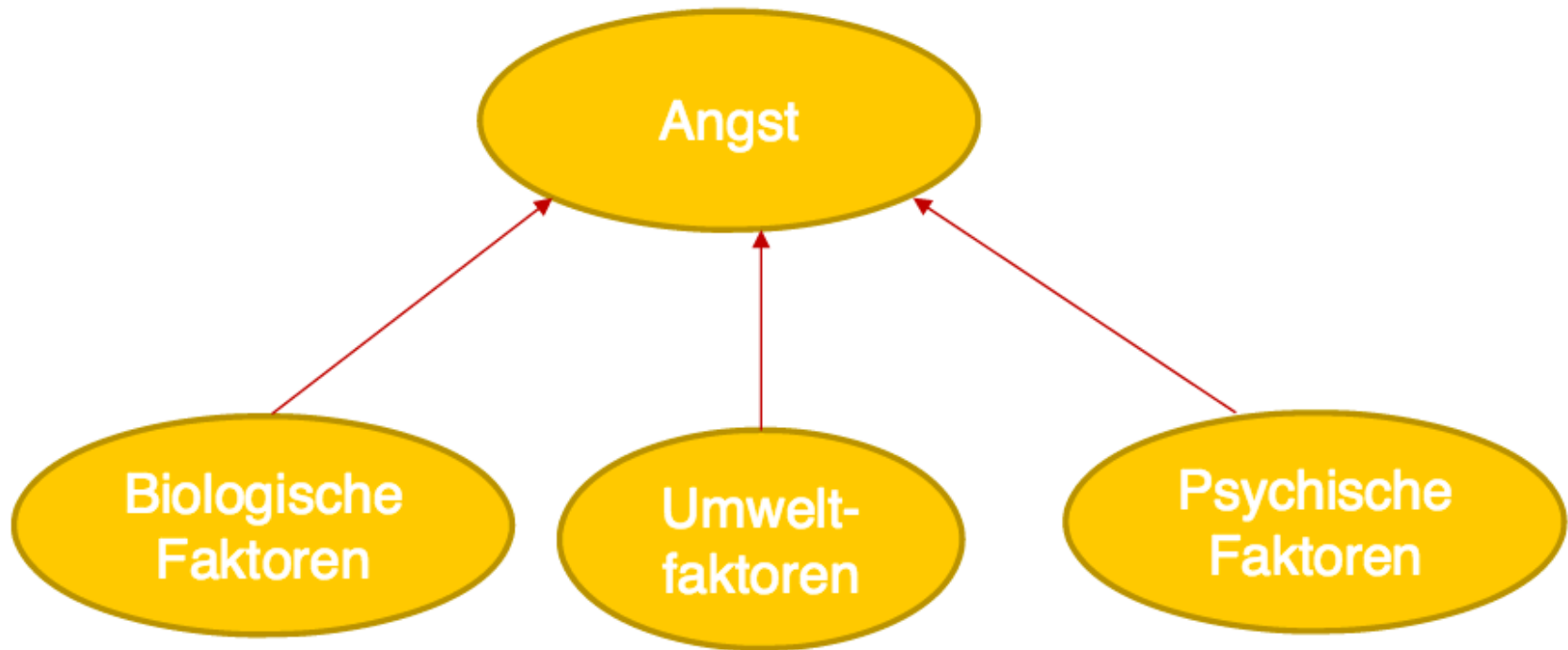
Zu viel Angst kann hinderlich sein

- Handlungen werden nicht ausgeführt,
- immer mehr Rückzug

Beeinträchtigung

- Schlaf
- Wohlbefinden
- Etwas Lustvolles zu tun
- Mit klarem Kopf wirkliches Risiko abschätzen
- Sich bei Gefahr schützen

Bio-Psycho-Soziales Erklärungsmodell



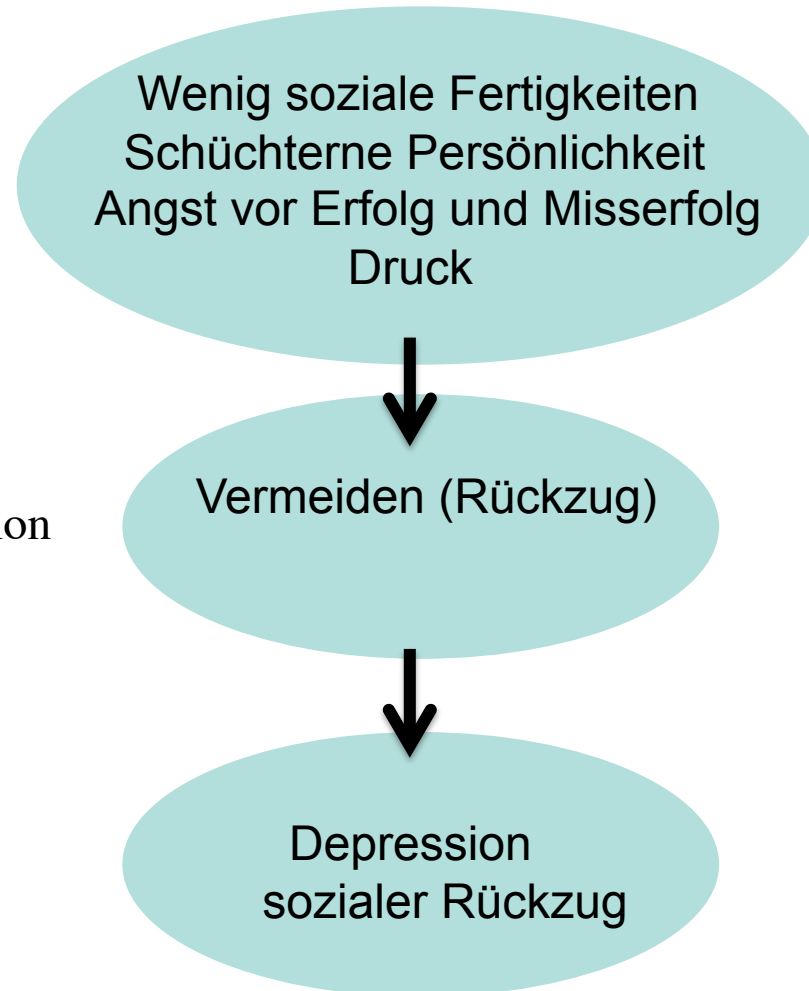
Entstehung von Depression mit Angst

Angst

→ Depression

→ Zwang, Zwänge

→ Zwang → Depression



Bedeutung und Aufrechterhaltung der Angst

- Für das Individuum, die einzelne Person
- Für das System, die Familie, die Klasse

