[AACES ANGSTTHERAPIE Angstbehandlung MVT (Serge Sulz)](https://eupehs.org/wp-content/uploads/Sulz-AACES-ANGSTTHERAPIE-Angstbehandlung.pdf)

<https://eupehs.org/wp-content/uploads/Sulz-AACES-ANGSTTHERAPIE-Angstbehandlung.pdf>

Ein Angsttherapeutisches Training in der Gruppe (Gruppentherapie)

1. Angstdiagnostik
	* 1. Welche Ängste habe ich?
		2. Was Ängste auslöst
		3. Was Ängste aufrecht erhält
2. Entspannungstraining
3. AACES-ANGSTTHERAPIE
4. Die dysfunktionale Überlebensregel
5. Die neue Erlaubnis gebende Lebensregel
6. Die Reaktionskette zum Symptom
7. Wo in der Reaktionskette den Hebel ansetzen?
8. Fertigkeitentraining aus PKP

Zu 3: AACES Angsttherapie:

**Prämisse: MEINE ANGST IST FEHLALARM !!!**

**A Achtsamkeit**: Ich achte auf frühe Angstsignale/Anspannung

**A Akzeptanz**: Ich akzeptiere meine Angst/Anspannung

**C Commitment – Entschiedenheit**: Ich entscheide mich, mich der Situation zu konfrontieren, z.B. meinen Sorgengedanken zu Ende zu denken

**E Exposition**: Ich stelle mich meiner Angst stellen, ohne zu tun, wozu sie mich bewegen will (fliehen und vermeiden, neutralisieren, rückversichern)

**S Selbstverstärkung**: Danach bestärke ich mich für meinen richtigen Umgang mit der Angst/dem Zwang

Zu 4: Aus der Kindheit mitgebrachte Überlebensregel:

* **Nur wenn ich immer (Persönlichk.)** **………………………………………..**
* **Und niemals** (Gegenteil Persönl.) wütend bin und **…………………………………………**
* **Bewahre ich (Bedürfnis)** **………………………………………..**
* **Und verhindere(Angst)** **………………………………………….**

Ein Beispiel:

* **Nur wenn ich immer** **freundlich und nachgiebig bin**
* **Und niemals** wütend **angreife**
* **Bewahre ich** **Geborgenheit und Zuneigung**
* **Und verhindere** **Alleinsein**

Zu 5: Meine Neue Erlaubnis gebende Lebensregel – Beispiel:

* **Auch wenn ich seltener freundlich und nachgiebig bin**
* **Und öfter** wütend **angreife**
* **Bewahre ich trotzdem** **Geborgenheit und Zuneigung**
* **Und muss nicht fürchten:** **Alleinsein**

Zu 6: Meine eigene Reaktionskette von der Situation zum Symptom:

Eine typische beobachtbare **Situation** (die z. B. extrem frustrierend ist):

.................................................................................................

1. Die primäre **Emotion** als Antwort auf diese Situation (z. B. Wut):

.................................................................................................

2. Der primäre Handlungs-**Impuls**, der aus dieser Emotion resultiert (z. B. Angriff):

.................................................................................................

3. Der **Gedanke**: Bedenken der Folgen meines Handelns

(z. B. Dann werde ich abgelehnt):

.................................................................................................

4. Ein gegensteuerndes **sekundäres Gefühl** ( z. B. Schuldgefühl, Ohnmacht):

......................................................................................

5. Mein beobachtbares **Verhalten** (z. B. tun, was mein Gegenüber will):

.................................................................................................

6. **Symptom**bildung (z. B. Niedergeschlagenheit : depressives Syndrom):

.................................................................................................

Zu 7.: Wo in der Reaktionskette den Hebel ansetzen?

* Die primäre Emotion wahrnehmen lernen
* Den primären Impuls steuern lernen
* Folgen meines Handelns realistisch einschätzen lernen
* Sekundäre gegensteuernde Gefühle ignorieren lernen
* Mich wehren lernen
* Mit meinem Symptom umgehen lernen z.B. AACES

Zu 8: Fertigkeitentraining

* Selbstbehauptung: Nein sagen und Fordern lernen
* Selbständigkeit: Ohne Bezugsperson die Welt erforschen
* Tu eine Zeit lang das Gegenteil!
* 43 Gefühle erforschen und nutzen lernen
* Neuer Umgang mit Gefühlen
* Interaktionsprobleme lösen lernen
* Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl lernen
* Ressourcen mobilisieren
* Trauer-Exposition
* Wut-Exposition