



Angst vor Ablehnung

Fear of rejection

Sozial ängstlich, vermeidend, überanpassend

-  Herzrasen, Schweißausbrüche, flaeses Gefühl im Magen
-  Ausgelacht werden in der Schule, Zurückweisung durch Eltern oder Peers

Verbreitung prevalence	9	7	Schwere severity
Andauernd persistent	7	4	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	4	6	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	7	8	Soziale Folgen social consequences

-  Gedanken prüfen, kleine Schritte machen, Neues ausprobieren, Stärken erinnern, gute Freunde suchen, Mut üben, offen sprechen, freundlich handeln, lachen, Hoffnung behalten



Angst vor Armut

Fear of poverty

Sparsam bis ängstlich-hamsternd

- 👤 Magen- und Darmbeschwerden, Kopf- und Rückenschmerzen
- 🏠 Arbeitslosigkeit der Eltern, Verlust des Wohnraums, finanzielle Notlagen

Verbreitung prevalence	6	8	Schwere severity
Andauernd persistent	8	5	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	3	5	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	7	7	Soziale Folgen social consequences

- 🔑 Mit Geld planen, kleine Beträge sparen, Hilfe suchen, Erwachsene fragen, Werte bedenken, ehrlich reden, Pausen machen, klar bleiben, Mut sammeln, dranbleiben



Angst vor dem Alleinsein

Fear of being alone

Abhängig oder panisch bei Alleinsein

-  Stressreaktion, Magen-Darm-Symptome, Schlafstörungen
-  Langzeitige Isolation, Alleinsein nach Konflikten, niemand hörte zu

Verbreitung prevalence	7	8	Schwere severity
Andauernd persistent	8	4	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	3	5	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	7	8	Soziale Folgen social consequences

-  Alleinsein üben, Bücher lesen, Musik hören, Spaziergänge machen, Freude finden, Mut sammeln, kleine Schritte üben, Pausen machen, dranbleiben, freundlich bleiben



Angst vor dem Scheitern der Elternrolle

Fear of failing as a parent

Überverantwortlich, hypervigilant

-  Magenkrämpfe, erhöhte Herzfrequenz, Konzentrationschwäche
-  Eigene Eltern als negatives Vorbild, Versagensgefühle in Stresssituationen mit Kindern

Verbreitung prevalence	5	9	Schwere severity
Andauernd persistent	8	6	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	2	4	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	8	7	Soziale Folgen social consequences

-  Rat holen, Erwartungen prüfen, Fehler erlauben, Mut sammeln, Hilfe annehmen, Ruhe finden, Erfahrungen teilen, Pausen machen, Vertrauen üben, ehrlich reden



Angst vor dem Tod

Fear of death

Philosophisch-ängstlich, meidend oder zwanghaft kontrollierend

- ☹️ Panikattacken, Atemnot, Schwindel, Ohnmachtsgefühle
- 👤👤 Tod eines Angehörigen, eigene schwere Krankheit, ängstigende religiöse Vorstellungen

Verbreitung prevalence	6	9	Schwere severity
Andauernd persistent	9	7	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	2	4	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	7	5	Soziale Folgen social consequences

- 🔑 Über Sterben reden, Werte prüfen, Sinn suchen, Hoffnung finden, Mut zeigen, Gefühle zulassen, Ruhe üben, Hilfe annehmen, Freunde fragen, ehrlich sprechen



Angst vor der Meinung anderer

Fear of what others think / fear of others' opinions

Externale Selbstdefinition, sozial angepasst



Verspannungen, Schlaflosigkeit, chronische Müdigkeit



Öffentliche Bloßstellung, ständige Kritik durch Bezugspersonen

Verbreitung prevalence	9	7	Schwere severity
Andauernd persistent	7	3	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	4	6	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	7	8	Soziale Folgen social consequences

🔑 Gedanken prüfen, Meinung anderer akzeptieren, auf Werte achten, Mut zeigen, üben zu reden, freundlich bleiben, Fehler erlauben, Vertrauen haben, Ruhe finden, dranbleiben



Angst vor der Zukunft

Fear of the future

Ängstlich-grüblerisch, vermeidend in Planung

 Nervosität, Herzrasen, Konzentrationsstörungen

 Eltern, die ständig über Zukunftssorgen sprechen; erlebte Unsicherheit in Kindheit

Verbreitung prevalence	8	8	Schwere severity
Andauemd persistent	8	4	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	3	5	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	7	6	Soziale Folgen social consequences

 Im Jetzt bleiben, kleine Ziele setzen, Sorgen begrenzen, Pläne machen, Mut zeigen, Ruhe üben, Hoffnung behalten, Hilfe suchen, Werte achten, Neues ausprobieren



Angst vor Dunkelheit

Fear of the dark

Körperlich-gefühlsbetont, sicherheitsorientiert

-  Kältegefühl, erhöhter Muskeltonus, Schlafstörungen
-  Alleinsein im Dunkeln, unheimliche Geschichten oder Filme, Angstträume