Agenda.

-
- 1 Allgemeine Informationen zu Angst: Was ist Angst? Balance
 - 2 Angst und Entwicklung
 - 3 Angst und Vorstellung: realistisch - magisch
 - 4 Angst und Selbstwert
 - 5 Angst und Leistung
 - 6 Soziale Angst
 - 7 Existentielle Angst
 - 8 Ungesunde Angst: Angst, Panik, Phobien
 - 9 Was machen, wenn ... → Handlungsmöglichkeiten
 - 10 Zusammenfassung
-

Angst in verschiedenen Lebensalter, Entwicklung

- **Kleinkindalter:** Oft diffus, ab ca. 2-jährig grosser Teil magisch
 - **Schulalter:** Angst, allein gelassen zu werden, jemandem Nahestehenden passiert etwas. Leistungsangst. Abschied bei Freundschaften (Umzug). Wissen, was Sterben bedeutet → Todesangst.
 - **Jugendalter:** Leistungsangst, Angst erwachsen zu werden, nicht bei Gleichaltrigen anzukommen
 - **Junges Erwachsenenalter:** Angst erwachsen und selbstverantwortlich zu sein (versus jemand anderes oder Umstand verantwortlich machen), sich zu binden, fest zu legen, Leistung zu erbringen
 - **Erwachsenenalter:** Finanzielle Ängste, Angst um die Lieben
 - **Alter:** Angst vor Gebrechen, abhängig zu sein, Sterben
- **Angst und Panik kann schon ab ca. 4-5-jährig entstehen**



Ängste und Angststörungen von Kindern und Jugendlichen im Entwicklungsverlauf (modifiziert nach Scarr 1999)

Alter	Psychologische/ soziale Kompetenz	Entwicklungsquellen typischer Angst	Alterstypische klinisch relevante Angst
0–6 Monate	Sensorische Fähigkeiten dominieren, kleinkindliche Anpassung	intensive sensorische Reize, Verlust von Zuwendung, laute Geräusche	
6–12 Monate	sensumotorische Schemata, Ursache und Wirkung, Objektkonstanz	fremde Menschen, Trennung	
2–4 Jahre	präoperationales Denken, Fähigkeit zu imaginieren, aber unfähig Fantasie und Realität zu trennen	Fantasiestaturen, potenzielle Einbrecher, Dunkelheit	Trennungsangst
5–7 Jahre	konkret-operationales Denken, Fähigkeit, konkret-logisch zu denken	Naturkatastrophen (Feuer, Überschwemmung), manmade desaster ; Verletzungen, Tiere, medienbasierte Ängste	Tierphobie, Blutphobie
8–11 Jahre	Selbstwert basiert auf akademischen und sportlichen Leistungen	schlechte schulische und sportliche Leistungen	Schulangst
12–18 Jahre	formal-operationales Denken, Fähigkeit, Gefahr zu antizipieren, Selbstwert durch Alterskameraden bestimmt	Ablehnung durch Alterskameraden	Soziale Phobie, Agoraphobie, Panikstörung

Angst im Kindes- und Jugendalter

- Angststörungen gehören zu den eher „stillen“ psychischen Störungen und sind deshalb für die Bezugspersonen oftmals weniger belastend als Störungen des Sozialverhaltens und hyperkinetische Störungen
- Kinder mit Angststörungen werden weniger häufig in Behandlungseinrichtungen vorgestellt, obwohl dies die häufigste psychische Störung des Kindes- und Jugendalters ist

Unterscheidung von vier Angststörungen im Kindes- und Jugendalter im ICD-10

- Emotionale Störung mit Trennungsangst des Kindesalters (F93.0)
- Phobische Störung des Kindesalters (F93.1)
- Störung mit sozialer Ängstlichkeit des Kindesalters (F93.2): vor dem 6. Lebensjahr, Angst vor Fremden
- Generalisierte Angststörung des Kindesalters (F93.80)

(Schneider, 2004)

Agenda.

-
- 1 Allgemeine Informationen zu Angst: Was ist Angst? Balance
 - 2 Angst und Entwicklung
 - 3 Angst und Vorstellung: realistisch - magisch
 - 4 Angst und Selbstwert
 - 5 Angst und Leistung
 - 6 Soziale Angst
 - 7 Existentielle Angst
 - 8 Ungesunde Angst: Angst, Panik, Phobien
 - 9 Was machen, wenn ... → Handlungsmöglichkeiten
 - 10 Zusammenfassung
-

Angst kann auf Vorstellungen beruhen

La fin du lac. Les Anciens croyaient que le lac était plat, comme la terre.
Et que si on allait jusqu'au bout, on tombait dans le vide.



