



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Generalisierte Angststörung (GAS)

GAS ist eine chronische Angststörung gekennzeichnet durch übermäßige, schwer kontrollierbare Sorgen über verschiedene Lebensbereiche (alltagsnah bis abstrakt), die mehr Tage als nicht bestehen.

Die Sorgen gehen oft mit körperlichen Symptomen und Beeinträchtigungen im Alltag einher.

Zentrale Merkmale (DSM-5/ICD-11):

- Andauernde, übermäßige Sorgen, die schwer zu kontrollieren sind (mehrere Tage in der Woche über mindestens 6 Monate).
- Mindestens drei zusätzliche Symptome (bei Kindern genügt ein Symptom): Ruhelosigkeit oder „Liesse“ im Körper, schnelle Ermüdbarkeit, Konzentrationsprobleme oder das Gefühl, der Geist sei leer, Reizbarkeit, Muskelspannung, Schlafprobleme.
- Die Sorgen beziehen sich häufig auf alltägliche Dinge wie Arbeit, Gesundheit, Finanzen, Familie.
- Die Symptome führen zu deutlicher Beeinträchtigung in Beruf, Schule oder sozialen Beziehungen.
- Die Störung kann mit anderen Erkrankungen einhergehen (z. B. Depression, Panikstörung, Zwangsstörung) und geht oft über Jahre hinweg.

GAS im Alltag

Beispiel 1:

Petra plant einen Urlaub. Statt sich zu freuen, grübeln sie ständig:

„Was, wenn das Wetter schlecht ist? Was, wenn mein Chef mir wieder Konflikte macht? Was, wenn ich im Ausland krank werde?“

Die Sorgen sind so intensiv, dass sie nachts nicht einschlafen kann und am nächsten Tag erschöpft ist.

Beispiel 2:

Martin macht sich Sorgen um die Finanzen. Er denkt nonstop an hypothetische Worst-Case-Szenarien:

„Wenn mein Job verloren geht, kann ich die Miete nicht zahlen.“

Selbst kleine Ausgaben lösen kurzzeitig Panik aus, obwohl die Wahrscheinlichkeit gering ist.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Beispiel 3:

Anna sorgt sich regelmäßig um die Gesundheit der Familie:

„Was, wenn mein Vater einen Herzinfarkt hat?“

Sie fühlt sich ständig angespannt, hat Muskelverspannungen und kann sich kaum entspannen, auch wenn der Arzt beruhigt.

Begleitende Symptome und Auswirkungen:

Körperliche Anzeichen:

Verspannte Muskeln, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafprobleme, erschöpfte Nachtruhe.

Beeinträchtigungen:

Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen, reduziertes Leistungsvermögen, verminderte Lebensqualität, Vermeidungsverhalten (z. B. Vermeidung bestimmter Aufgaben, weil sie Angst vor dem Ergebnis haben).

Ursachen und Risikofaktoren (überblick):

Mischungen aus genetischen, neurobiologischen, kognitiven und Umweltfaktoren.

Stressige Lebenssituationen (Jobunsicherheit, Beziehungsprobleme) können GAS auslösen oder verstärken.

Erlernete Muster: wiederholtes Bestärken der Annahme, dass Sorgen helfen, Probleme zu verhindern.

Behandlungsmöglichkeiten:

Psychoedukation: Verständnis für GAS, Welchen Einfluss Sorgen haben, Umgang mit Ängsten.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Psychotherapie:

Kognitive Verhaltenstherapie (KVT):

Erkennen und Modifizieren von Katastrophisierung, Sorgenplänen, Problemlösestrategien, Entspannungsverfahren.

Realitätsorientierte Techniken:

Belastungs- und Stressbewältigung, Zeitfenster für Sorgen festlegen (z. B. „Sorgenzeit“).

Mindfulness-basierte Ansätze:

Achtsamkeit, Akzeptanz von Gedanken, Reduktion von Grübeln.

Medikamente (bei Bedarf):

SSRIs oder SNRIs als Behandlung von GAS, oft in Kombination mit Psychotherapie.

Ergänzende Ansätze:

Schlafhygiene, regelmäßige Bewegung, soziale Unterstützung, Stressmanagement, Achtsamkeitsübungen.

Notfälle:

Bei akuter Suizidalität oder Selbstgefährdung sofort Hilfe suchen (Risikodauer beachten, Kriseninterventionsdienste kontaktieren).