

# Don't panic!



Shiatsu bei Angstzuständen  
und Panikattacken



**Hara Shiatsu Institut**



# Hara Shiatsu<sup>®</sup> Institut

Tomas Nelissen *Let your hands  
do the talking*

- *Ausbildung*
- *Weiterbildung*
- *Seminare*
- *Shiatsu-Praxis*

Mariahilferstr. 115 (im Hof),  
1060 Wien  
Tel.: 01 / 595 48 48  
Mail: [office@hara-shiatsu.at](mailto:office@hara-shiatsu.at)  
[www.hara-shiatsu.at](http://www.hara-shiatsu.at)

## Liebe/r InteressentIn:

Wir stellen keine medizinischen Diagnosen und führen keine Therapie oder Behandlung im medizinischen Sinne durch. Die Hilfe eines Shiatsu Praktikers ist eine Handlung zur Wiederentdeckung beziehungsweise zur Stärkung ihrer körpereigenen Selbstheilungskräfte. Eine Shiatsu Behandlung ersetzt im gegebenen Fall nicht den Arztbesuch.

**Eine Zusammenarbeit mit der Schulmedizin halten wir für sehr wichtig. Bitte schieben Sie einen notwendigen Arztbesuch nicht auf und brechen Sie eine laufende ärztliche Behandlung auf keinen Fall ab.**

**Die Empfehlungen in dieser Broschüre ersetzen nicht die Beratung durch eine/n Hara Shiatsu PraktikerIn. Da gerade das Thema Ernährung sehr individuell ist, sollten Sie für eine gezielte Abstimmung unbedingt eine/n Hara Shiatsu PraktikerIn Ihres Vertrauens aufsuchen!**

## Weiterführende Adressen:

Eine Liste von diplomierten Hara Shiatsu PraktikerInnen finden Sie unter: [www.hara-shiatsu.at](http://www.hara-shiatsu.at)

Inhalt von:

Doris Wagner (diplomierte Hara Shiatsu Praktikerin)  
email: [praxis@ichindermitte.at](mailto:praxis@ichindermitte.at), T: 0660 2142044

Christian Stampfer (diplomierter Hara Shiatsu Praktiker)  
email: [christian@evoluo.at](mailto:christian@evoluo.at), T: 0664 4767662

Eine Diplomarbeit des Hara Shiatsu Instituts

Auftraggeber/Copyright:  
Hara Shiatsu Schule Tomas Nelissen, 2011

# Don't panic!

## Hara Shiatsu als komplementäre Begleitung bei Angstzuständen und Panikattacken

### Was ist Angst?

Angst hat jeder von uns schon in unterschiedlichen Situationen erlebt. Wie Freude, Traurigkeit oder beispielsweise Wut gehört auch Angst zu unseren natürlichen Gefühlen. Darüber hinaus ist Angst überlebensnotwendig, da sie uns vor möglichen Gefahren schützt. Unser Körper wird dabei in Alarmbereitschaft versetzt (auf Kampf oder Flucht vorbereitet). Hätten wir kein Angstempfinden würden wir beispielsweise einen Hund, der knurrt und die Zähne fletscht, als unbedrohlich empfinden.

*Von krankhafter Angst ist dann die Rede, wenn sie in eigentlich ungefährlichen Situationen immer wieder auftritt, über einen längeren Zeitraum andauert und für den Betroffenen belastend ist.*

Grundsätzlich werden zwei Kategorien von Angststörungen unterschieden. In die erste fallen „phobische Störungen“. Dazu gehören z.B. Angst vor Menschenmengen, öffentlichen Plätzen, Tieren, Naturgewalten, Injektionen, Fahrstühlen, Tunneln oder davor mit dem Flugzeug zu fliegen, alleine oder weit weg zu verreisen, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen, sich zu blamieren etc. Auslöser dieser Ängste sind hier meistens eher Einflüsse von außen, d.h. die Angst tritt immer in bestimmten Situationen auf, die der Betroffene dann zu vermeiden versucht, was ihn einschränkt.