Entwicklung des magischen Denkens

Denkform	magisch	realistisch
Inhalt	Gesetz der Ähnlichkeitsbeziehungen	Regeln, Gesetze, Sprache, Logik
emotionaler Bezug	Stark	Schwach
Beziehung, Zusammenhang	Wenn - dann	Verschiedene Einflüsse, Ursachen

→ Parallele Entwicklung, lebenslang

Realistische und magische Angst

- Reale Gefahr abschätzen
- Das, was machbar ist, tun gegen die reale Gefahr
- Einen gesunden Umgang mit der realen Gefahr finden
- Die magischen Elemente der Angst wahrnehmen
- Etwas gegen die magischen Elemente der Angst unternehmen → meist eine magische Methode

Beim magischen Denken

- Dem Kind soll klar sein, dass es sich um magisches Denken handelt (ohne abgewertet zu werden und gesagt zu bekommen, dass es so etwas nicht gebe).
- Das Kind soll selbst die Angst bezwingen und dadurch seine Selbstwirksamkeit unterstützen.
- Dem Symptom, der Angst, z.B. dem Wolf einen Ort und eine Zeit geben
- Methode auf Kind und Situation anpassen und das Kind soll dabei mitdenken
- Das Kind soll „Chef“ seiner Angst werden, über diese Kontrolle gewinnen und sie bezähmen.

Magische Methoden

- Gegenstände, denen vom Kind schützende Kräfte zugesprochen werden, beispielsweise ein Amulett, das es während einer Prüfung trägt und das vor der Prüfungsangst bewahren soll
- Figuren und Kuscheltiere, wie der Plüschlöwe, der magische Kräfte bekommt und zum Beschützer vor dem Monster im Schrank wird
- Sichtbare Verhaltensweisen, zum Beispiel Rituale, die bei Krankheit die Genesung fördern oder auch vor Krankheiten schützen

Achtung

- Was machbar und real schützt, machen, also z.B. für die Prüfung lernen
- Meist sind magische Methoden eine Brücke oder eine Krücke. Sobald genug eigene, reale Strategien erworben sind, kann man sich davon verabschieden

Agenda.

-
- 1 Allgemeine Informationen zu Angst: Was ist Angst? Balance
 - 2 Angst und Entwicklung
 - 3 Angst und Vorstellung: realistisch - magisch
 - 4 Angst und Selbstwert
 - 5 Angst und Leistung
 - 6 Soziale Angst
 - 7 Existentielle Angst
 - 8 Ungesunde Angst: Angst, Panik, Phobien
 - 9 Was machen, wenn ... → Handlungsmöglichkeiten
 - 10 Zusammenfassung
-

Zusammenhänge

Selbstwirksamkeit

- Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstverantwortung
- Teil der Identität

Gegenteil von Selbstwirksamkeit

- Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit
- Depression
- Opfer, Opferrolle

Angst → Hilflosigkeit

WHAT MATTERS MOST
IS HOW YOU SEE YOURSELF.



**Angst →
Selbstwert
Selbstbild**

Begriffe: Selbstwert / Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit

- **Selbstwert (Selbstwertgefühl):** Generalisierte wertende Einstellung dem Selbst (Persönlichkeit, Fähigkeiten) gegenüber. Sie beeinflusst sowohl die Stimmung als auch das Verhalten. (Zimbardo 1995, S. 502)
- **Selbstbild:** Vorstellung, die jemand von sich selbst hat bzw. macht. Es unterliegt stärkeren Schwankungen. (Jonas, Stroebe & Hewstone, 2007)
- **Selbstvertrauen** beinhaltet ein auf kräftiges Eigenmachtgefühl gegründetes Gefühl, mit möglichen Schwierigkeiten fertig zu werden (Dorsch, 1994). Dieses steht in engem Zusammenhang mit der **Selbstwirksamkeit**.
- Die **Selbstwirksamkeit** ist ein wichtiges Element für das Entwickeln einer Identität.
- **Selbstkontrolle:** Fähigkeit, das eigene Verhalten zu kontrollieren und Versuchungen zu widerstehen (Kail, 2010)
 - z.B. Marshmallow-Aufgabe
- bessere Selbstkontrolle = bessere Schulnoten, konsumieren weniger Suchtmittel und haben höheren Selbstwert

Gute Selbstwirksamkeit → mehr Selbstkontrolle → höherer Selbstwert

Warum ist Selbstwert wichtig?

Mögliche Gründe	Prävention
Lebenszufriedenheit, Wohlbefinden versus Angst, Unsicherheit	Depression, Angst
Leistung	Leistungsabfall
Frustrationstoleranz	Burn-out
Umgang mit schwierigen Situation	Passivität, Opferrolle, Hilflosigkeit, Depression
Ziele erreichen, etwas durchziehen, durchhalten	Verharren, Passivität, Depression
Vision entwickeln, zukunftsgerichtet, Ziele stecken und diese dann erreichen	Verharren, Passivität, Depression

Möglichkeiten, den Selbstwert zu beeinflussen

- Angemessene Ziele setzen
 - Leistungen erbringen, das anerkennen
 - Erfolg und Misserfolg analysieren
 - **Erfolg:**
 - Selbstwirksamkeit: Was gut gemacht → verstärken!
 - Andere Einflüsse, feststellen.
 - **Misserfolg:**
 - Was gut gemacht: Verstärken!
 - Was nicht gut gemacht, herausfinden warum → Für das nächstes Mal: Wie besser?
 - Sich selbst angemessen beurteilen können, Rückmeldungen von Aussen angemessen beurteilen
 - Stärken, Schwächen kennen, akzeptieren und entsprechend handeln
 - Selbstgespräche am Ziel: wenn Ziel erreicht → sich loben
 - Gesunde Selbstgespräche allgemein
 - Stimmung beeinflussen
 - Unterscheiden zwischen magischem und realistischem Denken und die verschiedenen Formen gesund für sich einsetzen
 - Motivation
 - Hoffnung
- **Selbstwirksamkeit, Kontrolle, Einfluss**

Agenda.

