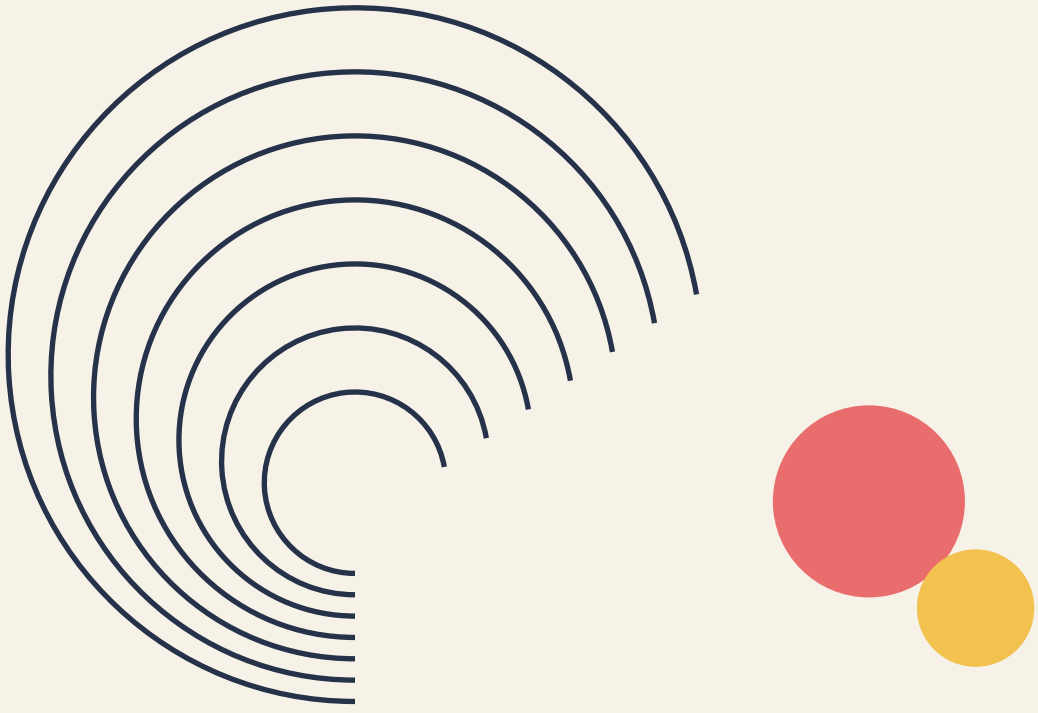
ANGST VERSTEHEN

Ein Arbeitsbuch für mehr Klarheit,
Ruhe und Handlungsspielraum



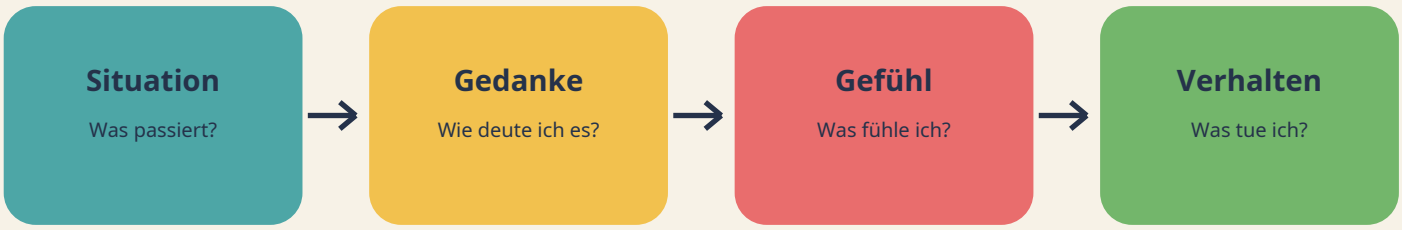
Sehen. Verstehen. Ausprobieren.

Zum Ausdrucken und handschriftlichen Ausfüllen oder digital Bearbeiten.

Kein Ersatz für Diagnose, Psychotherapie oder medizinische Behandlung.

Das Angstmodell

Situation Gedanke Gefühl Verhalten



Beispiel: Mia kommt auf eine Feier. Eine Person schaut sie an und lächelt. Mia denkt: „Sie macht sich bestimmt über mich lustig." Sie fühlt sich unsicher und zieht sich zurück. Eine andere Deutung könnte sein: „Vielleicht ist sie einfach freundlich – ich weiß noch gar nicht, was das Lächeln bedeutet."

Übung: Eine Situation aus meinem Alltag

Situation:

Automatischer Gedanke:

Gefühl (0–10):

Verhalten:

Eine alternative, hilfreichere Sicht:

Merksatz

Gedanken sind keine Fakten. Wenn wir unsere Deutung verändern oder unser Verhalten anders ausprobieren, kann sich auch unser Gefühl verändern.