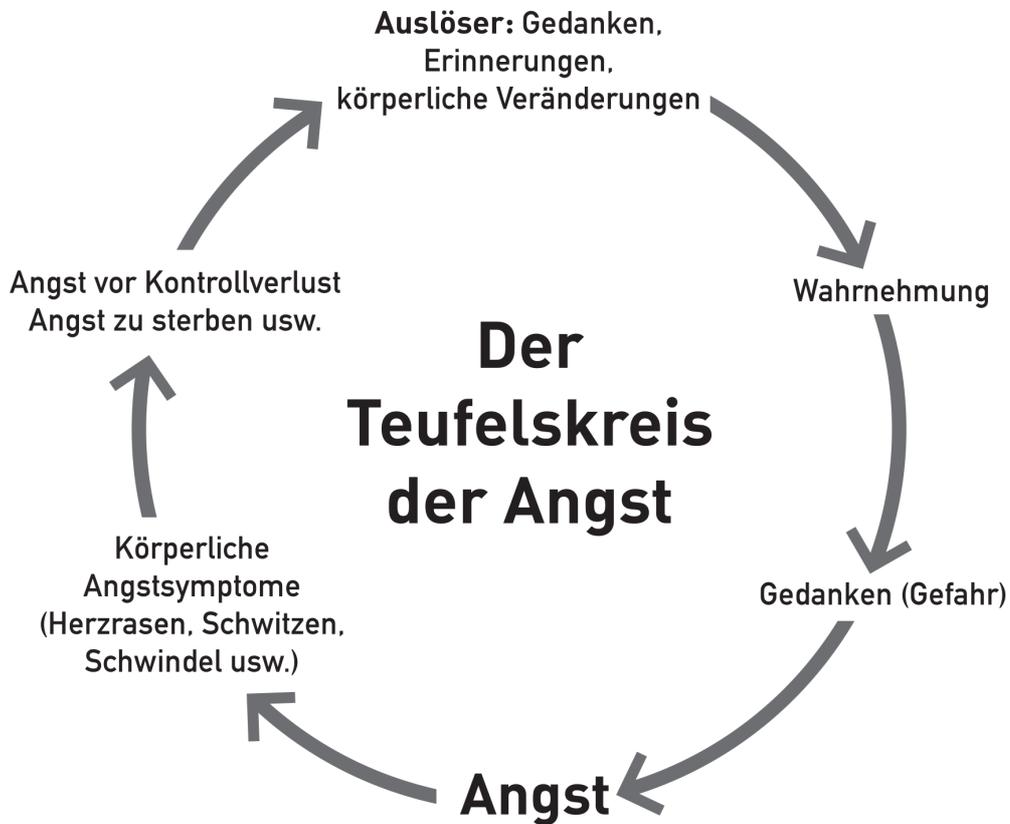


## Meine Angst-Muster:

Erinnere Dich an den „Teufelskreis der Angst“:



Teufelskreis der Angst nach Clark (1986)

### Der Teufelskreis der Angst macht folgende Schritte:

- 1) Auslöser/ auslösendes Ereignis (Gefühl, Körperwahrnehmung, ein bestimmter Vorfall, eine bestimmte Umgebung, eine bestimmte Aufgabe usw.)
- 2) Wahrnehmung (z.B.: Ich nehme wahr: „Da kommt ein Hund auf mich zu!“)
- 3) Gedanken: Bewertung als positiv oder negativ/ bedrohlich
- 4) Angst
- 5) Reaktion (Körper, Gefühle, Gedanken)
- 6) mehr Angst: vor Kontrollverlust, Angst zu sterben usw.  
zurück zu 1)

## Mein Angst-Muster Nr.1

### Situation:

(„Immer, wenn ich ...“) Situation bitte möglichst genau beschreiben.

### Gedanken & Gefühle:

(„...dann denke ich: ...“ / „... dann fühle ich mich ...“)

### Reaktion

- Mein Körper reagiert dann so:

---

---

---

- In Gedanken passiert dann bei mir folgendes:

---

---

---

- Was ich tatsächlich dann mache, ist das:

---

---

---

### Biographischer Bezug:

(Was hat das mit meiner Geschichte zu tun? Wie kommt es, dass ich ausgerechnet auf diese Situation mit besonders großer Angst reagiere?)

## Mein Angst-Muster Nr.2

### Situation:

(„Immer, wenn ich ...“) Situation bitte möglichst genau beschreiben.

### Gedanken & Gefühle:

(„...dann denke ich: ...“ / „... dann fühle ich mich ...“)

### Reaktion

- Mein Körper reagiert dann so:

---

---

---

- In Gedanken passiert dann bei mir folgendes:

---

---

---

- Was ich tatsächlich dann mache, ist das:

---

---

---

### Biographischer Bezug:

(Was hat das mit meiner Geschichte zu tun? Wie kommt es, dass ich ausgerechnet auf diese Situation mit besonders großer Angst reagiere?)

### **Mein Angst-Muster Nr.3**

**Situation:**

(„Immer, wenn ich ...“) Situation bitte möglichst genau beschreiben.

**Gedanken & Gefühle:**

(„...dann denke ich: ...“ / „... dann fühle ich mich ...“)

**Reaktion**

- Mein Körper reagiert dann so:

---

---

---

- In Gedanken passiert dann bei mir folgendes:

---

---

---

- Was ich tatsächlich dann mache, ist das:

---

---

---

**Biographischer Bezug:**

(Was hat das mit meiner Geschichte zu tun? Wie kommt es, dass ich ausgerechnet auf diese Situation mit besonders großer Angst reagiere?)