-
- 1 Allgemeine Informationen zu Angst: Was ist Angst? Balance

 - 2 Angst und Entwicklung

 - 3 Angst und Vorstellung: realistisch - magisch

 - 4 Angst und Selbstwert

 - 5 Angst und Leistung

 - 6 Soziale Angst

 - 7 Existentielle Angst

 - 8 Ungesunde Angst: Angst, Panik, Phobien

 - 9 Was machen, wenn ... → Handlungsmöglichkeiten

 - 10 Zusammenfassung
-

Selbstwirksamkeit – Ziel – Leistung

Um wirksam zu sein, braucht es

- ein Ziel

Um ein Ziel zu erreichen, braucht es

- Leistung

→ Leistung beeinflusst den Selbstwert

→ Selbstwert beeinflusst die innere Sicherheit (versus Angst)

Ziele setzen

	+ Selbstwert	- Selbstwert
Erfolg - Misserfolg Attribution (Zuschreibung)	Erfolg wird eher eigenen Eigenschaften und Fähigkeiten zugeschrieben.	Misserfolg wird eher eigenen, Erfolg nicht eigenen Eigenschaften und Fähigkeiten zugeschrieben. Misserfolg ist verursacht durch Mangel an eigenen Fähigkeiten
Erfolg - Misserfolg Glaubwürdigkeit	Positive Rückmeldungen werden als glaubwürdiger und angepasster eingeschätzt.	Negative Rückmeldungen werden als glaubwürdiger und angepasster eingeschätzt, finden Erfolg weniger glaubwürdig.
Ziele setzen	Leicht höher, als was mit normalem Einsatz erreicht werden kann, realistische Ziele.	Zu tief: tiefer, als was mit normalem Einsatz erreicht werden kann. Zu hoch: die Chance, das Ziel zu erreichen ist gering. Meist unzufrieden mit der eigenen Leistung.

Ziele erreichen

(nach Flammer, A.: Erfahrung der eigenen Wirksamkeit 1990)

1. Ziele setzen: Voraussetzungen:

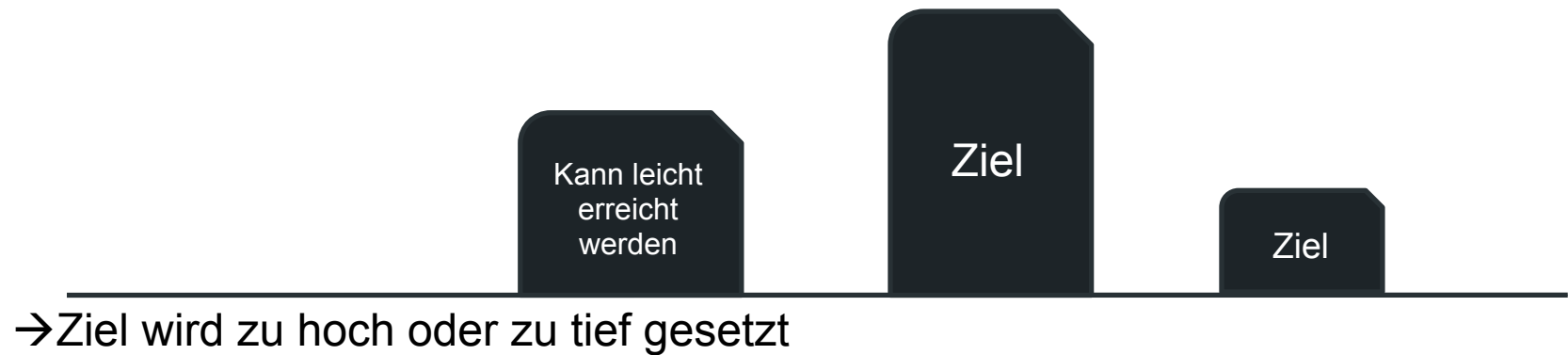
- Kennen der gegenwärtigen Leistung, Fähigkeit
- Fernziel kennen

2. Erreichen eines bestimmten Zieles setzt Folgendes voraus:

- Ziel kennen
- Ziel für sich als aktuelles Ziel anerkennen
- Weg kennen, wie Ziel erreichbar ist
- Weg gehen können und dies wissen (objektive und subjektive Kontrolle)
- Weg tatsächlich gehen

Ziele setzen: Leicht höher als das, was selbstverständlich erreicht werden kann

Tieferer Selbstwert



Normaler Selbstwert



Angst und Leistung

Versagensangst, Prüfungsangst, Vortragsangst:

- Ziele angemessen setzen
- Stärken, Schwächen kennen
- Ängste überwinden
- Erfolg und Misserfolg analysieren
 - **Erfolg:**
 - Selbstwirksamkeit: Was gut gemacht → verstärken!
 - Andere Einflüsse, feststellen
 - **Misserfolg:**
 - Was gut gemacht: Verstärken!
 - Was nicht gut gemacht, herausfinden warum → Für das nächste Mal: Wie besser?
- Sich selbst angemessen beurteilen können, Rückmeldungen von aussen angemessen beurteilen
- Unterscheiden zwischen magischem und realistischem Denken und die verschiedenen Formen gesund für sich einsetzen: bemerken, wenn Wissen und Können genug hoch ist.

Angst und Leistung

Was braucht es, um eine bestimmte Leistung zu erbringen?

- Fertigkeiten, Fähigkeiten
- Wissen
- Wissen, Fähigkeiten abrufen können
- Glauben, wissen, dass ich es kann → Selbstvertrauen, Selbstwert

Agenda.

