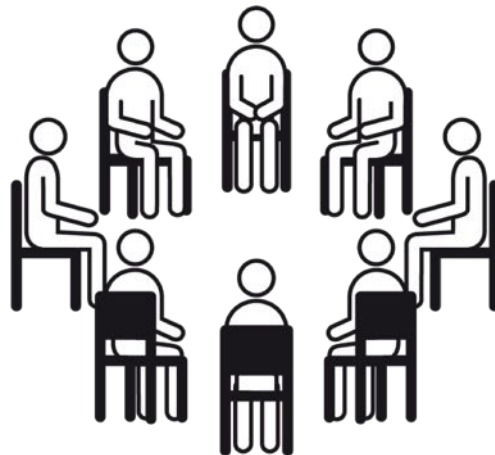


Hilfe! - Was mich aufregt, was mir Angst macht!

Workshop für Jugendliche und Erwachsene mit
FXS

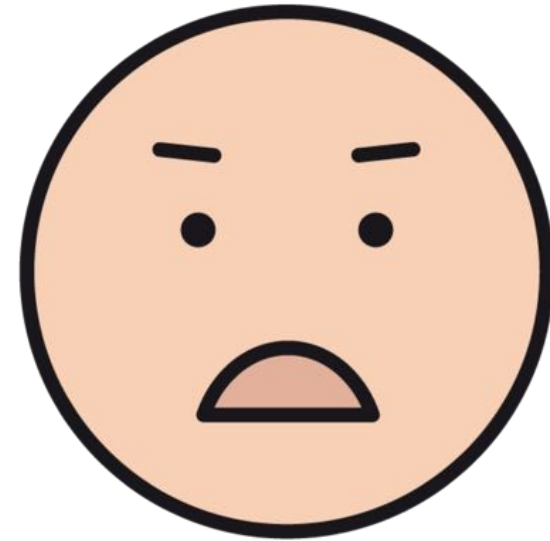
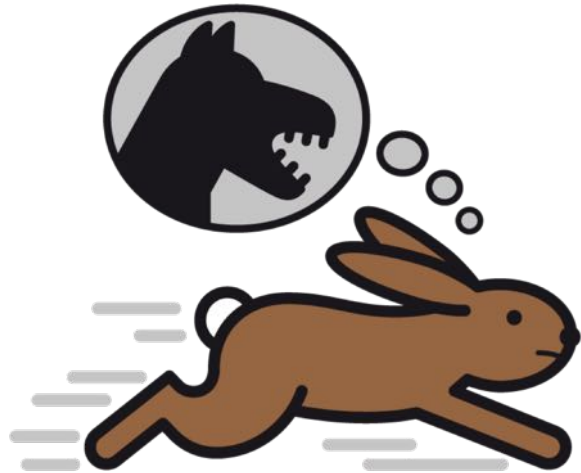
Marcia Braden, PhD Colorado Springs, USA
Carsten Goebell, PhD (Berlin)



Willkommen und Vorstellung

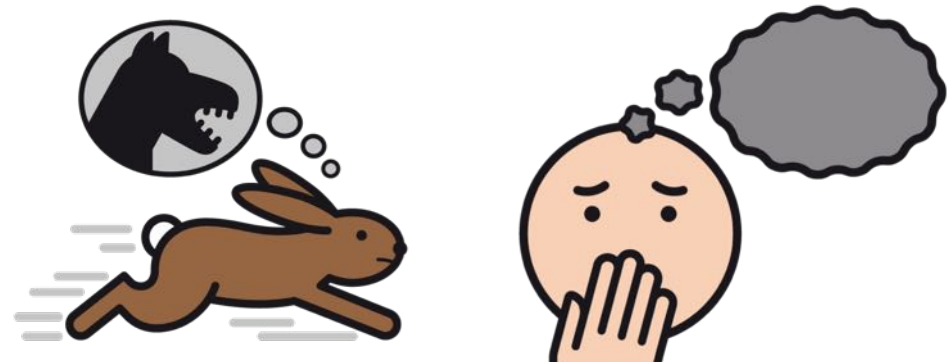


Worum geht es?



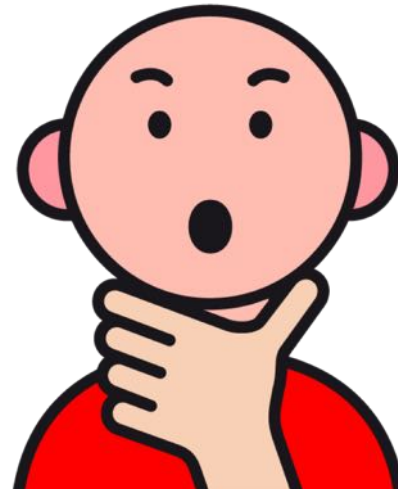
Worum geht es?

- Ängstlichkeit ist unberechenbar.
Manchmal kommt sie einfach über uns.
Manchmal versteckt sie sich hinter unserem Verhalten.
- Ängstlichkeit kann uns total beherrschen und wir fühlen uns schlecht.
- Ein bisschen Ängstlichkeit kann uns helfen, Aufgaben zu beenden. Ängstlichkeit kann aber auch plötzlich kommen und wir können an nichts anderes mehr denken.



Worum geht es?

- Manchmal wird Angst zu einer Panikattacke und wir können nicht mehr atmen. Manchmal haben wir so viel Angst, dass wir uns nicht mehr bewegen können. Dann können wir nichts mehr tun oder sprechen.
- Dann sind wir wie gefangen und können an nichts anderes mehr denken.

