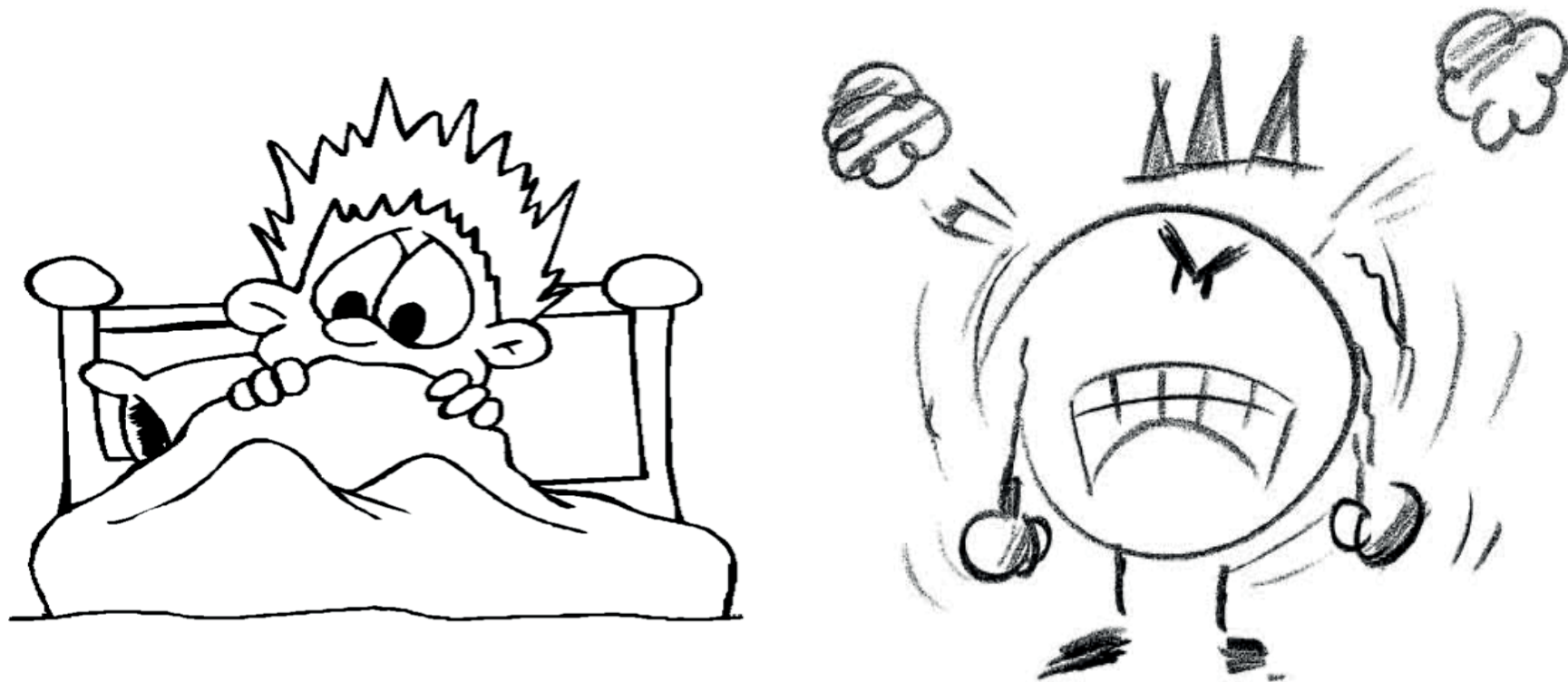


A watercolor illustration of a courtyard. In the background, there is a brick building with several windows, some of which are arched. A large tree with green leaves is on the left side. In the foreground, there is a wooden table with a basket of fruit on it. The overall style is soft and artistic.

