

## **„Man hat nur Angst, wenn man mit sich selbst nicht einig ist“**

Angststörungen im Erwachsenenalter - unter besonderer Berücksichtigung der personzentrierten Theorie und Praxis

## **Abstract zur Abschlussarbeit**

Die Arbeit beschäftigt sich mit dem Thema „Angst“ und „Angsterkrankungen“.

Im ersten Teil der Arbeit beschäftige ich mich mit den klinischen Erscheinungsformen von Angst. Ich gebe einen kurzen Überblick über Symptomatik, neurobiologische Grundlagen, Häufigkeit, Komorbiditäten und Behandlungsmöglichkeiten. Kurz erläutere ich auch die Angsttheorien zweier psychotherapeutischer Richtungen, sowohl der kognitiven Verhaltenstherapie als auch der Psychoanalyse (psychoanalytischen Psychotherapie, tiefenpsychologische Psychotherapie). Ich versuche deren Angstenstehungstheorien sowie Behandlungsmöglichkeiten zu erklären.

Der Hauptteil der Arbeit beschäftigt sich mit Angst im personzentrierten Kontext. Hierbei stelle ich folgende Fragen: Wie wird Angst definiert, was ist Angst? Weshalb tritt sie auf? Und: Wie kann sie durch personzentrierte Psychotherapie wieder verringert werden? Es wird versucht aus Sicht des personzentrierten Ansatzes Erklärungen und Antworten auf diese Fragen zu finden. Dafür wurde hauptsächlich personzentrierte Literatur zu Rate gezogen. Anhand von eigenen Praxisbeispielen versuche ich, das von mir Geschriebene, anschaulich zu machen und mein personzentriertes Verständnis darzulegen.