Verbreitung prevalence	5	5	Schwere severity
Andauernd persistent	5	2	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	6	7	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	4	2	Soziale Folgen social consequences

-  Licht machen, Abendritual üben, Sicherheit vorstellen, ruhig atmen, entspannen, Mut sammeln, Freunde fragen, Pausen machen, Hoffnung finden, dranbleiben



Angst vor Einsamkeit

Fear of loneliness

Anhängliches/klammerndes Verhalten oder starke Selbstisolation

 Innere Leere, Energiemangel, Appetitveränderungen

 Vernachlässigung durch Eltern, Mobbing, soziale Isolation

Verbreitung prevalence	7	8	Schwere severity
Andauernd persistent	8	4	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	3	5	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	7	8	Soziale Folgen social consequences

 Freunde treffen, Gruppen suchen, anrufen, ehrlich sprechen, lachen, zuhören, Interesse zeigen, aktiv werden, Mut sammeln, freundlich bleiben



Angst vor Erfolg

Fear of success

Sabotageverhalten, selbstlimitierend

 Gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit, Verspannungen

 Nach Erfolgen kam Kritik oder Ablehnung; Erfolg wurde als gefährlich erlebt

Verbreitung prevalence	4	6	Schwere severity
Andauemd persistent	6	2	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	5	6	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	5	4	Soziale Folgen social consequences

 Erfolge vorstellen, an sich glauben, Mut sammeln, kleine Schritte üben, Neues ausprobieren, freundlich bleiben, dranbleiben, ehrlich sein, Ruhe suchen, Hoffnung haben



Angst vor Höhe

Fear of heights

Körperlich-vermeidende Reaktion, phobisch

- 👤 Schwindel, Übelkeit, Zittern, kalte Hände/Füße
- 🏗️ Sturz vom Klettergerüst, beängstigende Erlebnisse auf hohen Gebäuden

Verbreitung prevalence	5	6	Schwere severity
Andauernd persistent	6	4	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	6	7	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	5	3	Soziale Folgen social consequences

- 🔑 Kleine Höhen üben, ruhig atmen, Angst benennen, Pausen machen, Mut sammeln, dranbleiben, kleine Schritte gehen, entspannen, Mut belohnen, Vertrauen üben



Angst vor Intimität

Fear of intimacy

Vermeidend oder ängstlich-ambivalent in Beziehungen

 Dissoziation, Kribbeln, Gefühllosigkeit, Herzrasen

 Grenzverletzungen, Missbrauch, peinliche Erfahrungen beim Körperkontakt

Verbreitung prevalence	6	8	Schwere severity
Andauernd persistent	8	4	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	3	5	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	7	8	Soziale Folgen social consequences

 Langsam Vertrauen aufbauen, Mut sammeln, Grenzen setzen, Nähe zulassen, ehrlich sein, dranbleiben, freundlich bleiben, Ruhe finden, Hilfe suchen, Hoffnung haben



Angst vor Konflikten

Fear of conflict

Konfliktvermeidend, over-accommodating



Kloßgefühl im Hals, Kopfschmerzen, Erschöpfung



Streit in der Familie eskalierte, eigene Meinung wurde bestraft

Verbreitung prevalence	8	7	Schwere severity
Andauernd persistent	7	4	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	4	6	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	7	8	Soziale Folgen social consequences

🔑 Streit üben, ruhig bleiben, ehrlich reden, Mut sammeln, Grenzen setzen, Zuhören üben, kleine Konflikte probieren, freundlich sein, dranbleiben, Hoffnung behalten



Angst vor Kontrollverlust

Fear of losing control

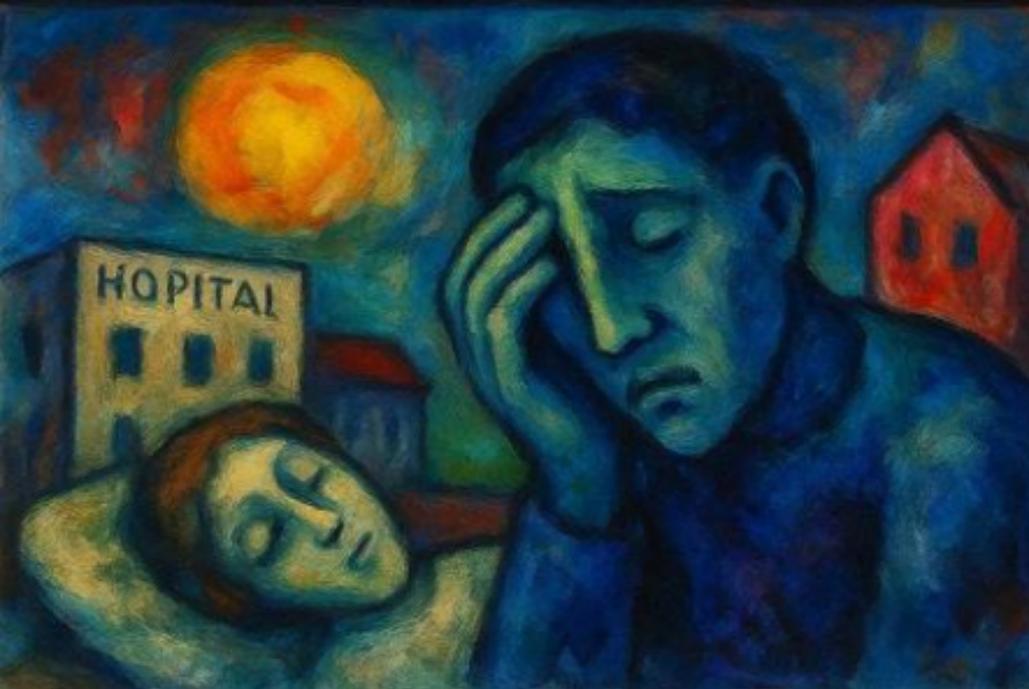
Fürsorglich-kontrollierend oder rigide Selbstregulation

