

## ■ Wenn Angst zur Krankheit wird ...

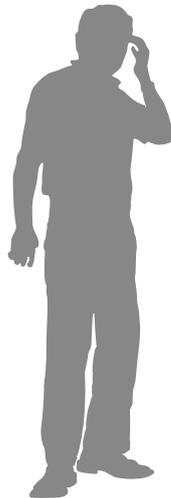
### Angst wird zur Krankheit, wenn:

- sie unangemessen stark ist.
- sie zu häufig und zu lange auftritt.
- man das Gefühl hat, die Kontrolle zu verlieren.
- man Angstsituationen häufig meidet oder aus ihnen flüchtet („Angst vor der Angst“).
- man einen starken Leidensdruck hat.

Angst nimmt Einfluss auf



Körper



Gedanken



Verhalten