-
- 1 Allgemeine Informationen zu Angst: Was ist Angst? Balance
 - 2 Angst und Entwicklung
 - 3 Angst und Vorstellung: realistisch - magisch
 - 4 Angst und Selbstwert
 - 5 Angst und Leistung
 - 6 Soziale Angst
 - 7 Existentielle Angst
 - 8 Ungesunde Angst: Angst, Panik, Phobien
 - 9 Was machen, wenn ... → Handlungsmöglichkeiten
 - 10 Zusammenfassung
-

Soziale Angst

- Angst mit Mobbing
- Angst vor Auslachen, Blossstellung
- Angst davor, nicht akzeptiert zu werden, Ausschluss
- Angst vor Gruppen, Esssituationen, ...

Soziale Ängste haben oft mit folgenden Themen einen Zusammenhang:

- Selbstwert und den Themen, die damit zusammenhängen
- Selbstbild, Identität
- Erfahrungen
- Gelerntes Verhalten: Ungesunde Muster entwickelt
- Fehlende Soziale Fertigkeiten
- Persönlichkeit

Agenda.

-
- 1 Allgemeine Informationen zu Angst: Was ist Angst? Balance
 - 2 Angst und Entwicklung
 - 3 Angst und Vorstellung: realistisch - magisch
 - 4 Angst und Selbstwert
 - 5 Angst und Leistung
 - 6 Soziale Angst
 - 7 Existentielle Angst
 - 8 Ungesunde Angst: Angst, Panik, Phobien
 - 9 Was machen, wenn ... → Handlungsmöglichkeiten
 - 10 Zusammenfassung
-

Existenzielle Angst

Grosse, einschränkende Angst vor

- Krieg
- Umweltzerstörung
- Tod, eigener Tod, Tod von nahestehenden Personen
- Krankheiten, eigene, von nahestehenden Personen

Oft realistische Angst, aber einschränkend

Bewirkt Hilflosigkeit → kann depressive Verstimmung bewirken

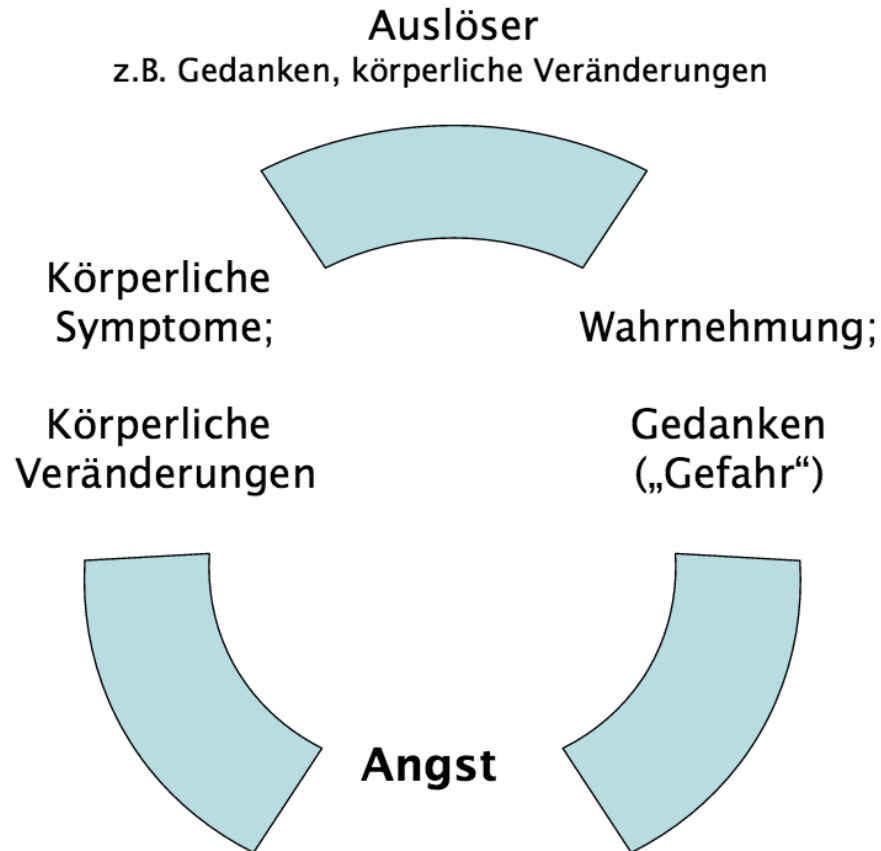
Also: Abschätzen, was realistisch, was beeinflussbar

Ungesunde Muster in gesunde verwandeln

Agenda.

-
- 1 Allgemeine Informationen zu Angst: Was ist Angst? Balance
 - 2 Angst und Entwicklung
 - 3 Angst und Vorstellung: realistisch - magisch
 - 4 Angst und Selbstwert
 - 5 Angst und Leistung
 - 6 Soziale Angst
 - 7 Existentielle Angst
 - 8 Ungesunde Angst: Angst, Panik, Phobien
 - 9 Was machen, wenn ... → Handlungsmöglichkeiten
 - 10 Zusammenfassung
-