 Muskelverspannungen, Zittern, Atemnot, Schwindel

 Unfall, plötzlicher Verlust einer nahestehenden Person, Missbrauch

Verbreitung prevalence	5	9	Schwere severity
Andauernd persistent	8	7	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	2	4	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	8	7	Soziale Folgen social consequences

 Gewohnheiten halten, ruhig atmen, loslassen üben, Pausen machen, Sport treiben, gut schlafen, reden, Vertrauen stärken, Mut sammeln, Hoffnung bewahren



Angst vor Krankheit

Fear of illness

Hypervigilant, gesundheits-sensibel

-  Kraftlosigkeit, erhöhte Infektanfälligkeit, Schlafstörungen
-  Erkrankung eines Elternteils, Krankenhausaufenthalt als Kind

Verbreitung prevalence	7	7	Schwere severity
Andauernd persistent	7	5	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	4	6	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	6	6	Soziale Folgen social consequences

-  Echte Infos holen, schlafen, bewegen, gesund essen, Sorgen prüfen, ruhig atmen, Arzt fragen, Ruhe machen, Mut sammeln, Vertrauen haben



Angst vor Kritik

Fear of criticism

Empfindlich, defensiv, konfliktscheu

-  Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen
-  Abwertende Lehrer, spöttische Kommentare in Familie oder Schule

Verbreitung prevalence	9	7	Schwere severity
Andauemd persistent	7	3	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	4	6	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	7	7	Soziale Folgen social consequences

-  Kritik annehmen, ruhig bleiben, zuhören, Mut sammeln, Feedback üben, Unterschiede akzeptieren, freundlich sein, dranbleiben, Selbstvertrauen stärken, ehrlich reden



Angst vor Lautstärke

Fear of loud noises

Sensorisch reizüberempfindlich, vermeidend

 Unruhe, erhöhte Reizbarkeit, Magen-Beschwerden

 Laute Konflikte, plötzliche Schreie in der Kindheit, sensible Sinnesverarbeitung

Verbreitung prevalence	4	4	Schwere severity
Andauemd persistent	4	2	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	7	7	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	3	3	Soziale Folgen social consequences

 Lautstärke langsam üben, Ruhepausen machen, Ohrstöpsel nutzen, Mut sammeln, dranbleiben, ehrlich sein, Ruhe finden, Freunde fragen, Vertrauen üben, Pausen machen



Angst vor Nähe

Fear of closeness / fear of intimacy

Vermeidend, emotional distanziert

 Roter Kopf, Engegefühl in der Brust, Bauchschmerzen

 Trennung der Eltern, emotional instabile Partnerschaften

Verbreitung prevalence	6	7	Schwere severity
Andauernd persistent	7	4	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	3	5	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	6	7	Soziale Folgen social consequences

 Kleine Schritte machen, klar reden, Nähe zulassen, Grenzen setzen, Vertrauen üben, ruhig bleiben, Mut sammeln, zuhören, ehrlich sein, Pausen machen



Angst vor Nähe in Gruppen

Fear of closeness in groups

Group-sozial ängstlich, isoliert

-  Körperliche Rückzugstendenz, Müdigkeit, Appetitveränderungen
-  In Gruppen ausgelacht, ausgeschlossen, nicht verstanden worden

Verbreitung	6	7	Schwere
prevalence			severity
Andauemd	7	3	Risiko
persistent			risk
selbst änderbar	3	5	therapierbar
self-changeable			treatable
Beeinträchtigung	6	8	Soziale Folgen
impairment			social consequences

-  In kleinen Gruppen üben, zuhören, Mut sammeln, freundlich sein, kleine Rollen übernehmen, Vertrauen haben, dranbleiben, ehrlich reden, Nähe zulassen, lachen



