

A photograph of a woman in a brown jacket covering her eyes with her hands in a crowded, blurred city street, conveying a sense of anxiety or social phobia.

Gräßer • Hovermann

Ängste

80 Bildkarten für Therapie und Beratung

Bilderwerkstatt

BELTZ



Das Kartenset aus der Reihe »Bilderwerkstatt« unterstützt Sie in Therapie und Beratung, das Thema Ängste in seiner ganzen Breite zu bearbeiten.

Ängste zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Laut Gesundheitsatlas Deutschland des Wissenschaftlichen Instituts der AOK lag die 1-Jahres-Prävalenz 2022 bei 4,47 % in der Gesamtbevölkerung (Gesundheitsatlas Deutschland des Wissenschaftlichen Instituts der AOK, 2023). 2023 wurde bei 7,9 % der Erwachsenen in Deutschland die Diagnose einer Angststörung in der ambulanten Versorgung gestellt. Frauen waren

mit einem Anteil von 9,9 % nahezu doppelt so häufig betroffen wie Männer (5,4 %; Robert Koch-Institut, 2024). Angsterkrankungen umfassen ein breites Spektrum und zeigen sich in sehr unterschiedlicher Weise. Symptome von Angststörungen reichen von Atemnot über Herzrasen bis hin zu Übelkeit und sozialer Isolation. All diese Symptome können zu leichten und schweren Beeinträchtigungen führen. Die Nichtbehandlung von Angststörungen kann zu einer Chronifizierung und weiteren Begleiterkrankungen wie Depressionen oder auch Suchterkrankungen führen. Angstbehandlungen sind gut therapierbar und genau hier hilft dieses Kartenset, es unterstützt Sie und Ihre Patient:innen dabei, sich mit den verschiedensten Ängsten »bildlich« auseinanderzusetzen.

Zielsetzung und Zielgruppe

Das Kartenset ist für die Arbeit rund um das Thema Ängste konzipiert. Egal, um welche Art der Ängste es sich handelt, ob eine spezielle oder viele unterschiedliche, die große Vielfalt der dargestellten Situationen zeigt ein sehr breites Spektrum. Die sorgsam ausgesuchten und aussagekräftigen Bilder können Menschen dabei helfen, sich mit den unterschiedlichsten angstbesetzten Themen und Gegenständen auseinanderzusetzen und

zu konfrontieren. Die Bildkarten können dabei den therapeutischen Prozess vom Einstieg in die Therapie, der Diagnostik bis hin zum erfolgreichen Therapieende begleiten.

Die Karten eignen sich für den Einsatz in ambulanter und (teil-)stationärer Psychotherapie, für Beratung, Coaching, Supervision, Selbsterfahrung und viele weitere therapeutische Bereiche. Die Bilder können sowohl im Einzelsetting als auch in der Arbeit mit Gruppen eingesetzt werden oder auch in der Paarberatung zum Einsatz kommen. Auch lassen sich die Karten in der Arbeit mit Familien gut einsetzen. Im Rahmen von Selbsthilfegruppen lassen sich die Karten ebenfalls gut nutzen.

Aufbau des Kartensets

Das Kartenset der Bilderwerkstatt Ängste orientiert sich in seinem Aufbau an den Kriterien der Internationalen Classification of Diseases (ICD-10) für Ängste (WHO, 2015) und auch dem zukünftig gültigen ICD-11. Wir haben uns an den häufigsten Ängsten orientiert und jeweils zu den Untergruppen: Agoraphobie (mit und ohne Panikstörung), Sozialer Phobie bzw. Sozialer Angststörung und spezifischer (isolierter) Phobie

passende Bilder für Sie zusammengestellt. Die 80 Karten der Bilderwerkstatt »Ängste« haben wir den folgenden 3 Kategorien zugeordnet, die durch die farbigen Rückseiten schnell zu erkennen sind.



Kategorien

Kategorie	Karten	Name	ICD-10-Codierung
1	1-10	Agoraphobie mit/ohne Panikstörung	F41.0; F41.00; F41.01
2	11-23	Soziale Phobie / Soziale Angststörung	F40.1
3	24-80	Spezifische (isolierte) Phobie	F41.2

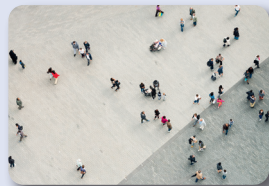
Aufgrund der Fülle von Ängsten sind die einzelnen Kategorien nicht allumfassend. Außerdem gibt es viele Überschneidungen. So kann beispielsweise das Flugzeug sowohl bei den agoraphobischen als auch bei den spezifischen isolierten Phobien auftauchen. Oder auch die Angst vor dem Urinieren/Defäkieren auf öffentlichen Toiletten Ausdruck einer spezifischen (isolierten) Phobie sein oder als Symptom einer Sozialen Phobie / Sozialen Angststörung stehen.