Normale Angst vs. pathologische Angst

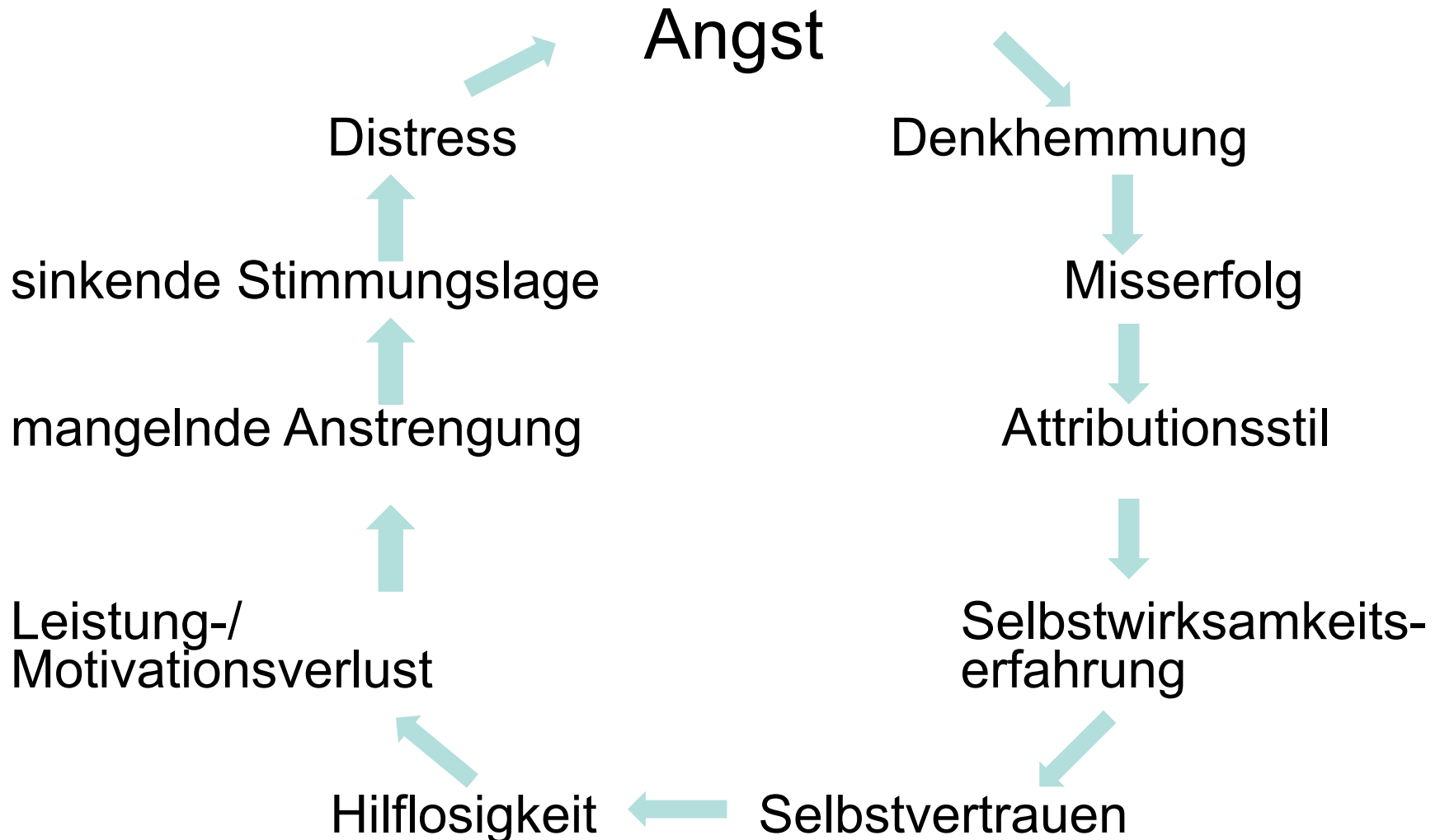


Angstkreis: lerntheoretische Vorstellung über das Zusammenspiel von psychischen und körperlichen Faktoren (Möller et al., 1996)

Teufelskreismodell der Angst.
Die Entwicklung von
Panikattacken durch
Aufschaukeln körperlicher
Empfindungen und kognitiver
Fehlinterpretationen (Modell
nach Vriends & Margraf, 2008)



Teufelskreis unzureichender Selbstwirksamkeitserfahrung (modifiziert nach Müller, 1998)



Angst im Kinder- und Jugendalter

Ängste des Kindes- und Jugendalters gelten als klinisch relevant, wenn sie

- a) Nicht altersgemäss, unrealistisch und übertrieben sind
- b) Über mindestens 4 Wochen (bzw. 6 Monate bei der generalisierten Angststörung) anhalten
- c) Zu einer deutlichen Beeinträchtigung führen bzw. die normale Entwicklung des Kindes gefährden

Prävalenz von Angststörungen im Kindesalter:

75,8% der Kinder geben an, sich vor mindestens einer Situation zu fürchten

(Muris et al. 2000)

Ängste sind häufige Störungen: Ca. 10% der Jugendlichen erfüllen irgendwann in ihrem Leben die diagnostischen Kriterien einer Angststörung

(Ihle und Esser 2002)

70,1% der Personen mit Angst erfüllten auch die Kriterien einer anderen psychischen Störung

Verschiedene Arten von ungesunden Ängsten bei Erwachsenen

- Phobische Störungen (z.B. soziale Phobie, Agoraphobie)
- Panikstörungen
- Generalisierte Angststörung
- Posttraumatische Belastungsstörung

(Lieb & Wittchen, 2011)

Phobische Störungen

- Ausschließlich oder überwiegend durch **eindeutig definierte, eigentlich ungefährliche Situationen** hervorgerufen
- Situationen **typischerweise vermieden** oder mit **Furcht** ertragen
- **Einzelsymptome wie Herzklopfen oder**
- häufig gemeinsam mit **sekundären Ängsten vor dem Sterben, Kontrollverlust oder dem Gefühl, wahnsinnig zu werden**

- Agoraphobie:
 Situationen, in denen Flucht oder Vermeidung nicht möglich oder in denen Hilfe im Fall des Auftretens von Paniksymptomen nicht verfügbar ist
- Soziale Phobien
- Spezifische (isolierte Phobien)
 - Tiertypus, Umwelttypus (Dunkelheit, Höhen...), Blut-Spritzen-Verletzungstypus, situativer Typus, anderer Typus

z.B.