Angst vor Nähe zu sich selbst

Fear of being close to oneself / fear of feeling one's own emotions

Dissoziativ, vermeidend, stark kopfgesteuert

-  Dissociationsempfindungen, Taubheits- oder Kribbelgefühle
-  Traumatische Erinnerungen, toxische Selbstbilder, fehlende Selbstfürsorge

Verbreitung prevalence	5	8	Schwere severity
Andauernd persistent	8	4	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	2	4	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	7	6	Soziale Folgen social consequences

-  Sich Zeit nehmen, Gefühle spüren, ruhig atmen, Mut üben, Hilfe suchen, ehrlich sein, Vertrauen üben, kleine Schritte gehen, freundlich bleiben, dranbleiben



Angst vor öffentlichen Reden

Fear of public speaking

Sozialphobisch, vermeidend oder überkontrolliert

-  Trockener Mund, Zittern, Durchfall vor Auftritten
-  Blamage beim Referat, ausgelacht beim Vorlesen, Druck durch Lehrer

Verbreitung prevalence	8	7	Schwere severity
Andauemd persistent	7	3	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	3	6	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	8	8	Soziale Folgen social consequences

-  Vor Publikum üben, ruhig atmen, Erfolg vorstellen, Videos schauen, kleine Reden halten, Mut sammeln, lachen, ehrlich reden, Erfolge feiern, dranbleiben



Angst vor Schuld oder Schuldzuweisung

Fear of guilt or of being blamed

Schamzentriert, selbstbestrafend

 Misstrauen führt zu erhöhter Herzfrequenz, Schlafstörungen, Muskelspannung

 Kind musste Verantwortung für Elterngefühle übernehmen, moralischer Druck

Verbreitung prevalence	7	8	Schwere severity
Andauernd persistent	8	5	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	3	5	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	7	8	Soziale Folgen social consequences

 Fehler erlauben, Mut sammeln, ehrlich reden, Entschuldigen üben, freundlich bleiben, dranbleiben, Verantwortung übernehmen, Ruhe finden, Hilfe suchen, Hoffnung haben



Angst vor Tieren (z. B. Spinnen)

Fear of animals (e.g., spiders)

Spezifische Phobie, übererregbares Nervensystem



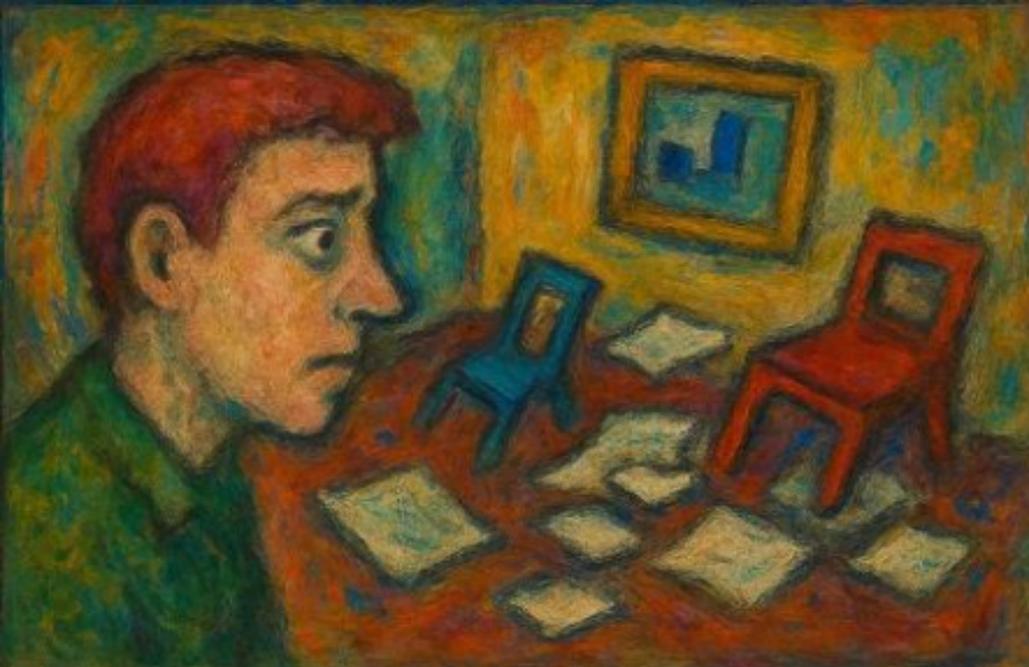
Schreckreaktion, erhöhte Hautsensibilität, Zittern



Schreck durch Spinne in der Kindheit, übertragene Angst von Eltern

Verbreitung prevalence	6	6	Schwere severity
Andauemd persistent	6	3	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	5	6	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	5	3	Soziale Folgen social consequences

🔑 Infos holen, Nähe üben, entspannen, Mut sammeln, kleine Schritte gehen, lachen, Vertrauen haben, Hilfe suchen, dranbleiben, Mut feiern