Angst und Wut – Chancen und Risiken

**Christiane Dubuis
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
18.06.2020**

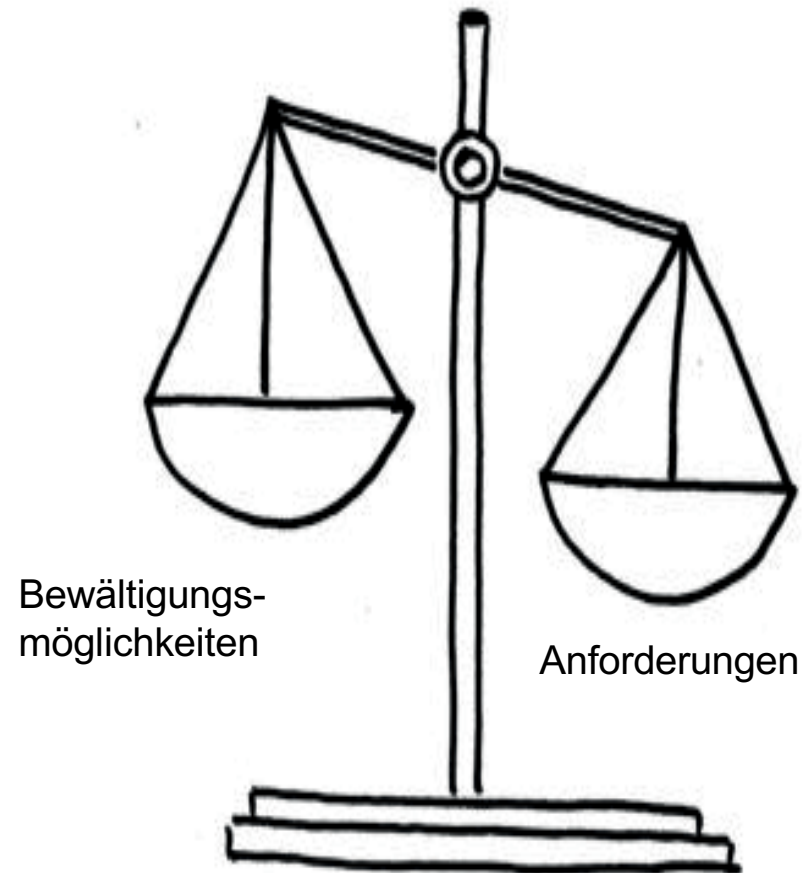
Beispiele zu Angst und Wut



Was macht Ihnen Angst? Was macht Sie wütend?

Was ist Angst?

- Angst ist ein Grundgefühl, das sich in als bedrohlich empfundenen Situationen als Besorgnis äussert.
- Angst ist wesentlich abhängig vom Grad der Anforderungen und der persönlichen Kompetenzeinschätzung.

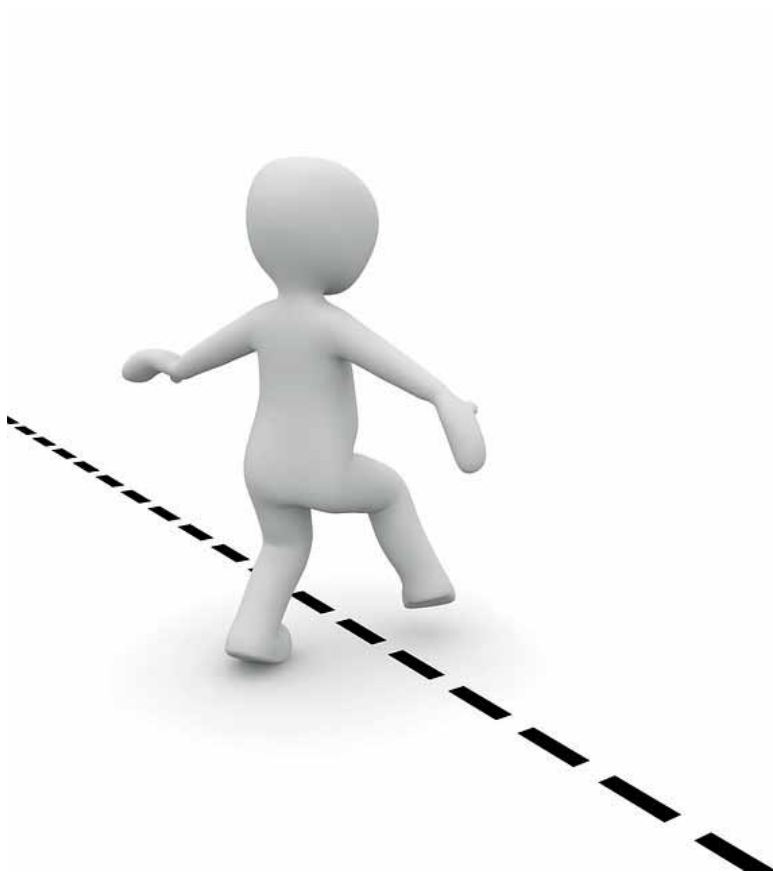


Wozu dient Angst?

- Schärft die Sinne
- Aktiviert die Körperkraft
- Schutz- und Überlebensmechanismus



Die biologische Funktion von Wut



Signalisiert, dass jemand ...

