

Arbeitsblatt 4: Verhalten bei Angst

Bitte notieren Sie, welche Verhaltensweisen Sie in Verbindung mit Situationen, die Angst auslösen von sich kennen.

Beispiele Verhaltensweisen:

- Fluchtverhalten beim ersten Anzeichen von Angst
- Vollständiges Meiden von Angstsituationen, wie Tunnel, Kaufhäuser oder Alleinsein
- Indirektes Vermeidungsverhalten, indem Sie Sicherheitsobjekte wählen (Begleitpersonen, WC-, Ärzte-, Apotheken-, Krankenhausplan für den Weg, fluchtbereite Platzwahl in Türrnähe, Notfallmedikamente, Sonnenstudio, Schirmmützen, lange Haare bei sozialen Ängsten etc.)
- Vorbeugendes Einnehmen von angstlindernden Medikamenten oder Alkohol zur Dämpfung der Angst
- Notarztrufe bei einer Panikattacke, Rückversicherung durch Arztbesuche
- Hilfsmittel, die als Sicherheitsanker dienen (Wasserflasche, Handy etc.)