Angst vor Unordnung

Fear of disorder / fear of mess

Zwanghaft-ordnend oder vermeidend bei Chaos

 Gefühl der Unzulänglichkeit: Spannung, Muskelverspannung, Kopfschmerz

 Chaotisches Elternhaus oder strenge, zwanghafte Eltern

Verbreitung prevalence	3	3	Schwere severity
Andauernd persistent	3	1	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	8	8	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	2	2	Soziale Folgen social consequences

 Aufräumen üben, kleine Schritte machen, Pausen einbauen, Hilfe holen, Mut sammeln, dranbleiben, freundlich bleiben, ehrlich sein, Struktur schaffen, Ruhe finden



Angst vor Veränderung

Fear of change

Beharrlich, resistent, ritualisiert

-  Unruhe, Schlafprobleme, Magen-Darm-Beschwerden
-  Häufige Umzüge in der Kindheit, abrupte Veränderungen ohne Vorbereitung

Verbreitung prevalence	8	6	Schwere severity
Andauemd persistent	6	3	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	5	6	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	5	5	Soziale Folgen social consequences

-  Pläne machen, kleine Veränderungen üben, Werte beachten, Mut zeigen, Hilfe suchen, Chancen nutzen, Neues ausprobieren, Geduld haben, dranbleiben, an sich glauben



Angst vor Verpflichtungen

Fear of commitments

Vermeidender Bindungsstil, freiheitsorientiert

-  Lautstärke-Schreck, erhöhte Herzfrequenz, Tinnitus-Empfindung
-  Verfrühte Verantwortung in der Kindheit, negative Erfahrungen mit Abmachungen

Verbreitung prevalence	5	6	Schwere severity
Andauernd persistent	6	2	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	5	6	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	5	5	Soziale Folgen social consequences

-  Kleine Zusagen machen, Mut sammeln, ehrlich reden, dranbleiben, Grenzen setzen, Hilfe suchen, Ruhe finden, Verantwortung üben, klar bleiben, freundlich sein



Angst vor Versagen

Fear of failure

Perfektionismus, leistungsorientierte Identität

-  Herzklopfen, Schlafstörung, Anspannung in Nacken/Schultern
-  Strenge Erziehung mit Fokus auf Leistung, schlechte Noten trotz großer Anstrengung

Verbreitung prevalence	8	8	Schwere severity
Andauemd persistent	7	4	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	4	6	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	7	7	Soziale Folgen social consequences

-  Ziele setzen, Fehler erlauben, Aufgaben teilen, Dinge ausprobieren, Erfolge feiern, Hilfe annehmen, Mut sammeln, dranbleiben, Vertrauen üben, stolz sein



Angst vor Zurückweisung in Beziehungen

Fear of rejection in relationships

Anhänglichkeit oder Überwachung des Partners

-  Klopfen im Bauch, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen
-  Verlassenwerden in früher Beziehung, emotionale Kälte der Eltern

Verbreitung prevalence	8	8	Schwere severity
Andauernd persistent	8	4	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	3	5	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	7	9	Soziale Folgen social consequences

-  Offen reden, Grenzen zeigen, ehrlich bleiben, Mut sammeln, kleine Schritte üben, Vertrauen geben, freundlich sein, zuhören, Nähe zulassen, Hoffnung behalten



Angst, anderen zur Last zu fallen

Fear of being a burden to others

Überangepasst, vermeidend, selbstverzichtend

 Schweregefühl, verstärkte Müdigkeit, Magenprobleme

 „Ich darf niemandem zur Last fallen“ – früh verinnerlicht, Parentifizierung

Verbreitung prevalence	6	7	Schwere severity
Andauernd persistent	7	3	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	4	6	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	6	7	Soziale Folgen social consequences

 Fragen stellen, Hilfe bitten, Grenzen setzen, ehrlich reden, Mut sammeln, Ruhe suchen, Vertrauen haben, Freunde fragen, kleine Schritte gehen, dankbar sein



Angst, Bedürfnisse zu äußern

Fear of expressing needs

Unterwürfig, passiv, selbstunsichtbar

 Schwere Entscheidungsängste führen zu Schlafmangel, Spannungskopfschmerz

 Bekam als Kind wenig Raum, wurde als egoistisch beschimpft

Verbreitung prevalence	8	7	Schwere severity
Andauemd persistent	7	3	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	3	5	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	7	8	Soziale Folgen social consequences

 Bedürfnisse benennen, Hilfe bitten, Mut sammeln, freundlich sein, ehrlich reden, kleine Schritte gehen, dranbleiben, Vertrauen haben, Pausen machen, klar bleiben