Die zweite Kategorie („andere Angststörungen“) bezeichnet man auch oft als „Panik“. Darunter versteht man einen akuten Angstzustand, der sich in Form von ungefährlichen, aber subjektiv lebensbedrohlich erscheinenden Symptomen äußert, z.B. Herzrasen, Atemnot, Ohnmachtsgefühle oder Schwindel. Panikattacken können bis zu ca. 30 Minuten andauern, was allerdings extrem lang für jemanden ist, der unter Todesängsten leidet. Dieser Angstzustand hat oft innere Auslöser (festgefahrene Denkmuster, traumatische Erlebnisse etc.).



# Fakten

## Zahlen, Daten, Fakten

Es liegen derzeit keine genauen Daten vor, wie viele Menschen in Österreich an Angststörungen leiden. Von anderen Ländern gibt es jedoch Studien, die auf eine steigende Tendenz hinweisen:



- 9% der deutschen Bevölkerung leidet aktuell an einer Angststörung.  
*(Quelle: Bundesgesundheitsurvey, Dresdner Angststudie von Margraf)*
- ca. 25% der US-Bevölkerung haben im Laufe ihres Lebens eine Angststörung: 6% eine Agoraphobie (Angst vor Menschenmengen), 3% eine Panikstörung, 5% eine generalisierte Angststörung, 11% eine spezifische Phobie, 13% eine soziale Phobie, 8% eine posttraumatische Belastungsstörung, 2,5% eine Zwangsstörung. *(Quelle: NCS-Studie)*
- Angst- und Panikstörungen sind bei Frauen die häufigste, bei Männern (nach dem Alkoholmissbrauch) die zweithäufigste psychische Störung  
*(Quelle: Morschitzky, H. (2004). Angststörungen. Diagnostik, Konzepte, Therapie, Selbsthilfe. Wien: Springer)*
- Jedes 10. Kind ist von einer Angststörung betroffen und damit sind Angststörungen die häufigste psychische Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen  
*(Quelle: Bella Studie, Robert Koch Institut)*

# Ursachen

## Was sind die Ursachen?

Die erste Panikattacke passiert vermeintlich unerwartet und plötzlich, sodass der Betroffene meist ratlos über deren Ursache ist. Einer Panikattacke geht jedoch ein länger anhaltender Stressfaktor voraus, deren Ursache auch schon Jahre zurückliegen kann, jedoch psychisch nicht verarbeitet, sondern nur verdrängt wurde. Diese emotionalen Belastungen können z.B. beruflicher oder familiärer Stress sein, Scheidung, Todesfall, Schulden, drohende Arbeitslosigkeit, Zukunftsängste, Trennungsängste oder auch eine andere belastende Situation.

Die erste Panikattacke tritt meist in einer Entspannungsphase auf, wo der Stressfaktor bereits nachgelassen hat (z.B. im Liegen, beim Autofahren, im Theater oder bei einem Einkaufsbummel). Die betroffene Person fühlt sich sehr wohl und es ist daher umso überraschender für sie, dass sie genau jetzt von einer Panikattacke heimgesucht wird.



Oft vermuten die Betroffenen zuerst ein physiologisches Problem (Herzproblem, nervliches Leiden...) und sind meist umso ratloser, wenn ihnen aus ärztlicher Sicht versichert wurde: „Sie sind medizinisch völlig gesund.“ Nachdem man eine Panikattacke durchlebt hat, fürchtet man oft nichts mehr, als dass sich dieser Zustand wiederholt und so entsteht ein Teufelskreis: Die Angst vor der Angst.

*Aber: „Don't panic“ – es gibt Hilfe!*

# Symptome

## Was sind die Symptome einer Panikattacke?

Die Symptome einer Panikattacke sind von Person zu Person verschieden, lassen sich aber wie folgt eingrenzen: plötzliches, massives, Angst machendes Auftreten körperlicher und geistiger Symptome, welches sich wiederholt und von dem man fürchtet, dass es noch mal vorkommt. Eine Panikattacke besteht aus mindestens vier von folgenden 13 Symptomen:

1. *Herzstolpern, Herzklopfen oder beschleunigter Herzschlag*
2. *Schwitzen*
3. *Zittern oder Beben*
4. *Gefühl der Kurzatmigkeit oder Atemnot*
5. *Erstickungsgefühle*
6. *Schmerzen oder Beklemmungsgefühle in der Brust*
7. *Übelkeit oder Magen-Darm-Beschwerden*
8. *Schwindel, Unsicherheit, Benommenheit oder der Ohnmacht nahe*
9. *Derealisation (Gefühl der Unwirklichkeit) oder Depersonalisation (nicht ganz da sein, sich losgelöst fühlen, sich entfremdet fühlen)*
10. *Angst, die Kontrolle zu verlieren oder verrückt zu werden*
11. *Angst zu sterben*
12. *Körpermissempfindungen (Taubheit, Lähmung oder Kribbelgefühle)*
13. *Hitzewallungen oder Kälteschauer*

*Quelle: American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*



# Behandlung

## Behandlungsmethoden aus westlicher und fernöstlicher Sicht

### Westlicher Ansatz

Viele Menschen mit Angststörungen werden rein psychotherapeutisch oder rein pharmakotherapeutisch behandelt. In schweren, oftmals bereits chronischen Fällen – vor allem auch in Verbindung mit anderen psychischen Störungen (z.B. Depressionen) – wird auf eine Kombination von Psychotherapie und Psychopharmakotherapie gesetzt.

Die westliche Behandlung setzt dabei oft auf kurzfristige Verabreichung von rasch wirksamen Tranquillizern, Anxiolytika etc., die nach einigen Wochen zur Vermeidung von Abhängigkeit ausgeschlichen werden sollten, sowie auf die längerfristige Verordnung bestimmter Antidepressiva, vor allem der so genannten Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI). Als Ergänzung zur Therapie wird eine ganze Bandbreite von anderen Psychopharmaka – zumindest als Ergänzung – eingesetzt.

## Shiatsu

### Fernöstliche Behandlungsmethode:

Fernöstlichen Heilmethoden liegen ganzheitliche Behandlungskonzepte zugrunde, d.h. es gibt keine Trennung zwischen Geist und Körper, der Mensch wird als ganzes Wesen erfasst. Es werden keine pharmazeutischen symptombekämpfende Medikamente verabreicht, sondern es wird versucht, die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren: mittels Kräutern aus der TCM, Akupunkturbehandlungen oder über Körpertherapieformen wie Shiatsu, die sehr effizient und nachhaltig wirken.

### Shiatsu: Der Ursache auf der Spur!

Wörtlich übersetzt bedeutet Shiatsu „Fingerdruck“, und seine Ursprünge liegen in den traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren. Shiatsu ist eine einfühlsame, achtsame und sehr wirkungsvolle Arbeit am Körper, die unsere natürlichen Selbstheilungskräfte aktiviert und Blockaden im Fluss unserer körpereigenen Energien (Ki) löst. Klientinnen mit Angstzuständen und Panikattacken können mit Shiatsu gut unterstützt werden (es ist empfehlenswert, dass Sie sich darüber hinaus in ärztlicher Begleitung und/oder professioneller Psychotherapie befinden).

*Shiatsu versucht nicht symptombezogen zu bleiben, sondern versucht die Ursache zu entdecken, das ganze Wesen des Menschen zu erfassen und seine Entfaltung zu unterstützen.*



Durch die Berührung entsteht Wahrnehmung, und erst durch eigene Wahrnehmung kann auch Veränderung eintreten. Wesentlich bei der Überwindung von Angstzuständen und Panikattacken ist die Integration im Körper (Anerkennen und Loslassen). Genau diese Brücke schlägt Shiatsu: Angst findet ihren Ausdruck und auch ihre Auflösung im Körper. Die Signale des Körpers werden gehört, wahrgenommen und aufgelöst.

## Angstzustände und Panikattacken – im Wandlungskreis der fünf Elemente

Nach fernöstlicher Philosophie entsteht eine Krankheit, wenn das energetische Muster im Körper aus dem Gleichgewicht gerät und sich als Blockade im Meridiansystem (den Energiebahnen im Körper) zeigt. Die Seele braucht den Körper als Form des Ausdrucks, so können sich z.B. bei Angstzuständen Verspannungen im Nacken manifestieren („Die Angst sitzt mir im Nacken“). Auch die Aussagen „das geht mir an die Nieren“ oder „mir zittern die Knie“ beschreiben, was in einem Menschen mit Angststörungen vor sich geht.

