



Monika Wahle & Christina Grünig

Was ist eine Phobie?

Was ist eine Phobie?

Eine Phobie ist eine extreme Angst vor bestimmten Dingen oder Situationen, die eigentlich nicht gefährlich sind. Diese Angst kann so stark werden, dass sie deinen Alltag beeinflusst.

Fehlalarm-Metapher



Typische Phobien bei Jugendlichen

- Soziale Phobie: Angst vor Gruppen, Präsentationen oder neuen Menschen
- Schulangst: Starke Angst vor Prüfungen oder der Schule allgemein
- Spezifische Phobien: Angst vor Spinnen, Höhe, Spritzen usw.

Wie fühlt sich eine Phobie an?

- Herzklopfen, Zittern, Schwitzen
- Atemnot oder Schwindel
- Starke Panik oder das Gefühl, „durchzudrehen“
- Der Drang, zu fliehen

Was kannst du tun?

- ✓ Erkenne die Angst: Sie ist nicht gefährlich, auch wenn sie sich so anfühlt.
- ✓ Stelle dich der Angst langsam: Schritt für Schritt kannst du sie überwinden.
- ✓ Sprich darüber: Mit Freunden, Familie oder einer Vertrauensperson.
- ✓ Entspannungstechniken nutzen: Atemübungen, Meditation oder Sport helfen.
- ✓ Professionelle Hilfe suchen: Wenn die Angst dein Leben bestimmt, gibt es

Therapien, die helfen können.



MUT ZUR BEZIEHUNG

www.monikawahle.de / www.christina-gruenig.de