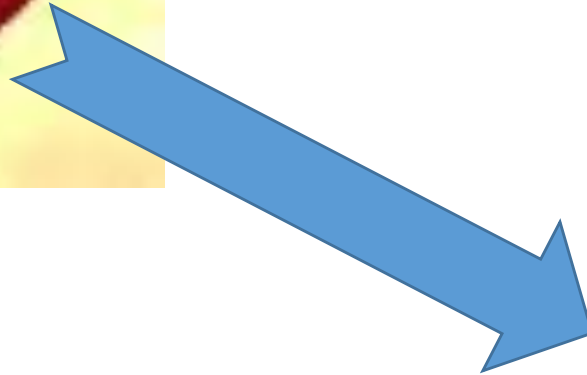


Worum geht es?

- Wir hoffen, dass dieser Workshop euch hilft, eure Ängstlichkeit besser zu verstehen.
- Wir wollen euch Wege zeigen, wie ihr mit eurer Ängstlichkeit besser umgehen könnt.



Übernimm die Kontrolle!!!



Der A-B-C-Kreis

- ***Antecedent***- Vorhergehendes Ereignis
- Was löst ein Verhalten aus? – Das ist manchmal sehr schwer zu sagen, weil es etwas ganz alltägliches sein kann, wie eine Antwort am Telefon oder das Stellen einer Frage.

Der A-B-C Kreis

- ***Das Verhalten*** – Das ist das Gefühl, das von der Ängstlichkeit ausgelöst wird. Das Gefühl führt oft zu einem bestimmten Verhalten: zum Beispiel fluchen, hauen, schreien, im eigenen Zimmer bleiben, nicht ans Telefon gehen.

Der A-B-C Kreis

- ***Konsequenz*** – Die körperlichen Zeichen, wie Kopfschmerzen, Bauchweh, Herzrasen, wenn du nicht mehr ans Telefon gehst, oder vielleicht schwindelst oder andere Leute verärgerst, um eine Aktivität zu vermeiden, die uns Angst macht.

Was löst unsere Angst aus?

Was kann uns Angst machen?

- neue Abläufe, neue Pläne

Mo	Di	Mi	Do	Fr

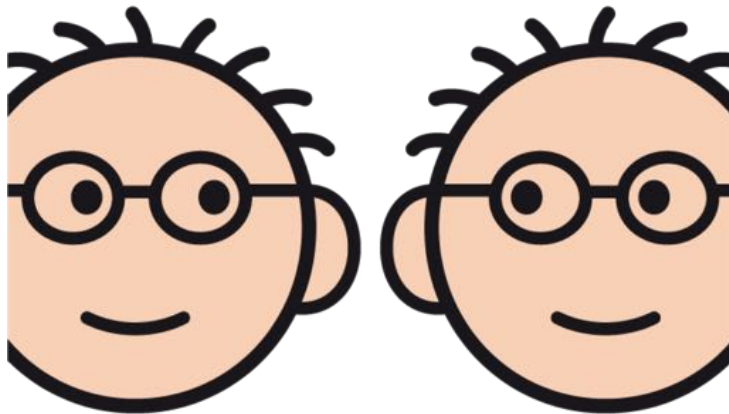
Was kann uns Angst machen?

- plötzliche Veränderungen



Was kann uns Angst machen?

- Menschen treffen
- soziale Kontakte



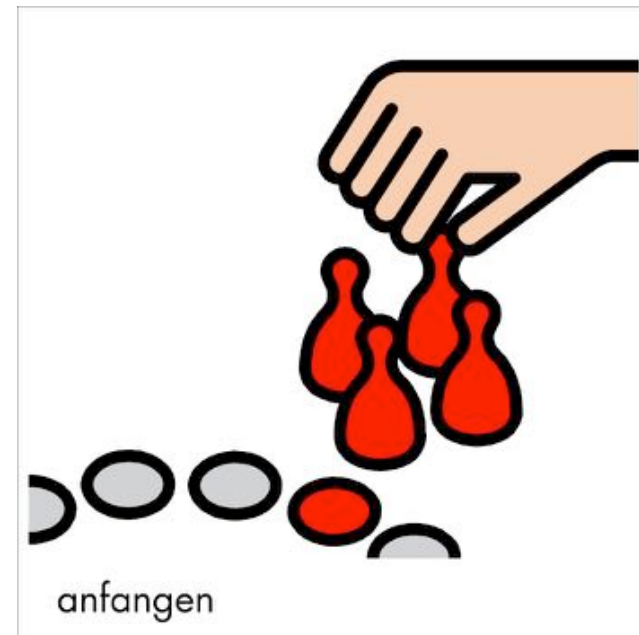
Was kann uns Angst machen?

- Telefonieren



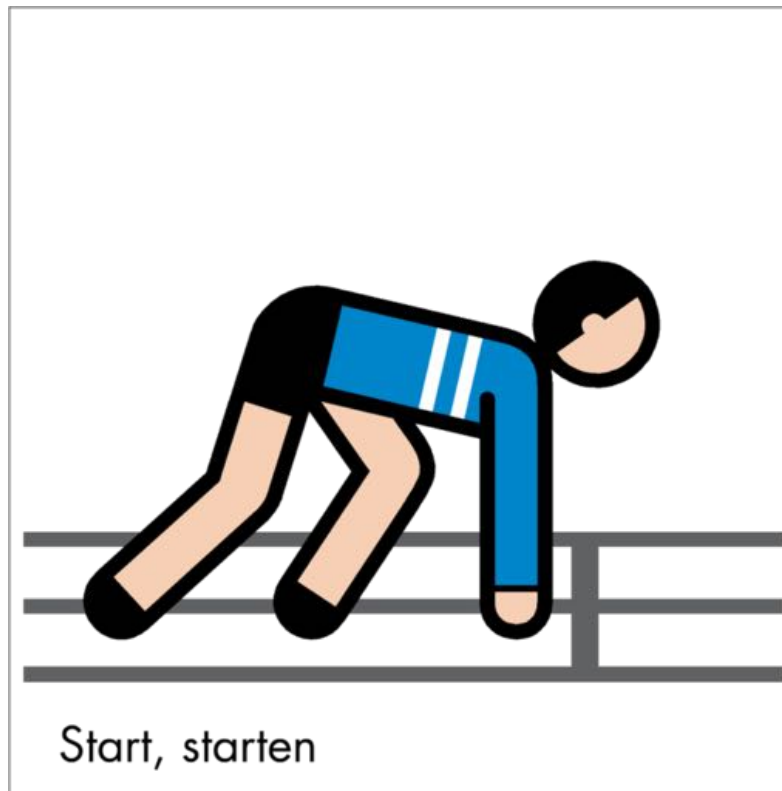
Was kann uns Angst machen?

