mentale hilfe

ARBEITSHEFT FÜR DEINE WARTEZEIT

Generalisierte Angststörung

Sorgen verstehen.
Mit Unsicherheit umgehen.

Ein Begleiter mit verständlichen Erklärungen,
Reflexionsfragen und Platz für deine Gedanken.



Du musst nicht alles auf einmal schaffen.

FÜR ERWACHSENE AB 18 JAHREN

Ausgabe 1.1 · September 2026
Von Betroffenen für Betroffene · Dennis Ringenbach

ORIENTIERUNG

Dein Weg durch das Heft.

Wähle ein Kapitel oder ein Arbeitsblatt. Ausführliches Hintergrundwissen ist freiwillig.

01 **Verstehen** 05-27
Angst, Körper, Prävention und drei Fallbeispiele.

02 **Anzeichen erkennen** 28-31
Eigene Veränderungen im Alltag beschreiben.

03 **Gedanken aufschreiben** 32-36
Situationen, Befürchtungen und Fakten sortieren.

04 **Im Alltag ausprobieren** 37-52
Mit Unsicherheit umgehen und kleine Schritte planen.

05 **Gespräche vorbereiten** 53-58
Termine, Fragen und Notizen sortieren.

06 **Unterstützung finden** 59-63
Anlaufstellen und dein persönlicher Hilfeplan.

Du möchtest einfach anfangen? Drei Einstiege: Seite 2. Tagesplan: Seite 42.
Prävention: Seite 16-19.
Wenn du jetzt Hilfe brauchst: Kontakte auf Seite 4.
Quellen und Hinweise: Seite 64-68.

01 / VERSTEHEN

Angst hat zunächst eine Aufgabe.

Sie richtet unsere Aufmerksamkeit auf mögliche Gefahren und bereitet Handeln vor.

Angst gehört zu den menschlichen Grundgefühlen. Sie kann uns dazu bringen, einen Abstand einzuhalten, eine Situation genauer zu prüfen oder Hilfe zu suchen. Dabei arbeiten Wahrnehmung, Gedanken, Gefühle und Körper zusammen. Angst ist deshalb mehr als ein unangenehmer Gedanke: Sie verändert auch, wie wir unsere Umgebung erleben und wie wir reagieren. [18]

Ein Alarm kann durch etwas entstehen, das gerade geschieht, oder durch die Vorstellung eines möglichen Ereignisses. Vor einer schwierigen Aufgabe reicht manchmal schon der Gedanke „Was, wenn ich das nicht schaffe?“, um Anspannung auszulösen. Die körperliche Reaktion ist dabei real, auch wenn das befürchtete Ereignis noch gar nicht eingetreten ist. [15]

Ein alltägliches Beispiel

Du bemerkst beim Überqueren einer Straße ein schnell herannahendes Fahrzeug. Du wirst aufmerksam und bleibst stehen. In diesem Moment hilft Angst, dein Verhalten an die Situation anzupassen. Auch die Sorge vor einem wichtigen Termin kann dich dazu bewegen, dich vorzubereiten.

Wann sie zur Belastung wird

Angst braucht Aufmerksamkeit, wenn sie sehr häufig oder stark auftritt, sich schwer begrenzen lässt oder dein Leben zunehmend einschränkt. Dabei zählt nicht allein, wie bedrohlich eine Situation von außen aussieht. Auch dein Leidensdruck und die Auswirkungen auf deinen Alltag sind wichtig. [18]

Dieses Kapitel erklärt zuerst, wie Angst auf Körper und Psyche wirkt. Danach geht es um die generalisierte Angststörung, mögliche Anzeichen und drei Beispiele aus verschiedenen Lebensbereichen. Du kannst jederzeit direkt zu einem Arbeitsblatt wechseln.

Grundlagen: [15], [18] · Links und Hinweise auf Seite 64-68.

01 / VERSTEHEN / PRÄVENTION

Früh entlasten, Spielraum erhalten.

Prävention heißt hier: Belastungen verringern und Unterstützung rechtzeitig nutzen.

Eine generalisierte Angststörung lässt sich nicht durch eine bestimmte Gewohnheit sicher verhindern. Mehrere Einflüsse wirken zusammen. Die folgenden Seiten bieten Anregungen für einen unterstützenden Alltag. Wer trotz eigener Bemühungen erkrankt oder wieder stärker unter Sorgen leidet, hat nichts falsch gemacht.