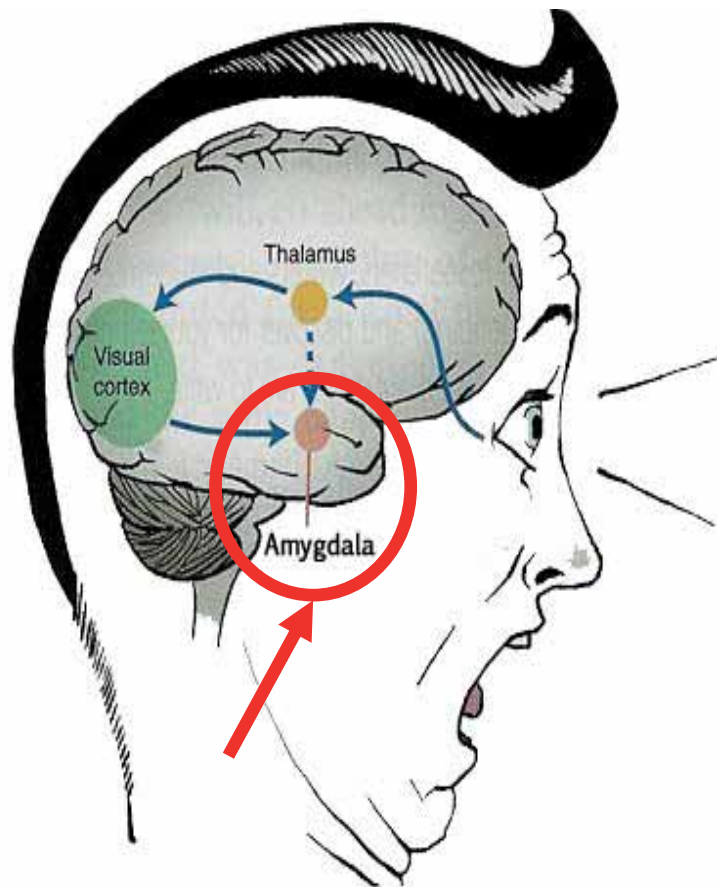
- meine Grenzen nicht beachtet
- mir etwas vorenthält, worauf ich ein Recht habe
- eine mich schädigende oder verletzende Handlung ausübt

Wut bewegt mich dazu, dass ich ...

- den anderen aus meiner Domäne vertreibe und ihn in seine Grenzen weise
- vom anderen fordere, mir das zu geben, was ich brauche und was mir zusteht
- den anderen bekämpfe, so dass er aufhört mich zu schädigen oder zu verletzen