- Arbeiten
- Aufträge beginnen



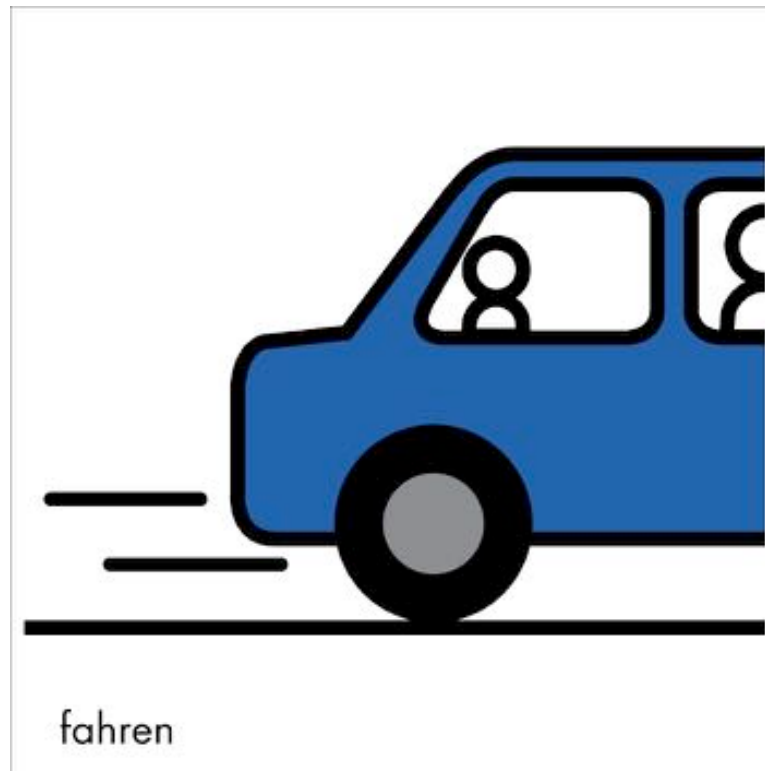
Was kann uns Angst machen?

- Anfangen



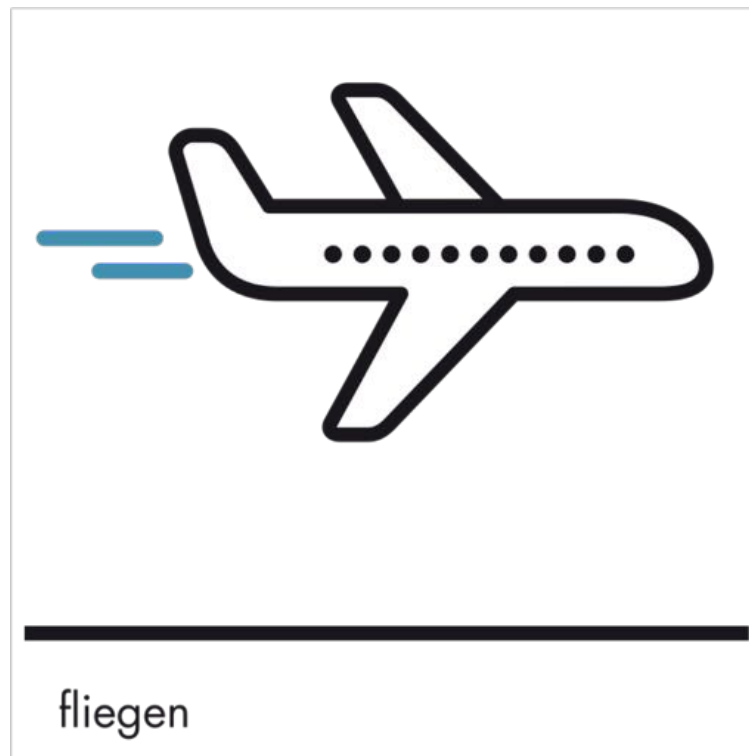
Was kann uns Angst machen?

- Fahren



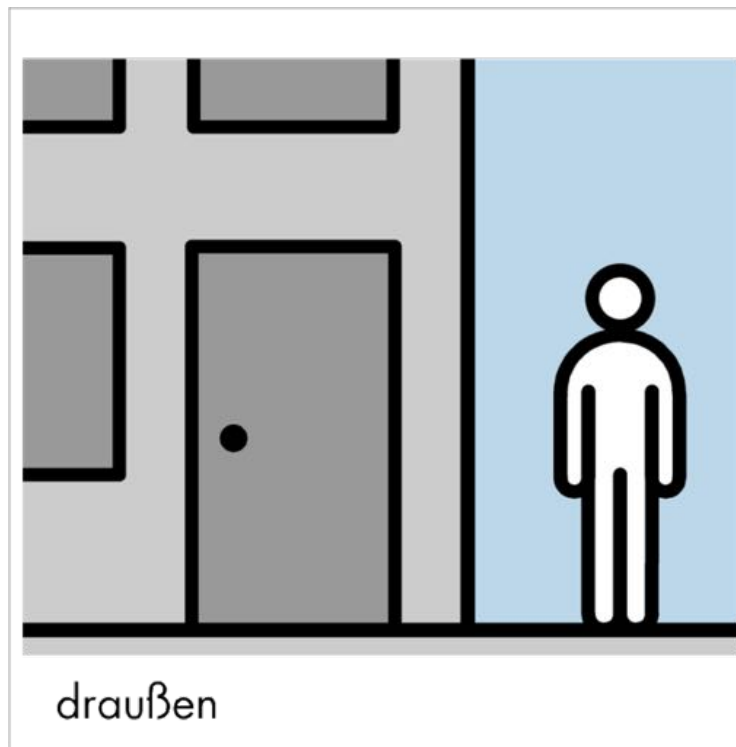
Was kann uns Angst machen?

