**ANGST**

* **Definition** 
* **Unterschied Angst/Furcht/Phobie** 
* **Grundformen der Angst (siehe Buch S.128-129)**

-Existenzangst

-Trennungsangst

-Gewissensangst

-Versagensangst

* **Formen von** **Angst**

-Fremdenfeindlichkeit – Angst vom Fremden 

-Leistungs und -Prüfungsängste

-Evolutionärangst

* **Persönlichkeitstypen nach Riemann**

-schizoider Persönlichkeitstyp

-depressiver Persönlichkeitstyp

-zwanghafter Persönlichkeitstyp

-hysterischer Persönlichkeitstyp

* **Auslöser (warum?)**
* **Reaktion auf Angst**

-körperlich

-psychisch

(gelähmt, Kopfschmerzen, Witze darüber machen, etc…)

* **Wie sollte man mit Angst umgehen**

**-Aufgabe für die anderen: (ÜBERLEGEN!!!)** zB man ist in einem Dschungel und man trifft ein Löwe, wie reagieren?

-Darüber sprechen

-Angst konfrontieren

-gezielte Entspannung

-Selbstinstruktion

Kann man glücklich sein, während man Angst hat (im Leben)?

Verändert die Angst das Leben?

**Definition**

Angst ist der Zustand, dass man sich sehr vor jemandem oder etwas fürchtet.

Das Wort "Angst" stammt vom griechischen Verb **"agchein"** und dem lateinischen **"angere"** ab. Beides heißt übersetzt "würgen".

Angst äußert sich körperlich unter anderem durch Pulsbeschleunigung und Erweiterung der Pupillen, psychisch wirkt sie als Gefühl des Entsetzens.

Die Angst warnt uns und hält uns davon ab, unverantwortliche Risiken einzugehen.

Oft werden Ängste mit Phobien oder Furcht verwechselt. Aber was heißen diese Begriffe eigentlich?

**Unterschied Angst/Phobie/Furcht/Panik**

**-Furcht:** die Furcht bezieht sich meiste auf eine reale Bedrohung, während Angst ein Gefühlzustand ist.

**-Phobie:** eine Phobie ist die übertriebene und manchmal auch unbegründete Angst vor bestimmten Objekten oder Ereignissen, wobei die Wahrscheinlichkeit eines Schadens sehr gering ist. Personen, die Phobien haben, können friedlich leben, wenn sie sie vermeiden.

**-Panik:** die Panik ist ein Zustand intensiver Angst vor einer Gefahr. Wenn man panisch ist, verhält man sich unkontrolliert. Man bekommt zum Beispiel Panikattacken, die man nicht leicht vorbeugen kann.

**Grundformen von Angst**

Existenzangst:

​

In der Regel ist sie mit finanziellen Sorgen verknüpft: Der eine leidet nach dem Verlust des Arbeitsplatzes unter Existenzangst, weil ihm die finanziellen Verpflichtungen schnell über den Kopf steigen. die Angst um die eigene Existenz aus. Damit ist zunächst das Leben selbst gemeint: Kriege, Terroranschläge und Naturkatastrophen.

Trennungsangst

​

Es gibt zwei verschiedenen Formen der Trennungsangst. Möchte sich ein Partner vom anderen trennen, weil er in der Beziehung leidet, hat jedoch nicht den Mut zu diesem Schritt, handelt es sich um die aktive Form.

Als passiv werden Trennungsängste bezeichnet, wenn ein Partner große Sorge hat, dass sich der andere von ihm trennt.

Bei der Trennungsangst verspüren Kinder zum Teil heftige Ängste in Abwesenheit ihrer Bezugspersonen. Es handelt sich dabei um eine normale Entwicklungsphase, die zwischen dem 7. und dem 18. Monat auftritt.

Gewissensangst

Diese Angst tritt auf, wenn Menschen genuss- oder entscheidungsunfähig werden, weil sie von der Angst gelähmt werden.

Versagensangst

​Die Betroffenen sind nicht mehr in der Lage, im entscheidenden Moment ihr volles Potenzial abzurufen – oder aber sie geben schon vorher auf, aus Angst vor Fehlern, Kritik oder Ablehnung. Die Angst davor, (eigene) Erwartungen nicht zu erfüllen, überschattet alles und führt zur vollständigen Lähmung.

Betroffene klagen dann zum Beispiel über…

* Nervosität und körperliche Anspannung.
* Brustdrücken und Atemnot.
* Appetitlosigkeit.
* Schweißausbrüche.
* Herzrasen.
* Magen-Darm-Beschwerden und Durchfall.
* Schlafstörungen.
* Fluchtgedanken (Eskapismus) und den starken Wunsch, sich aus der Situation zu befreien.

**Angstformen**

Leistungs- & Prüfungsängste

Leistungs- und Prüfungsängste haben wahrscheinlich schon viele von uns erlebt. Ein wenig Angst vor Prüfungen kann sogar gut sein, da man eventuell aufmerksamer lernt. Aber, wenn man viel zu nervös ist, kann es zu körperlichen Symptomen, wie beispielsweise Zittern oder sogar gedankliche Blockaden kommen.

Die meisten entwickeln sogar schon in der Volksschule Prüfungsangst.

Angst vor Fremden

Die Angst vor dem Fremden nennt man Xenophobie. Darunter versteht man aber auch der Hass gegen AusländerInnen.

Evolutionärangst