Drei Ziele unterscheiden

Im Alltag: Raum für Erholung und wichtige Lebensbereiche erhalten.
Bei ersten Beschwerden: Veränderungen ansprechen, bevor die Sorgen immer mehr bestimmen.
Nach einer Behandlung: Hilfreiches weiter anwenden und einen persönlichen Plan für erneute Belastung vereinbaren. [20]

Beginne bei einer echten Belastung. Frage dich: „Was beansprucht mich gerade besonders, und was davon lässt sich beeinflussen?“ Eine offene Rechnung braucht vielleicht Beratung, eine unklare Aufgabe eine Rückfrage. Nicht jede Sorge ist unbegründet. Prävention darf auch bedeuten, äußere Anforderungen zu verändern.

Ein möglicher Anfang im Alltag

Du erhältst ständig neue Aufgaben und gehst abends alle Fehler durch, die passieren könnten. Ein Versuch wäre: morgen mit der zuständigen Person klären, welche Aufgabe Vorrang hat und welche warten darf. Danach bleibt eine freie Zeit, die nicht schon für das nächste Problem verplant ist.

Auch kleine Veränderungen sind ein Anlass für Hilfe. Wenn Sorgen schwer steuerbar werden, Schlaf oder Konzentration leiden oder du dich zunehmend zurückziehst, sprich es ärztlich oder psychotherapeutisch an. Beschwerden können auch andere Ursachen haben. [4]

Für heute genügt eine Frage: „Wo brauche ich Entlastung oder Unterstützung?“ Auf Seite 38 kannst du eine Sorge von einer aktuell lösbaren Aufgabe unterscheiden.

Grundlagen: [4], [20] · Links und Hinweise auf Seite 64-68.

02 / ANZEICHEN ERKENNEN / HINTERGRUNDWISSEN (FREIWILLIG)

Fünf Fragen, fünf Blickwinkel.

Bei Bedarf nachlesen. Direkt zum Arbeitsblatt auf Seite 31.

Wofür die Fragen da sind

Die Fragen betrachten Sorgenthemen, Unsicherheit, deinen Umgang damit und persönliche Wünsche. Aufgeschrieben können die Antworten einen Gesprächseinstieg geben. Sie werden nicht mit Punkten bewertet.

So kannst du damit arbeiten

Beginne mit einer Frage und einem konkreten Beispiel. Du darfst eine Sorge wörtlich festhalten, ohne ihr damit recht zu geben. Ein kurzer Eintrag reicht; du musst nicht alle möglichen Folgen durchdenken.

Ein mögliches Beispiel

Jonas könnte notieren: „Ich prüfe Erledigtes abends erneut und habe weniger Zeit für Freunde. Ich möchte verstehen, weshalb mir der Abschluss einer Aufgabe so schwerfällt.“ Eine Antwort verbindet sein Verhalten mit einer konkreten Alltagsfolge.

Für ein ärztliches oder therapeutisches Gespräch

Wähle eine Antwort aus, die du besprechen möchtest. Sie kann zeigen, welche Einschränkung dir besonders wichtig ist oder wo du dir mehr Handlungsspielraum wünschst.

Wenn du dich beim Schreiben festfährst, lasse die Frage offen. Die Antwort darf auch gemeinsam entstehen.

Zum Arbeitsblatt auf Seite 31

02 / ANZEICHEN ERKENNEN / ARBEITSBLATT

Fünf Fragen an dich.

Wofür: Sorgenthemen, Gewohnheiten und Wünsche in Worte fassen.
So geht's: Beginne mit einer Frage. Ein Beispiel oder Stichworte reichen.
Danach: Nimm eine Antwort für dich oder für dein nächstes Gespräch mit.

Datum

Worüber sorge ich mich häufig - auch ohne aktuellen Anlass?

Welche Unsicherheit fällt mir gerade besonders schwer?

Was tue ich, um mich sicherer zu fühlen - und wie lange hilft das?

Was kommt durch die Sorgen in meinem Alltag zu kurz?

Was wünsche ich mir wieder mehr - und welche Hilfe wäre passend?

Deine Antworten sind eine Momentaufnahme. Sie beweisen oder widerlegen keine Erkrankung.

Mehr Hintergrund (freiwillig): Seite 30