Furcht, sagen die Chinesen, ist eine Emotion, die zu den Nieren hinabsteigt, während Angst eine Emotion ist, die zum Herzen aufsteigt. Unsere Nieren sind dem Element Wasser und unser Herz dem Element Feuer zugeordnet. Energetisch haben diese beiden Elemente einen sehr starken Bezug zueinander und stützen und ankern sich gegenseitig. Man sagt auch das „Feuer muss im Wasser geankert“ sein. Genau das funktioniert bei einer Angststörung nicht mehr. Es kommt einerseits zu einem heftigen „Waldbrand“ (das Wasser ist zu schwach um das Feuer zu kontrollieren) und die Angst scheint übermächtig und nicht mehr bewältigbar (das Wasser stagniert).

*Angst ist jedoch nicht nur ein Signal, das uns zeigt,  
dass etwas nicht stimmt, sondern auch ein Zeichen dafür,  
dass der Organismus noch einer Reaktion fähig ist.*

Alles in allem ist Angst ein Lebenszeichen, sie ist ein Hinweis darauf, dass der Betroffene noch Kraft und Stärke hat, mit seiner Krankheit zu kämpfen.



# Fünf Elemente

Aus energetischer Sicht passiert folgendes bei einer Panikattacke im Körper



Das Element **Wasser** steht für das Urvertrauen, die Essenz. Dieses Urvertrauen wird von den Eltern an das Kleinkind weitergegeben. Konnte dies aus irgendeinem Grund (zu viel Arbeit und Stress, Drogenkonsum, Familienkonflikte, Unzufriedenheit in der Partnerschaft...) nicht so optimal passieren, kann sich dies noch Jahrzehnte später in manchen Situationen bemerkbar machen, sich z.B. auch als Angst in ihren verschiedenen Formen zeigen. Ein gestörtes Wasserelement führt zu Unsicherheit. Aus Angst „verkneifen wir uns unsere innersten Wünsche“, das fließende Gewässer kommt zum Stehen. Wenn das Wasser stagniert, hat das Auswirkungen auf die restlichen Elemente, der Energiefluss ist gestört.



Das **Holz**-Element, das neben Wachstum, Entfaltung auch für unterdrückte Emotionen steht, steht unter großer Spannung: Emotionen werden nicht gelebt und dadurch bauen sich körperliche Spannung, Wut und Zorn auf.



Das Element **Feuer**, zu dem die Herzenergie zählt, ist bei Angst- und Panikzuständen blockiert (es wird nicht gelebt und kommt zum Stehen, es „droht ein wütender Waldbrand“) und macht sich als Herzrasen und Schweißausbrüchen bemerkbar.



Das Element **Erde**, das für Bodenhaftung steht, ist in Mitleidenschaft gezogen, da man buchstäblich den Boden unter den Füßen, also die Erdung, verloren hat.



Das **Metall**-Element, das für Kontrolle, Anerkennung und Abgrenzung steht, ist überfordert. Es entsteht Kurzatmigkeit und verkramptes Festhalten. Es müsste zu viel Energie aufgewendet werden, um die Angst kontrollieren zu können, die bei einer Panikattacke ausgelöst wird. Die Überwindung, eine Panikattacke einfach zuzulassen, es einfach geschehen zu lassen (Anerkennen und Loslassen), ist dabei oft der Schlüssel zum Erfolg.

Es ist sehr wichtig, die eigene Angst anzuerkennen. Wenn man Angst aber primär als Möglichkeit, Kontakt herzustellen sieht und nicht als eine Erfahrung, die verarbeitet werden muss, dann vermeidet man in Wirklichkeit die vielen Sprünge ins Dunkle, die wir machen müssen, um wachsen zu können.