Angst, das Falsche zu fühlen

Fear of feeling the "wrong" thing

Gefühlsunterdrückend, stark kognitivisiert

👤 Gefühl des Ausgeschlossenseins: Appetitverlust, Müdigkeit, Muskelverspannungen

🔑 Gefühle wie Wut, Trauer oder Eifersucht wurden nie akzeptiert oder bestraft

Verbreitung prevalence	6	8	Schwere severity
Andauemd persistent	7	4	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	3	5	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	7	7	Soziale Folgen social consequences

🔑 Gefühle benennen, Mut sammeln, ehrlich sein, kleine Schritte gehen, dranbleiben, freundlich bleiben, Ruhe finden, Hilfe holen, Vertrauen haben, Hoffnung behalten



Angst, das Leben nicht zu bewältigen

Fear of not coping with life / fear of being overwhelmed

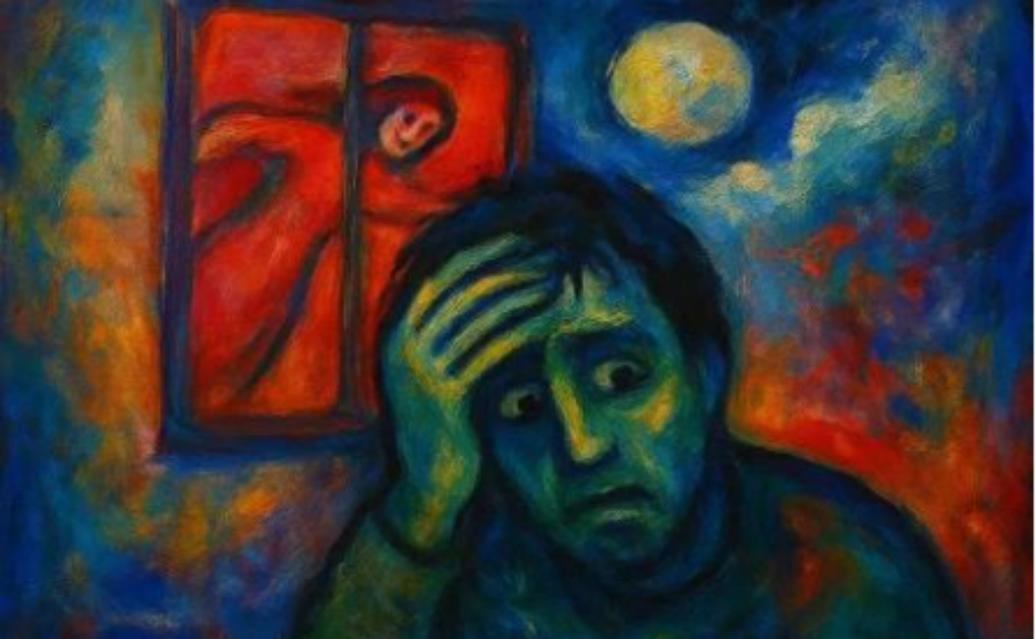
Überforderungsängstlich, erlernter Hilflosigkeitsstil

 Generelle Angst: erhöhte Muskelspannung, Schlafstörungen, vegetative Symptome

 Eltern waren selbst hilflos, Kind musste sich früh „durchbeißen“

Verbreitung prevalence	7	10	Schwere severity
Andauernd persistent	9	7	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	1	3	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	9	9	Soziale Folgen social consequences

 Pläne machen, Mut sammeln, Hilfe suchen, kleine Schritte gehen, Ruhe finden, freundlich sein, dranbleiben, ehrlich bleiben, Vertrauen üben, Hoffnung behalten



Angst, die Kontrolle über die eigenen Emotionen zu verlieren

Fear of losing control over one's emotions

Emotionsunterdrückend oder dissoziativ

 Unruhe, innere Erregung, Zittern, Atembeschwerden

 In der Familie durfte Wut/Trauer nie gezeigt werden, emotionale Ausraster wurden bestraft

Verbreitung prevalence	6	8	Schwere severity
Andauernd persistent	7	5	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	3	5	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	7	7	Soziale Folgen social consequences

 Gefühle benennen, ruhig atmen, Pause machen, Hilfe suchen, Mut sammeln, Ablenkung nutzen, ehrlich reden, dranbleiben, Vertrauen haben, Entspannung üben



Angst, etwas falsch zu machen

Fear of doing something wrong

Perfektionistisch, intolerant gegenüber Ungewissheit

 Verkrampfung, Übererregbarkeit, Schlafprobleme

 Eltern oder Lehrer reagierten streng auf Fehler, Lob war selten

Verbreitung prevalence	8	7	Schwere severity
Andauemd persistent	7	3	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	4	6	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	7	6	Soziale Folgen social consequences

 Fehler erlauben, Mut sammeln, Neues probieren, Hilfe fragen, ruhig bleiben, dranbleiben, Vertrauen haben, kleine Schritte gehen, ehrlich sein, Erfolge feiern



Angst, etwas Wichtiges zu verpassen (FOMO)

Fear of missing out (FOMO)