- Fliegen



Was kann uns Angst machen?

- das Haus verlassen



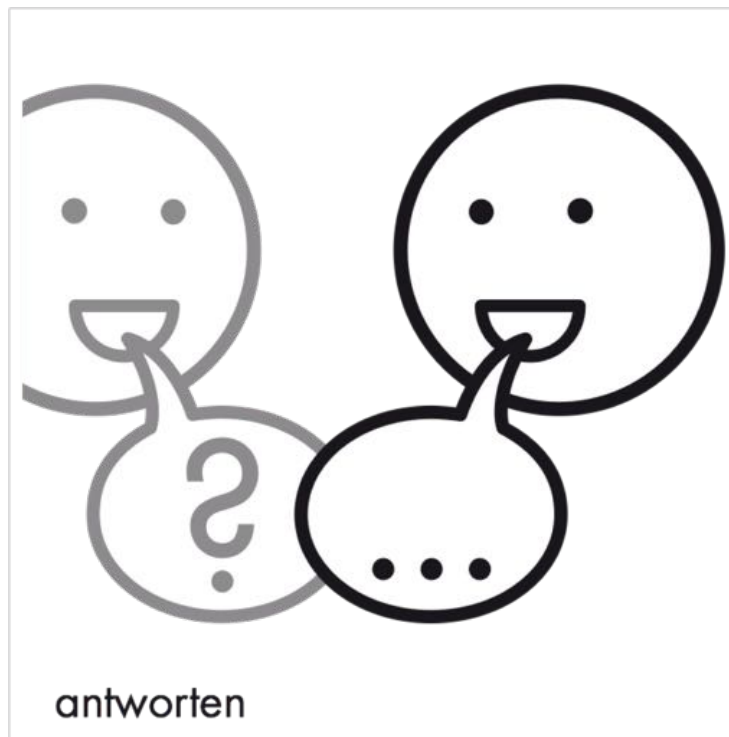
Was kann uns Angst machen?

- drängeln
- gehetzt werden



Was kann uns Angst machen?

- auf Fragen antworten



Was kann uns Angst machen?

- und weitere?