- Angst vor Spinnen (Arachnophobie)
- Angst vor Hunden (Canophobie)
- Ängste vor Blut (Blutphobie, Hämatophobie)
- Ängste vor engen Räumen (Klaustrophobie)
- Ängste vor großen Höhen (Akrophobie)
- Angst vor dem Fliegen (Flugangst, Aviophobie)
- Angst vor dem Urinieren auf öffentlichen Toiletten (Paruresis)
- Angst vor dem Zahnarzt (Dentalphobie)
- Angst vor dunklen Räumen (Achluophobie)

Angst und Panik

Panik ist ein Zustand intensiver Angst vor einer tatsächlichen oder angenommenen Bedrohung. Sie ist eine starke Stressreaktion des Organismus auf eine oft unerwartete und erschreckende Situation und geht einher mit vielfältigen vegetativen und körperlichen Symptomen.

Panikstörung (Kessler, Chiu, Jin, Ruscio, Shear & Walters, 2006)

- Meistens nicht auf spezifische Situation/spezifisches Objekt bezogen
- Einzelne Episode intensiver Angst oder Unbehagen
- Abrupt
- Innerhalb einiger Minuten Maximum
- Dauert mindestens einige Minuten



Weitere Angststörungen

Generalisierte Angststörung

- Generalisiert und anhaltend
- Nicht auf bestimmte Umgebungsbedingungen beschränkt
- Symptome sind variabel
- Beschwerden wie ständige Nervosität, Zittern, Muskelspannung, Schwitzen, Benommenheit, Herzklopfen, Schwindelgefühle oder Oberbauchbeschwerden, Schlafstörungen
- Häufig wird die Befürchtung geäußert, der Patient selbst oder ein Angehöriger könnten demnächst erkranken oder einen Unfall haben
- Sorgenbereiche sind: Familiäre/soziale Beziehungen, Arbeit und Leistung, Gesundheitssorgen, Finanzen, Alltägliches

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

- Nach einem traumatischen Lebensereignis
- Bei dem Gefahr für Leib und Leben
- Traumatischen Lebensereignisse (z.B. Terror, Krieg, Folter, Flucht, Vertriebenheit, Vergewaltigung, Missbrauch, aber auch das Miterleben von Naturkatastrophen, Verbrechen oder Unfällen)

Agenda.

-
- 1 Allgemeine Informationen zu Angst: Was ist Angst? Balance

 - 2 Angst und Entwicklung

 - 3 Angst und Vorstellung: realistisch - magisch

 - 4 Angst und Selbstwert

 - 5 Angst und Leistung

 - 6 Soziale Angst

 - 7 Existentielle Angst

 - 8 Ungesunde Angst: Angst, Panik, Phobien

 - 9 Was machen, wenn ... → Handlungsmöglichkeiten

 - 10 Zusammenfassung
-

Umgang: Angst – als Bremse, Stolperstein

- Ist die Angst begründet, real? Besteht grosse reale Gefahr?
- → dann das tun, was für die reale Sicherheit getan werden kann
- Wenn real, aber wenig oder nicht beeinflussbar
 - das im Kleinen machen, was machbar ist, für die innere Sicherheit und Gelassenheit sorgen, Umgang mit Ängste, Ängste beeinflussen, angemessen kontrollieren
- Wenn vor allem magische Angst
 - für die innere Sicherheit und Gelassenheit sorgen, wenn andere Angst dahinter steht, auf diese eingehen
- Angst, die sich ausbreitet, zum grössten Teil nicht real ist, kann zu Vermeiden führen
- Wenn die Schritte nicht gemacht werden können oder wollen, kann grosse Aggression entstehen, Wutanfälle
- Schnell angehen, überwinden
- Schritte festlegen, um reales Ziel zu erreichen
- Sich loben, wenn Ziel erreicht ist
- Interventionen zur Gelassenheit
- Interventionen zum Durchhalten

Was kann ich selbst tun?

- Betroffene selbst
- Eltern
- Schule: Lehrkräfte, Sozialarbeit, Mitschüler/innen

Wann professionelle Hilfe in Anspruch nehmen?

- Kind, Jugendliche zeigt hohen Leidensdruck
- Angst ist verbunden mit Zwangsgedanken, Schlafstörungen, Essstörung, depressiven Verstimmungen, Selbstverletzungen und anderen Gesundheitsgefährdungen
- Keine oder zu kleine Fortschritte
- Folgen der Angst sind zu gross (z.B. Prüfungsangst → schlechte Noten / Schulabsentismus; Angst vor Arzt → notwendige Spritzen, Behandlungen werden nicht vorgenommen)
- Frühzeitig handeln!!

Professionelle Hilfe

Am wirksamsten:

Psychiatrische oder psychotherapeutische Unterstützung

- Die Umgebung, das System, z.B. Familie, Arbeitsplatz, Schule immer einbeziehen
- Sehr gute Behandlungschancen mit Kognitiver Verhaltenstherapie –
Lerntheoretische Elementen (vgl. Bakker, Van Balkom, Spinhoven, Blaauw & Van Dyck, 1998; Michelson & Marchione, 1991; Ruhmland & Margraf, 2001; Van Balkom et al., 1997)
- Sehr gute Behandlungschancen Hypnotherapie - Mentale Methoden –
Selbsthypnose (Revensdorf, 2012)
- Medikamentöse Unterstützung ist in Ausnahmefällen nötig. Sie dient dazu, dass die psychotherapeutischen Methoden greifen können.