Sozial-vergleichend, auf Außenreize angewiesen

-  Schlaflosigkeit, Gereiztheit, erhöhtes Herzklopfen
-  Erlebte Ausgrenzung, Zwang zur ständigen Aktivität, nie dabei gewesen sein

Verbreitung prevalence	8	6	Schwere severity
Andauemd persistent	6	2	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	5	7	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	6	5	Soziale Folgen social consequences

-  Handyzeiten begrenzen, draußen spielen, Freunde treffen, Dankbarkeit üben, Mut sammeln, Entscheidungen klar machen, Ruhe finden, Werte achten, dranbleiben, lachen



Angst, keinen Platz in der Welt zu haben

Fear of not having a place in the world / fear of not belonging

Identitätslos, orientierungslos

👤 Überforderungssymptome: chronische Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme

👤 Mobbing, Migrationserfahrung, Außenseiterrolle in Familie oder Kultur

Verbreitung prevalence	7	9	Schwere severity
Andauemd persistent	9	6	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	2	4	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	8	9	Soziale Folgen social consequences

🔑 Freunde suchen, Mut sammeln, mitmachen, helfen, freundlich sein, dranbleiben, Werte achten, ehrlich reden, Hoffnung behalten, Nähe üben



Angst, manipuliert zu werden

Fear of being manipulated

Misstrauisch, hypervigilant, kontrollierend

 Panikartige Symptome, Schlaflosigkeit, Zittern

 Missbräuchliche Beziehung, narzisstische Eltern, Gaslighting

Verbreitung prevalence	6	8	Schwere severity
Andauernd persistent	7	5	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	3	5	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	7	7	Soziale Folgen social consequences

 Kritisch denken, Mut sammeln, Grenzen setzen, ehrlich reden, dranbleiben, Freunde fragen, Vertrauen haben, Ruhe finden, Infos prüfen, klar bleiben



Angst, nicht genug zu sein

Fear of not being enough

Chronisch geringes Selbstwertgefühl, anstrengende Leistungsidentität

-  Chronische Anspannung, Schlaflosigkeit, Erschöpfung
-  Elterliche Abwertung, ständiges Vergleichen mit Geschwistern, Gefühl des Ungeliebtseins

Verbreitung	8	9	Schwere
prevalence			severity
Andauemd	8	4	Risiko
persistent			risk
selbst änderbar	3	5	therapierbar
self-changeable			treatable
Beeinträchtigung	8	8	Soziale Folgen
impairment			social consequences

-  Stärken aufschreiben, weniger vergleichen, freundlich sein, Mut sammeln, dranbleiben, Erfolge zählen, Hoffnung behalten, ehrlich reden, Ruhe finden, Vertrauen üben



Angst, nicht liebenswert zu sein

Fear of not being lovable

Geringe Selbstannahme, Bedürftigkeit oder Abwehr

-  Tiefe Niedergeschlagenheit, Energieverlust, Schlafstörung
-  Eltern zeigten nur bei Leistung Zuwendung, Liebesentzug bei „Fehlverhalten“

Verbreitung prevalence	8	9	Schwere severity
Andauernd persistent	9	5	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	2	5	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	8	9	Soziale Folgen social consequences

-  Freunde pflegen, Mut sammeln, ehrlich reden, Erfolge feiern, freundlich sein, dranbleiben, Vertrauen üben, zuhören, Nähe zulassen, Hoffnung behalten



Angst, sich festzulegen

Fear of committing / fear of making a definite choice

Zögerlich, perfektionistisch, prokrastinierend

 Übererregung, soziales Unwohlsein, Schwitzen

 Elterliche Kontrolle, Angst, die „falsche“ Wahl zu treffen und enttäuscht zu werden

Verbreitung prevalence	6	6	Schwere severity
Andauemd persistent	6	3	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	5	6	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	5	5	Soziale Folgen social consequences

 Entscheidungen üben, Mut sammeln, kleine Schritte gehen, ehrlich sein, dranbleiben, Vertrauen haben, Fehler erlauben, ruhig bleiben, Werte beachten, Hoffnung behalten