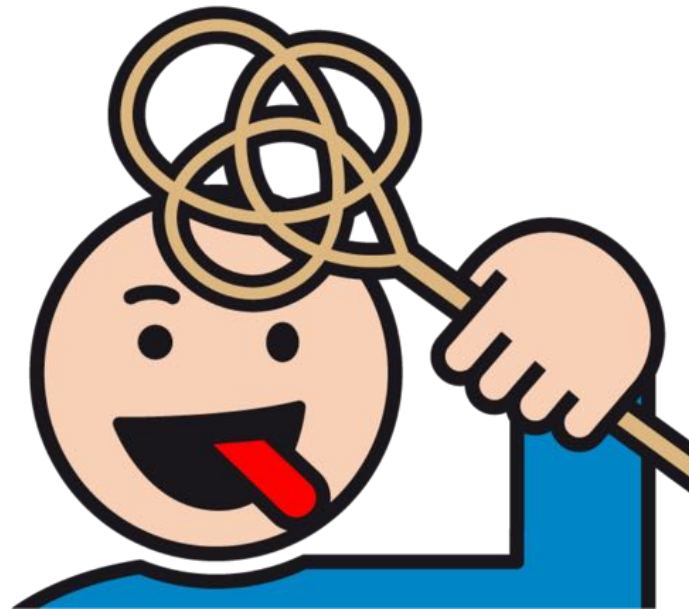


Verhalten



Verhalten

- albern sein



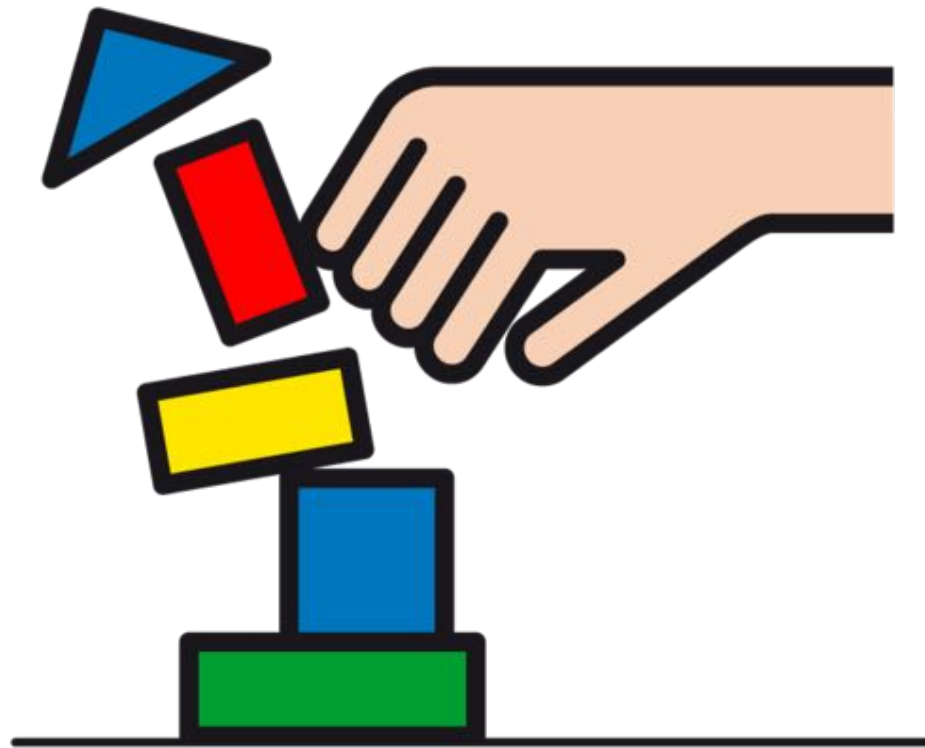
Verhalten

- Lügen



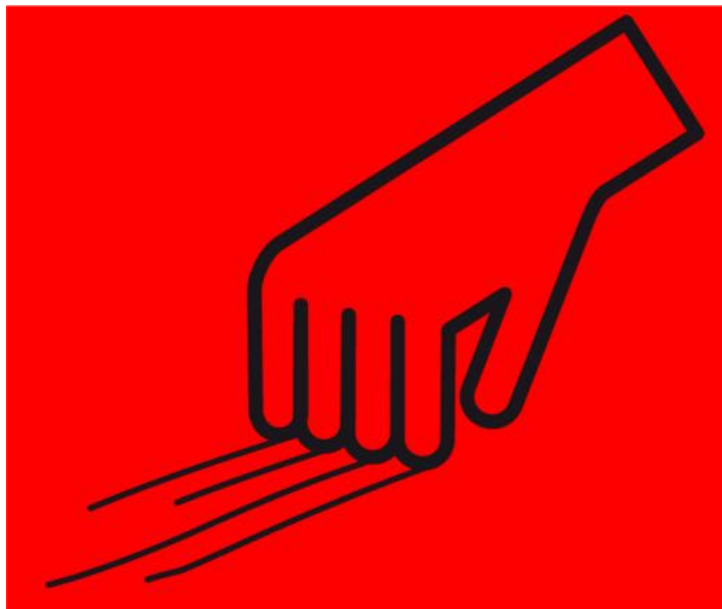
Verhalten

- etwas kaputt machen



Verhalten

- kratzen



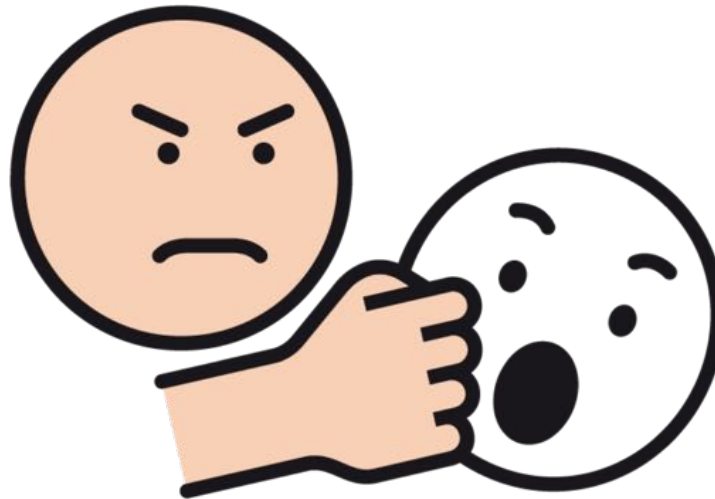
Verhalten

- Aggressionen haben
- wild treten



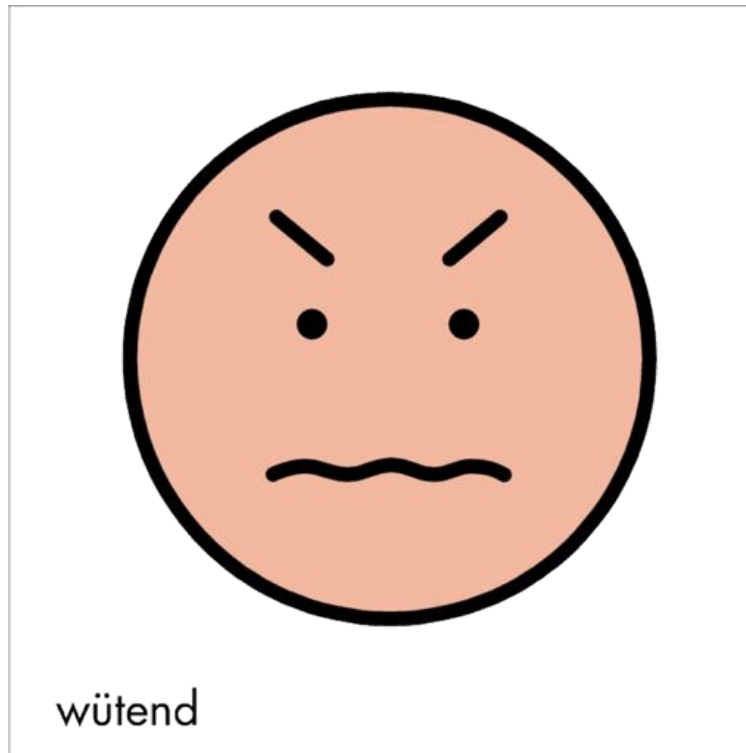
Verhalten

- Aggressionen haben
- andere Schlagen



Verhalten

- wütend sein



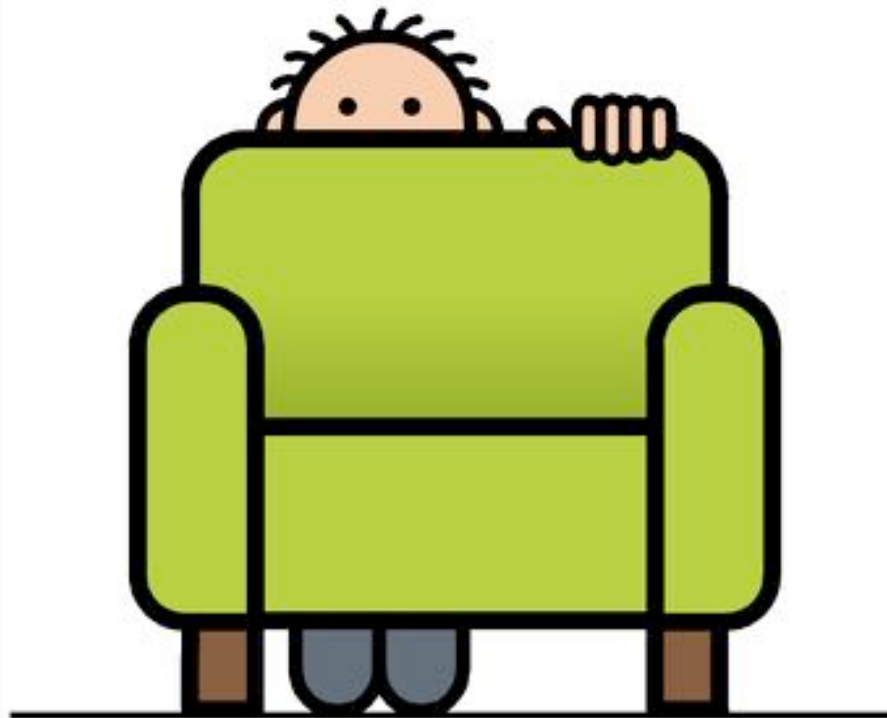
Verhalten

- wütend sein



Verhalten

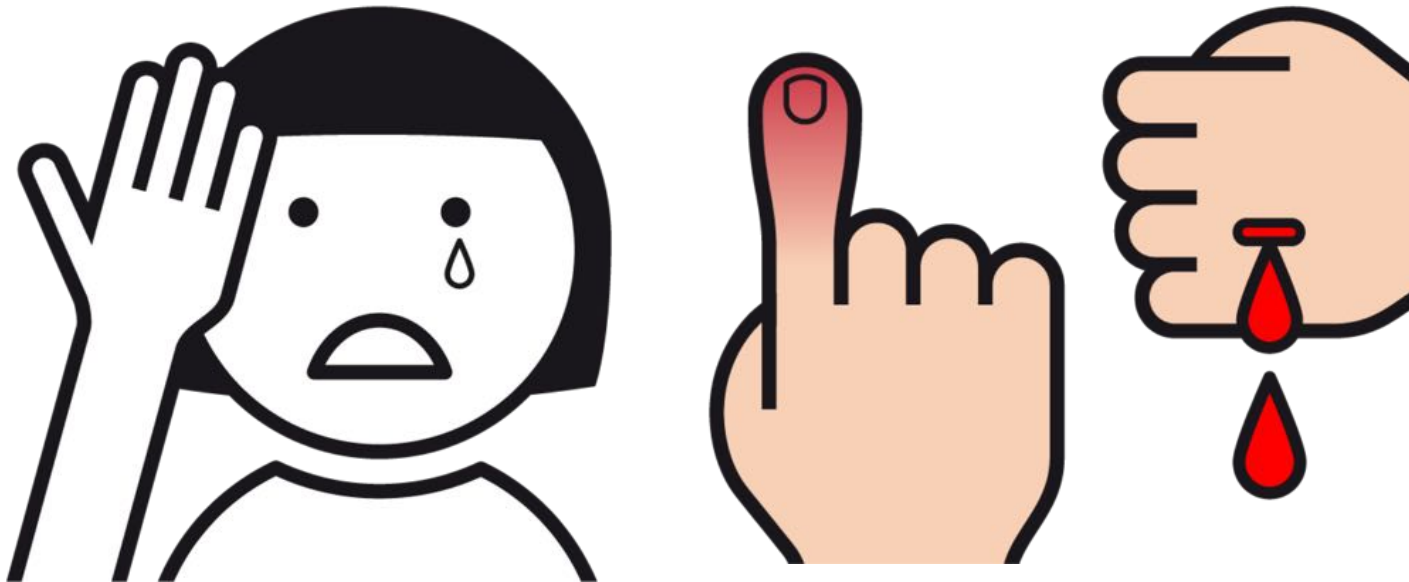
- verstecken



verstecken

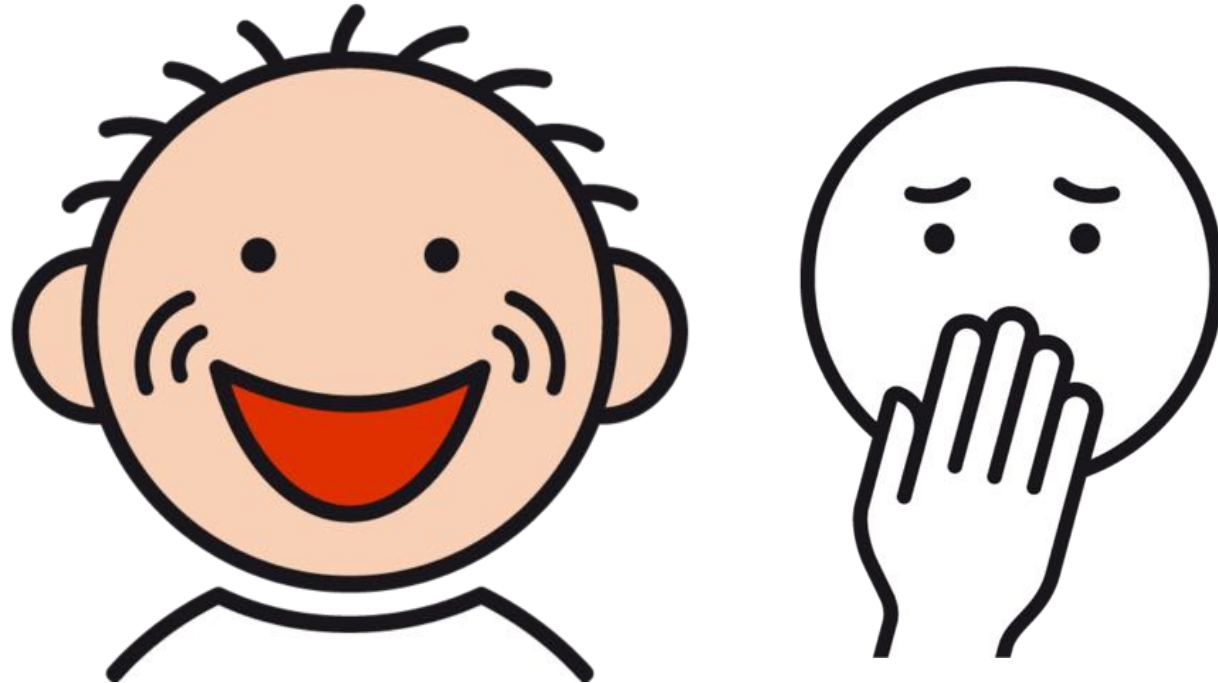
Verhalten

- sich selbst verletzen



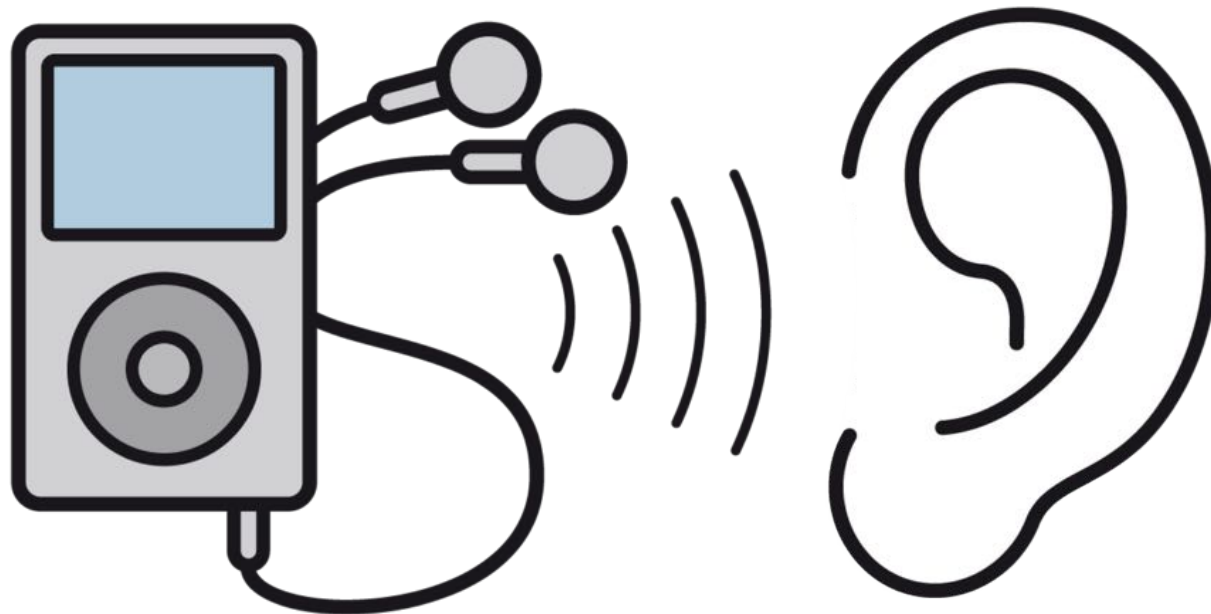