Mögliches Vorgehen bei Angst

Beispiel Kind, Jugendlichen

- Ganze Familie für die 1. Sitzung:
 - Anliegen herausarbeiten
 - Mögliche Zusammenhänge innerhalb der Familie
 - Mögliche Bedeutung, Funktion der Angst für das Kind/Jugendliche/r und Familie
 - Wer hat in welcher Situation Angst, wo ist die Person sicher, mutig?
 - Wie gehen die Familienmitglieder mit Angst um?
- Ziel festlegen mit dem Kind und den Eltern
- Schritte festlegen, um das Ziel zu erreichen
- Themen bearbeiten, die in Zusammenhang stehen mit der Angst
 - Auf die Bedeutung, Funktion eingehen
 - Einzelne Schritte vorbereiten, üben-> in der Realität machen
 - Beim Kind: z.B. Selbstwert, Selbstbild, Selbstgespräche, ...
 - Bei der Familie, Erziehungsberatung

Hypnotherapeutische Methoden

Oft auch mentale Methoden genannt, verwandt mit mentalem Training

- Stärkung der Selbstverantwortung und Selbstkontrolle
- Die Trance und der Hier-und-Jetzt-Zustand kennen und unterscheiden, auch Vorstellung und Realität unterscheiden
- Trancezustand kontrollieren: In Trance gehen können und wieder herausfinden. Wenn PatientIn evtl. zu oft in ungeeigneten Situationen in spontane Trance geht, evtl. bewusst lernen, in und aus Trance zu gehen
- Positive und negative, gesunde und ungesunde Trancezustände erkennen und kontrollieren
- Probleme, Schwierigkeiten erkennen und sich ihnen stellen
- Komprimiertes, dichtes, effektives Arbeiten in Beratung und Psychotherapie
- Bei Symptomen, Problemen: Hypothese über die Bedeutung bilden
→ Kann Wirkung verstärken



- Ausnahmen machen, da man Erbarmen mit dem Kind hat oder verunsichert ist (da vom Kind beschuldigt)
- Intermittierendes Verstärken (unerwünschte Verhalten wird verstärkt) durch inkonsequenten Erziehungsstil (erwarten - nachgeben)
- Ablenken lassen durch Ereignisse (z.B. Bauchgrippe, lange Ferien) → die erreichten Schritte geraten in Vergessenheit
- Überfordern! Zu grosse Schritte auf einmal werden erarbeitet
- Uneinigkeit zwischen den Erwachsenen (der eine fällt dem anderen in den Rücken)



- Sich Gedanken über Bedeutung und Funktion der Angst machen. Durch Lob, positives Verstärken (z.B. Aufmerksamkeitszuwendung bei selbständigem Verhalten des Kindes) das Ziel erreichen
- Team bilden
- Erwachsene legen fest, wann was getan werden soll. Evtl. mit extrinsischer Motivation nachhelfen
- Erwachsene und das Kind legen gemeinsam ein überprüfbares, konkretes, längerfristiges, grosses Ziel fest
 - kleine Zwischenziele festlegen (Schritte erst in der Vorstellung, dann im Rollenspiel erarbeiten und dann real den Schritt machen)
 - Schritte werden vom Kind eigenständig durchgeführt. Die Erwachsenen können aber dazu ermutigen
- Angemessen loben (Gefahr von Erpressung). Kind soll sich selbst loben.

Agenda.

-
- 1 Allgemeine Informationen zu Angst: Was ist Angst? Balance

 - 2 Angst und Entwicklung

 - 3 Angst und Vorstellung: realistisch - magisch

 - 4 Angst und Selbstwert

 - 5 Angst und Leistung

 - 6 Soziale Angst

 - 7 Existentielle Angst

 - 8 Ungesunde Angst: Angst, Panik, Phobien

 - 9 Was machen, wenn ... → Handlungsmöglichkeiten

 - 10 Zusammenfassung

Zusammenfassend kann gesagt werden

- Angst hat wichtige Funktionen: Signal, Alarmfunktion und Kräfte mobilisieren
- Angst und Sicherheit sollten in einer gesunden Balance sein. Angst sollte nicht bremsend wirken
- Reale und magische Ängste sollten unterschieden werden
- Vor realen Gefahren sollte man sich schützen, alles tun, was vernünftigerweise für die Sicherheit getan werden kann
- Bei realen aber zu grossen, meist existenziellen Ängsten, das tun, was machbar ist und Umgang mit den Ängsten finden
- Professionelle Unterstützung holen, wenn die Ängste einschränkend sind und nicht selbst bewältigt werden können

Literatur

O. Hobart Mowrer: Learning theory and behavior. John Wiley & Sons, Hoboken 1960, S. 555.

Tiago V. Maia: Two-factor theory, the actor-critic model, and conditioned avoidance. In: Learning & Behavior. Februar 2010, Volume 38, Issue 1, S. 50–67.

Hans Morschitzky: Angststörungen: Diagnostik, Erklärungsmodelle, Therapie und Selbsthilfe bei krankhafter Angst. Springer-Verlag, 2013, ISBN 978-3-7091-3729-1,

Signer-Fischer, S., Gysin, T. & Stein, U. (2014). *Der kleine Lederbeutel mit allem drin. Hypnose mit Kindern und Jugendlichen*, 3. Auflage. Heidelberg: Carl-Auer

Signer-Fischer, S. ; Albermann K. (2016) Angststörungen. Da ist ein Drache unter meinem Bett...). In **K. Albermann (Hrsg.), Wenn Kinder aus der Reihe tanzen. Psychische Entwicklungsstörungen von Kindern und Jugendlichen erkennen und behandeln. (S. 40-53). Schweiz: Ringier. Beobachter-Edition.**

HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE



Susy Signer-Fischer
Thomas Gysin
Ute Stein

Der kleine Lederbeutel mit allem drin

Hypnose mit Kindern
und Jugendlichen



CARL-AUER



Universität
Basel

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Susy Signer-Fischer
Fachpsychologin Psychotherapie und
Kinder- und Jugendpsychologie FSP

Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie - ZEPP
Universität Basel
Missionsstrasse 62
4055 Basel

Zentrum für systemische Beratung – ZSB
Villettenmattstrasse 15
3007 Bern

E-Mail: susy.signer@unibas.ch
mail@susysigner.ch

www.susysigner.ch