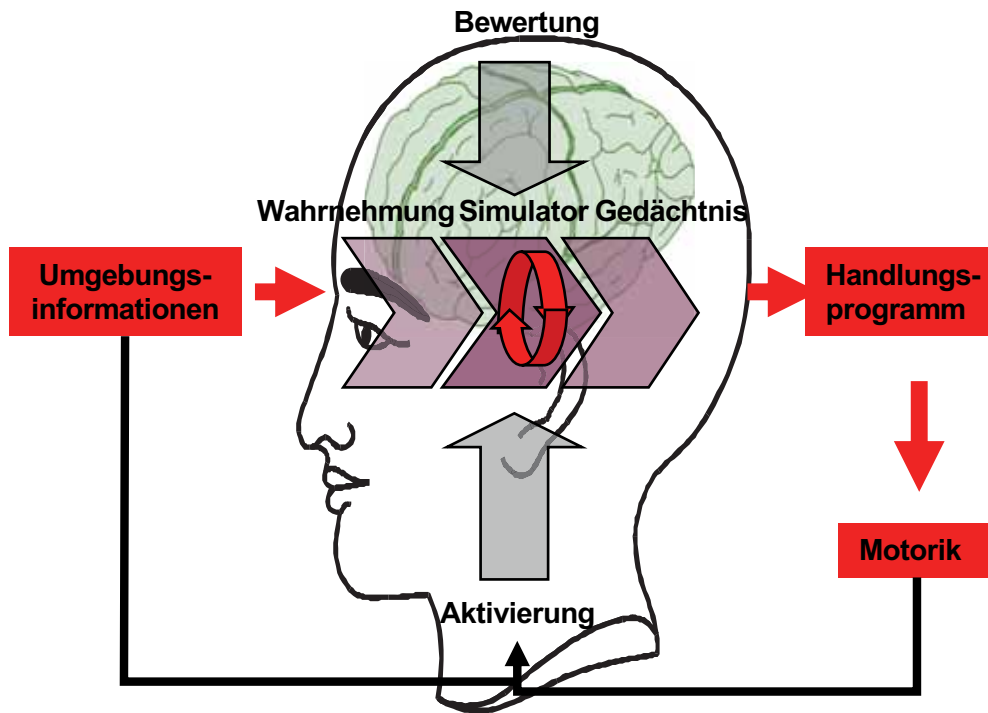


Amygdala – das Bewertungszentrum



- verknüpft Ereignisse mit Emotionen und speichert diese
- ein wichtiges „emotionales“ Auslösezentrum im Gehirn
- erst die Bewertung durch die Amygdala gibt der Welt Sinn!

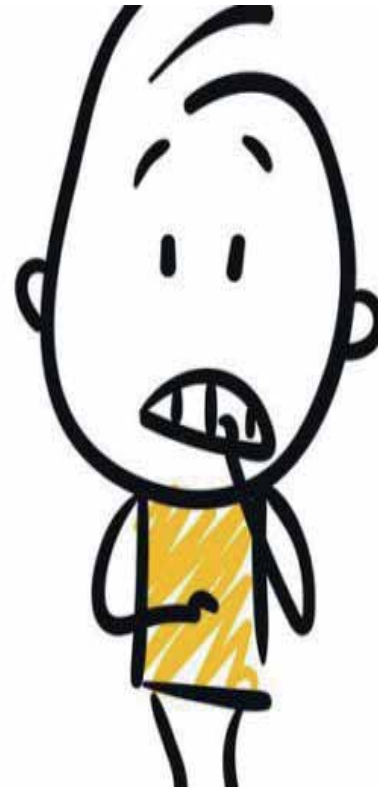
Informationsverarbeitung



- Drohende oder existierende Überforderung kann Notprogramme auslösen:
 - Kämpfen (Fight)
 - Flüchten (Flight)
 - Einfrieren (Freeze)

Negative Konsequenzen von Angst

- Angst kann blockieren und handlungsunfähig machen
- Die Angstspirale dreht sich immer stärker bis man Angst vor der Angst hat
- Angst macht hilflos
- Angst beeinträchtigt zunehmend Partnerschaft, Beruf und Freizeit
- Erhöhter Alkohol- und Medikamentenmissbrauch
- Traurigkeit, Verstimmung, Depression



Wie können diese Emotionen positiv genutzt werden?

→ Sich Zeit nehmen: welche Gefühle nehme ich wahr?

Am Beispiel Angst:

- In welchen Situationen treten meine Ängste auf?
- Wie äussert sich Angst?
 - Körper
 - Denken / Fühlen
 - Verhalten
- Lernen, mit der Angst umzugehen
 - D.h. die Angst nicht bekämpfen, sondern aktiv ein Stück näher an sich heranlassen, sich ihr aus nächster Nähe zu stellen
- Wenn man sich mit der Angst auseinandersetzt und sie aushält, wird sie kleiner

Umgang mit der Angst

Kurzfristig:

- Angst zulassen (dies bewirkt, dass die Angst abnimmt)
- Tief durchatmen
- Sich bewegen

Langfristig:

- Sich mit der Angst auseinandersetzen (was genau macht mir Angst?)
- Sport
- Entspannung
- Achtsamkeitsübungen

Positive Nutzung von Wut

- Was macht mich wütend?
- Was ist gut an der Wut?
- Worauf macht sie mich aufmerksam?
- Wobei hilft sie mir?

- Wut setzt Energie frei zur Veränderung
- Wut kann ich wirksam als Kraft und Energie für mich einsetzen



Fazit

- Emotionen sind etwas Wunderbares und lassen uns das Leben in seiner vollen Intensität genießen. Emotionen können auch belasten und uns manchmal fast erdrücken.
- Wir sind es nicht mehr gewohnt, unangenehme Emotionen auszuhalten. Sie müssen schnell beseitigt werden. Dabei können Emotionen helfen, unser Verhalten zu verstehen.
- Erst wenn ich meine Emotionen erkennen und zuordnen kann, kann ich auf sie Einfluss nehmen, so dass sie in der Situation angemessen sind und ich sie zielbringend einsetzen kann.
- Je besser ich meine Emotionen kenne und verstehe, desto besser kann ich das Verhalten anderer verstehen und entsprechend reagieren.

**Besten Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Fragen?