Angst, sich selbst zu spüren

Fear of feeling oneself / fear of feeling one's own emotions

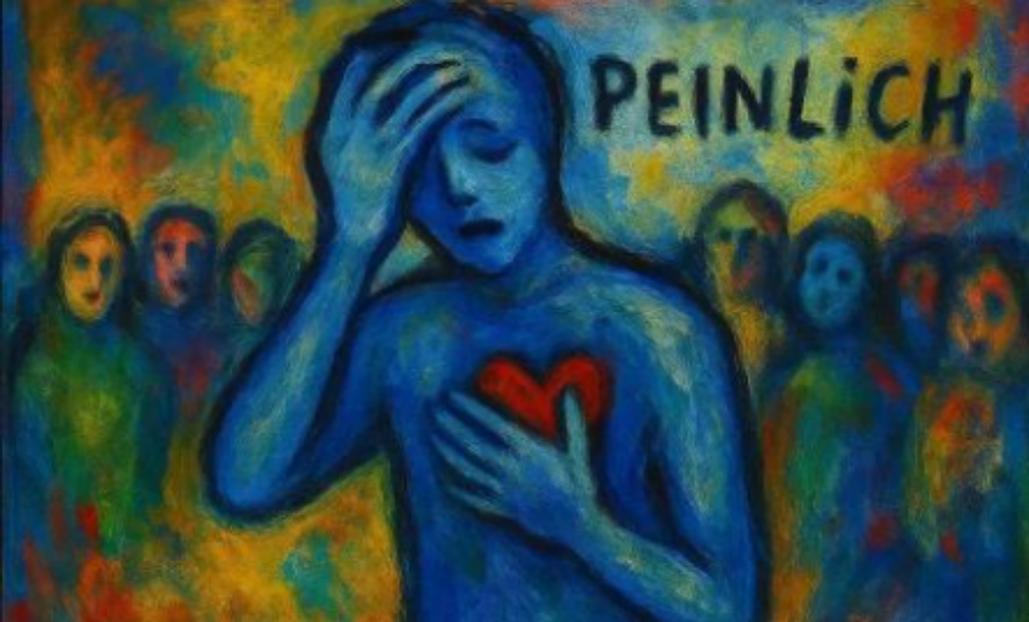
Dissoziativ, abgespalten, emotional taub

 Schwere Schuldgefühle zeigen sich als Spannung, Magenprobleme, Schlafstörung

 Trauma, heftige emotionale Reaktionen wurden als gefährlich erlebt

Verbreitung prevalence	5	9	Schwere severity
Andauernd persistent	8	5	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	2	4	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	8	7	Soziale Folgen social consequences

 Körper spüren, ruhig atmen, Mut sammeln, kleine Schritte machen, ehrlich sein, dranbleiben, freundlich bleiben, Ruhe finden, Hilfe holen, Vertrauen üben



Angst, sich zu zeigen (Authentizitätsangst)

Fear of showing oneself (fear of being authentic)

Anpassungsorientiert, Identitätsunsicher

 Erröten, starrer Blick, Muskelspannung, flaes Gefühl

 In der Schulzeit ausgelacht, Eltern hielten bestimmte Eigenschaften für „peinlich“

Verbreitung prevalence	8	8	Schwere severity
Andauemd persistent	8	4	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	3	5	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	7	8	Soziale Folgen social consequences

 Mut üben, kleine Offenheit zeigen, ehrlich reden, Vertrauen haben, freundlich bleiben, kreativ sein, dranbleiben, Ruhe machen, Gefühle zeigen, Hoffnung behalten



Angst, verlassen zu werden

Fear of being abandoned

Anhänglichkeit, Eifersucht, Kontrollversuche

☹️ Traurigkeit mit Müdigkeit, Verdauungsstörungen, Muskelspannung

👨👩 Trennung der Eltern, häufiger Beziehungsabbruch, Krankenhausaufenthalt ohne Eltern

Verbreitung prevalence	7	9	Schwere severity
Andauernd persistent	8	5	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	2	5	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	8	9	Soziale Folgen social consequences

🔑 Vertrauen üben, offen reden, Mut sammeln, freundlich sein, kleine Schritte gehen, ehrlich sein, dranbleiben, Hilfe annehmen, Nähe zulassen, Hoffnung behalten



Angst, wahnsinnig zu werden

Fear of going insane / fear of losing one's mind

Überwachend, ängstlich, neigt zu Überinterpretation innerer Zustände

-  Innere Verwirrung, Schweißausbrüche, Verdauungsbeschwerden
-  Angstzustände, psychotisches Erleben in Familie, extreme emotionale Belastung

Verbreitung prevalence	4	10	Schwere severity
Andauernd persistent	9	9	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	1	3	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	9	8	Soziale Folgen social consequences

-  Ruhe suchen, tief atmen, Mut sammeln, ehrlich reden, Gedanken prüfen, dranbleiben, Hilfe holen, Vertrauen üben, Entspannung machen, Hoffnung behalten



Angst, wertlos zu sein

Fear of being worthless

Depressiv-selbstabwertend oder kompensatorisch grandios

-  Herzklopfen, Schweiß, sexuelle Unlust, Anspannung
-  Ständig mit anderen verglichen, Botschaft: „Du bist nicht gut genug“

Verbreitung prevalence	7	10	Schwere severity
Andauernd persistent	9	6	Risiko risk
selbst änderbar self-changeable	1	4	therapierbar treatable
Beeinträchtigung impairment	9	9	Soziale Folgen social consequences

-  Sinn suchen, Mut sammeln, Neues lernen, freundlich sein, kleine Schritte machen, dranbleiben, ehrlich reden, Hilfe holen, Vertrauen haben, Hoffnung behalten