

Einheit 3.4: Fliegen gegen Flugangst

Film: Angst. Was macht sie mit mir?

22:44 Min.

Kurzbeschreibung:

Angst ist lebensnotwendig und sicherte der Menschheit das Überleben. Doch mittlerweile ist Angst in ihren vielen Facetten die Krankheit Nummer 1. weltweit. Wo liegt die Grenze zwischen einem gesunden und einem ungesunden Angstzustand?

Aufgaben: Sehen Sie sich den Beitrag an. Notieren Sie, wenn Sie möchten, relevante Informationen zu den nachstehenden Punkten. Sprechen Sie anschließend über diese Teilthemen.

1. Was sind Angststörungen?

2. Wie wird eine Zwangsstörung definiert? Erklären Sie den Begriff und geben Sie eines der dargestellten Beispiele kurz wieder.

3. Psychologische Tipps und Tricks im Umgang mit eigenen Angstzuständen.

4. Was bedeutet „sich der Angst zu stellen“ im therapeutischen Sinne?