Verhalten

- lachen zur falschen Zeit

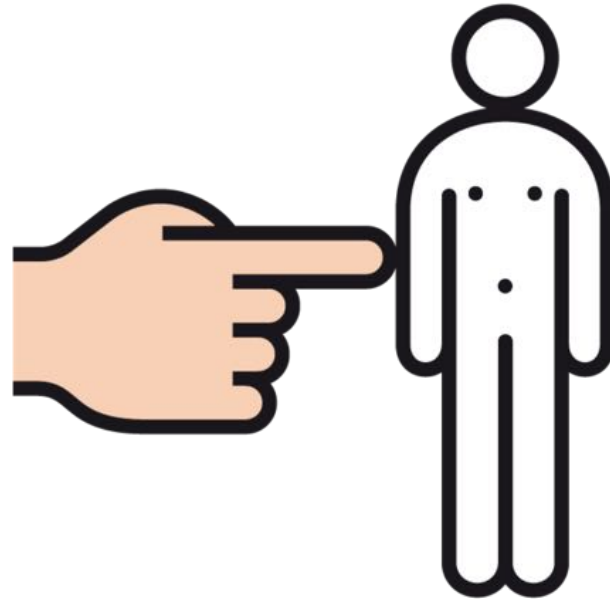


Verhalten

- etwas immer immer wiederholen



Körperliche Zeichen



Körperliche Zeichen

- Kopfschmerzen



Körperliche Zeichen

- Bauchschmerzen



Körperliche Zeichen

- schlecht schlafen



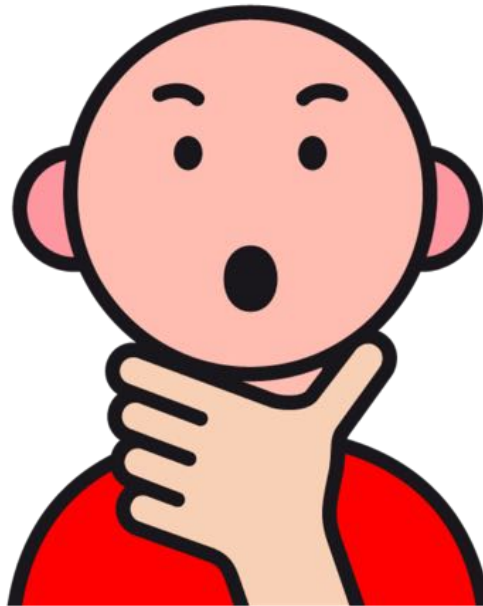
Körperliche Zeichen

- Atemnot



Körperliche Zeichen

- Atemnot



Körperliche Zeichen

- schwindelig



Körperliche Zeichen

- schwitzen



Körperliche Zeichen

- Übelkeit

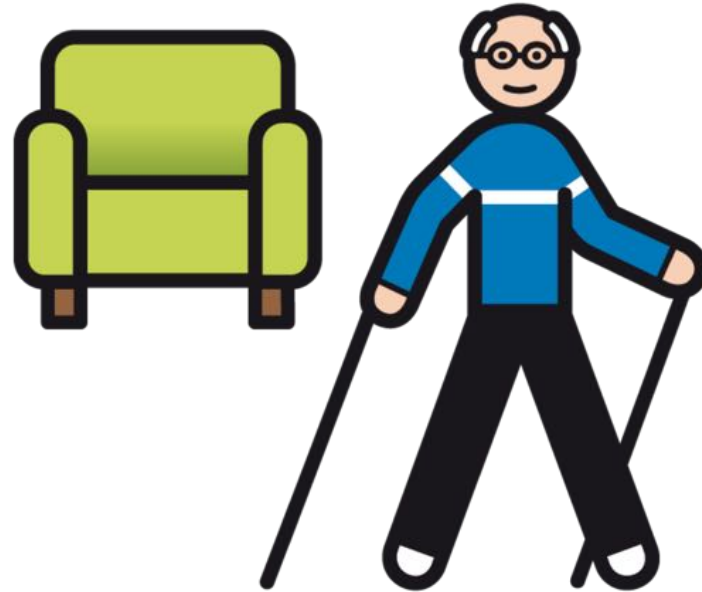


Körperliche Zeichen

- Und andere?



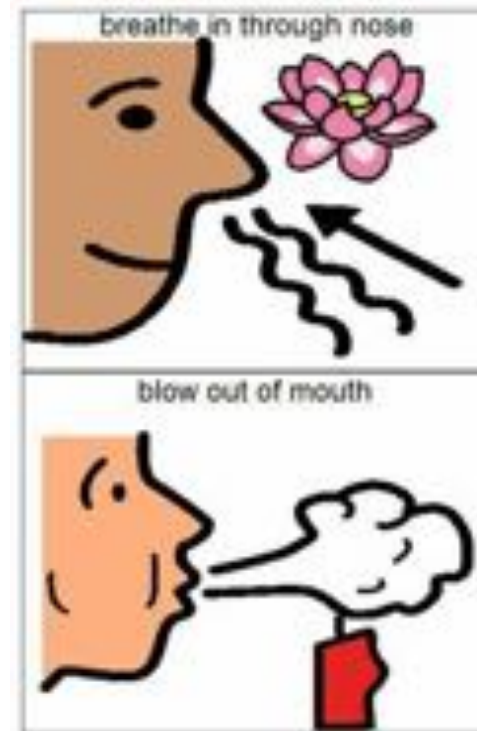
Übungen



3 Schlüsselstrategien



- 1. Deine Auslöser für Angst erkennen
- 2. Deine Gefühle erkennen