*Shiatsu ist eine wunderbare Methode, bei diesem innerlichen „Wachsen“ zu begleiten, um das energetische Gleichgewicht im Körper wieder herzustellen.*





# Selbsthilfe

## Selbsthilfe – Was kann ich selbst tun?

*„Im Denken löst du nichts, im Tun alles“ – dies ist das Motto wie Sie mit ihren Angstzuständen umgehen sollten.*

Angst zu empfinden oder unter Panikattacken zu leiden wird leider häufig als Zeichen von Schwäche empfunden. Wir leben in einem schnelllebigen Zeitalter, wo scheinbar jeder Leistung erbringen muss, perfekt zu sein hat, funktionieren muss und Emotionen keine große Wertigkeit haben. Oft sind dies aber selbst auferlegte Parameter, die natürlich sehr selten erfüllt werden können und so enormer Druck entsteht. Es gilt, diesem Leistungsprinzip zu entkommen und den Blick auf seinen Körper und sein Inneres zu richten, ein Gefühl für sich selbst zu entwickeln.



### Reden – reden – reden

Enorm wichtig ist es, über Ihre Ängste zu sprechen, mit professioneller Hilfe oder eines Menschen Ihres Vertrauens. Wichtig ist, dass sie vor den Angstzuständen nicht davonlaufen, sondern lernen, sie zu akzeptieren und zu verstehen. Sich bewusst damit auseinandersetzen, die Angst zulassen.

*Die Seele braucht den Körper als Ausdrucksform und eine Panikattacke ist ein lauter Ruf der Seele, die Aufmerksamkeit verlangt: Setzen Sie sich mit sich selbst auseinander und verändern Sie etwas!*

### Bewegen – bewegen – bewegen

Ein wesentlicher Faktor zur Vorbeugung und Behandlung von Panikattacken ist Bewegung. Die Angst steckt im Körper fest und braucht die Bewegung, um entweichen zu können. Sie sollten daher möglichst oft Bewegung oder Sport in freier Natur betreiben. Sie müssen keinen Leistungssport ausüben, es reicht, sich bewusst in der Natur zu bewegen, dabei bewusst Sauerstoff einzusatmen, z.B. Nordic Walking, spazieren gehen, wandern - Sauerstoff ist Doping für die Zellen! Grundsätzlich sollte jeder selbst einschätzen, welche Form der körperlichen Bewegung die beste für ihn ist. Hauptsache man empfindet auch Spaß an der Sache! Sie können durchaus auch Kampfsport betreiben, sich aber auch auf meditative Körperreisen begeben, Yoga ausüben, tanzen oder schwimmen u.v.m. Einfach all das betreiben, woran Sie auch Spaß haben.



## Meridianübungen

Um den Körper wieder energetisch in Balance zu bringen, gibt es eine Reihe von Meridiandehnungen und Übungen, die den Prozess unterstützen, Ihr inneres Gleichgewicht wieder zu erlangen. Diese Übungen sind einfach nachzumachen – am besten täglich – und benötigen keinen großen Zeitaufwand.

### Übung 1: Erdung

**Position:** Mit Daumen mittig etwas unterhalb vom Fußballen einige Minuten den Akupunkturpunkt „Niere 1“ fest drücken. Atmen Sie tief und sprechen Sie folgende Affirmation laut aus:

*„Ich bin verbunden  
mit der Erde“*



### Übung 2: Freies Atmen

**Position:** Die Füße hüftbreit, die Hände im Nacken verschränken. Die Ellbögen nach hinten ziehen, sodass sich der Brustkorb öffnet. Drehen Sie sich in Richtung Ihres vorderen Beines und heben Sie den hinteren Fuß leicht an. Blick ist nach hinten oben gerichtet. Im Brust- und Armbereich ist eine Dehnung spürbar. Atmen Sie tief und sprechen Sie folgende Affirmation laut aus:

*„Ich atme positive Energie ein“*



### Übung 3: Öffnung Brust- und Herzbereich

**Position:** Füße nach außen gedreht, die Knie nach außen beugen und etwas in die Hocke gehen. Die Hände hinterm Rücken verschränken. Den Oberkörper nach vorne beugen. Achten Sie darauf, dass Sie die Schultern nach hinten ziehen und den Rücken gerade halten. Ziehen Sie die Arme gestreckt noch oben und das Kinn Richtung Brust. Atmen Sie tief und sprechen Sie folgende Affirmation laut aus:

*„Es ist ok,  
wenn ich Ängste habe“*



### Übung 4: Dehnungen Körperrückseite

**Position:** Im Langsitz die Beine strecken, tief einatmen und beim Ausatmen den Oberkörper nach vorne in Richtung Zehen beugen. Den Rücken möglichst gerade halten und darauf achten, dass die Knie am Boden bleiben. Kiefer und Schultern entspannen! Mit jedem Ausatmen weiter in Richtung Füße beugen. Atmen Sie tief und sprechen Sie folgende Affirmation laut aus:

*„Ich vertraue mir  
und meinem Körper“*



# Notfallprogramm

## Was tun, wenn mich eine Panikattacke überkommt? Das Notfallprogramm

Nachfolgend einige wertvolle Tipps, sobald Sie merken, dass Symptome einer Panikattacke auftreten:

**Schritt 1** Atmung: Setzen Sie sich aufrecht hin. Versuchen Sie gleichmäßig ruhig und tief zu atmen. Besondere Aufmerksamkeit gilt dem Ausatmen. Halten Sie Ihre Lippen eng aneinander und lassen Sie die Luft durch den kleinen Spalt der Lippen fließen („Lippenbremse“).

**Schritt 2** Wahrnehmen: Denken Sie immer dran, eine Panikattacke ist nicht lebensbedrohlich, sie wird nur so erlebt! Lassen Sie die Angst zu, versuchen Sie sich eher auf die Atmung zu konzentrieren!

**Schritt 3** Verändern: Drücken Sie mit Daumen und Zeigefinger die Akupunkturpunkte Dreifach-Erwärmer 4 (3E 4) + Herzkonstriktor 7 (HK 7) gleichzeitig (Abbildungen unten) solange bis Sie spüren, dass die Symptome verschwinden. Diese beiden Punkte stabilisieren das Herz-Kreislaufsystem.



*3E 4 befindet sich auf dem Handrücken in der Mitte der Handgelenksfalte, HK 7 findet sich in der Mitte des Handgelenks auf Handinnenseite, genau gegenüber vom Punkt 3E 4. Beide Punkte gleichzeitig fest drücken.*



# Ernährung

## Unterstützung mit gesunder Ernährung

Sie können mit Ernährung Ihren Geist und Körper auch in Angstphasen enorm unterstützen. Ernähren Sie sich ausgewogen, also möglichst viel frisch gekochtes Gemüse, Reis, Hülsenfrüchte, Obst und eher wenig tierische Lebensmittel, da diese das Verdauungssystem zu sehr belasten.

In Phasen, in denen Sie sehr gestresst sind, ist es hilfreich, Ihren Körper mit gesunder Nahrung, mit gutem Ki - wie der Japaner sagen würde - zu unterstützen.



*Essen Sie bewusst, widmen Sie dem Genuss viel Aufmerksamkeit, indem Sie sich fürs Essen genügend Zeit nehmen.*

Trinken Sie sehr viel, mindestens 3 – 4 Liter Wasser pro Tag, so bringen Sie gestaute Energie wieder zum Fließen. Vermeiden Sie koffeinhaltige, aufputschende Getränke (Kaffee, Schwarztee, Cola, Energydrinks) sowie Alkohol – diese sind äußerst kontraproduktiv in Phasen von Angstzuständen, da sie die auftretenden Symptome einer Panikattacke fördern können.

Unter [www.hara-shiatsu.at](http://www.hara-shiatsu.at) gibt es wertvolle Informationen über gesunde Ernährung in der Broschüre „Wärmende Nahrung“ (siehe Publikationen/Downloads – Broschüren, kostenloser Download)



# Selbsttest

## Selbsttest: Leiden Sie unter einer Angststörung?

Treten bei Ihnen folgenden Symptome attackenartig (akut-plötzlich) oder länger dauernd auf? Sie können auch beides markieren. Markieren Sie jene Symptome, die in der letzten Zeit aufgetreten sind.