- 3. Deinen Geist und Körper beruhigen und entspannen
- Üben, Üben, Üben!



Atemübung



I can take 5 deep breaths

1

2

3

4

5

Atemübung



Ich kann 5 mal tief einatmen

1 2 3 4 5

kleine Entspannungsübung



Beruhigen



Auf einem
Stuhl sitzen



Füße auf
den Boden



Hände falten



3x tief einatmen

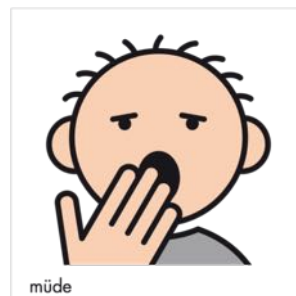
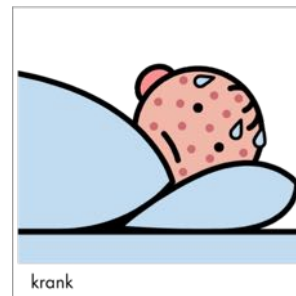
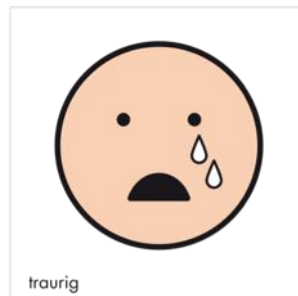
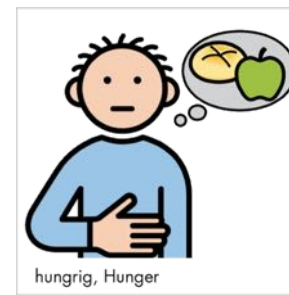


bis 10 zählen

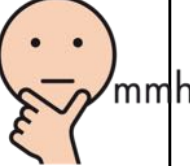


Gut gemacht!

Erkenne deine Gefühle



Die 5-Punkte-Sorgen-Angst-Skala

5		panisch
4		richtig wütend
3		nervös ängstlich
2		unruhig
1		ok

The Incredible 5-Point-Scale, Kari Dunn Buron, 2012.

Ängste werden größer, wenn wir sie zu sehr beachten

- Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf etwas anderes richten, können wir den Angst-Zyklus unterbrechen.
- Wenn dein Gehirn sagt, dass wir nicht mehr in Gefahr sind, sendet es keine Notfallsignale mehr an uns. Dann können wir uns beruhigen.

Let's blow some bubbles!



Ängstlichkeit vermeiden

- Vorbereitet sein:
- Beruhigungstechniken verwenden
- Immer wenn wir ein kleines bisschen Angst spüren
- Versuche, unser Wahrnehmungssystem zu beruhigen

Tipps:

- 5 mal Atemholen
- PMR
- Kaugummi kauen
- Msikhören
- Malen
- Spazierengehen
- Push ups an der Wand
- Arme verschränken
- Steine sortieren
- Seifenblasen
- 5 deep breaths