	attacken-artig, akut	länger dauernd
1. Herzrasen oder störendes Herzklopfen	0	0
2. Schweißausbrüche	0	0
3. fein- oder grobschlägiges Zittern	0	0
4. Mundtrockenheit (nicht als Medikamentennebenwirkung)	0	0
5. Atembeschwerden	0	0
6. Beklemmungsgefühl	0	0
7. Schmerzen oder Missempfindungen in der Brust	0	0
8. Übelkeit oder sonstige Magenbeschwerden	0	0
9. Schwindel, Unsicherheit, Schwäche oder Benommenheit	0	0
10. Depersonalisation (sich weit weg, nicht ganz da fühlen) oder Derealisation (die Objekte erscheinen unwirklich)	0	0
11. Angst vor Kontrollverlust, verrückt zu werden, auszuflippen	0	0
12. Angst zu sterben (als Folge attackenartiger Symptome)	0	0
13. Hitzewallungen oder Kälteschauer	0	0
14. Gefühllosigkeit, Lähmungsgefühl oder Kribbelgefühle	0	0
15. Muskelverspannung, akute und chronische Schmerzen	0	0
16. Ruhelosigkeit und Unfähigkeit sich zu entspannen	0	0
17. Aufgedrehtsein, Nervosität, psychische Anspannung	0	0
18. Kloßgefühl im Hals oder Schluckbeschwerden	0	0
19. Übertriebene Reaktionen auf Überraschung/Erschrecktwerden	0	0
20. Konzentrationsschwierigkeiten, Leeregefühl im Kopf wegen der ständigen Sorgen oder Ängste	0	0
21. anhaltende Reizbarkeit	0	0
22. Einschlafstörung wegen der ängstlichen Besorgtheit	0	0
23. Erröten oder Zittern (Angst, dadurch negativ aufzufallen)	0	0
24. Angst zu erbrechen (Angst, dadurch negativ aufzufallen)	0	0
25. Harn-/Stuhldrang bzw. Angst davor (wegen der Auffälligkeit)	0	0



## Verdacht auf Panikstörung

Gleichzeitiges Auftreten von mindestens 4 Symptomen aus 1.-14. (davon 1 Symptom aus 1.-4.) – attackenartig auftretend, nicht auf bestimmte Situationen oder Objekte bezogen sowie spontan (nicht vorhersagbar); diese Symptome werden als gefährlich oder lebensbedrohlich erlebt (ohne körperliche Anstrengung und sichtbare Ursache).

## Verdacht auf generalisierte Angststörung

Mindestens 4 Symptome aus 1.-22. (davon ein Symptom aus 1.-4.) – mindestens 6 Monate lang in einem Zeitraum mit vorherrschender Anspannung, Besorgnis und Befürchtungen in Bezug auf alltägliche Ereignisse und Probleme.

## Verdacht auf Agoraphobie (Platzangst)

Mindestens 2 Symptome aus 1.-14. (davon 1 Symptom aus 1.-4.) – auftretend in mindestens 2 von 4 Situationen: Menschenmengen, öffentliche Plätze, allein Reisen, Reisen mit weiter Entfernung von Zuhause.

## Verdacht auf soziale Phobie

Mindestens 2 Symptome aus 1.-14. sowie mindestens 1 Symptom aus 23.-25. – auftretend jeweils in sozialen Situationen.

*Quelle: Diagnose von Angststörungen, ICD-10, dem international gültigen Diagnoseschema der Weltgesundheitsorganisation (WHO)*

## Literaturtipp

„Wenn plötzlich die Angst kommt“ - Roger Baker

## Quellenangabe

„Wenn plötzlich die Angst kommt“ - Roger Baker

„Psychologie & Chinesische Medizin“ - Dr.med. Leon Hammer

„Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders“ – American Psychiatric Association,

„Bundesgesundheitsurvey“ – Dresdner Angststudie von Margraf

„National Comorbidity Survey“ (NCS-Studie)

„Angststörungen. Diagnostik, Konzepte, Therapie, Selbsthilfe“ - Morschtzky, H.

„Bella Studie“ – Robert Koch Institut

ICD-10, international gültiges Diagnoseschema der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

[www.panikattacke.at](http://www.panikattacke.at)



## ***Hara Shiatsu PraktikerIn***

DI (FH) Michael Baierl  
Budinskygasse 9  
1190 Wien  
+43 650 52 810 80  
[www.feelinghands.at](http://www.feelinghands.at)