Aufteilung von Angststörungen nach ICD-10:

In der ICD-10 sind Ängste und Phobien unter Kapitel V (F), Abschnitt F40–F48 (Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen) klassifiziert (WHO, 2015). Angststörungen werden demnach wie folgt definiert: »Eine Gruppe von Störungen, bei der Angst ausschließlich oder überwiegend durch eindeutig definierte, eigentlich ungefährliche Situationen hervorgerufen wird. In der Folge werden diese Situationen typischerweise vermieden oder mit Furcht ertragen. Die Befürchtungen des Patienten können sich auf Einzelsymptome wie Herzklopfen oder Schwächegefühl beziehen, häufig gemeinsam mit sekundären Ängsten vor dem Sterben, Kontrollverlust oder dem Gefühl, wahnsinnig zu werden. Allein die Vorstellung, dass die phobische Situation eintreten könnte, erzeugt meist schon Erwartungsangst« (WHO, 2015). Hier ein Überblick der wichtigsten Angstgruppen.

Agoraphobie mit/ohne Panikstörung (F41.0; F41.00; F41.01)

Beschreibung: Eine relativ gut definierte Gruppe von Phobien, mit Befürchtungen, das Haus zu verlassen, Geschäfte zu betreten, in Menschenmengen und auf öffentlichen Plätzen zu sein, allein mit Bahn, Bus oder Flugzeug zu reisen.



Eine Panikstörung kommt als häufiges Merkmal bei gegenwärtigen oder zurückliegenden Episoden vor. Depressive und zwanghafte Symptome sowie soziale Phobien sind als zusätzliche Merkmale gleichfalls häufig vorhanden. Die Vermeidung der phobischen Situation steht oft im Vordergrund, einige Agoraphobiker erleben nur wenig Angst, da sie die phobischen Situationen meiden können.

Es wird nochmal unterschieden, ob eine Panikstörung besteht oder nicht (F40.00 ohne, F40.01 mit Panikstörung).

Soziale Phobien (F40.1) bzw. Soziale Angststörungen

Beschreibung: Furcht vor prüfender Betrachtung durch andere Menschen, die zu Vermeidung sozialer Situationen führt.

Umfassendere soziale Phobien sind in der Regel mit niedrigem Selbstwertgefühl und Furcht vor Kritik verbunden. Sie können sich in Beschwerden wie Erröten, Hände zittern, Übelkeit oder Drang zum Wasserlassen äußern. Dabei meint die betreffende Person manchmal, dass eine dieser sekundären Manifestationen der Angst das primäre Problem darstellt. Die Symptome können sich bis zu Panikattacken steigern.

Spezifische (isolierte) Phobien (F40.2)

Beschreibung: Phobien, die auf eng umschriebene Situationen wie Nähe von bestimmten Tieren, Höhen, Donner, Dunkelheit, Fliegen, geschlossene Räume, Urinieren oder Defäkieren auf öffentlichen Toiletten, Genuss bestimmter Speisen, Zahnarztbesuch oder auf den Anblick von Blut oder Verletzungen beschränkt sind.

Obwohl die auslösende Situation streng begrenzt ist, kann sie Panikzustände wie bei Agoraphobie oder Sozialer Phobie hervorrufen.

Generalisierte Angststörung (F41.1)

Die Angst ist generalisiert und anhaltend. Sie ist nicht auf bestimmte Umgebungsbedingungen beschränkt oder auch nur besonders betont in solchen Situationen, sie ist vielmehr »frei flottierend«. Die wesentlichen Symptome sind variabel, Beschwerden wie ständige Nervosität, Zittern, Muskelspannung, Schwitzen, Benommenheit, Herzklopfen, Schwindelgefühle oder Oberbauchbeschwerden gehören zu diesem Bild. Häufig wird die Befürchtung geäußert, der Patient selbst oder ein Angehöriger könnten demnächst erkranken oder einen Unfall haben.



Wir haben uns bei der Kartenauswahl auf die ersten 3 Untergruppen beschränkt, da Symptome und Ängste der Generalisierten Angststörung zu viele Überschneidungen zu den anderen Untergruppen aufweisen. Sie finden allerdings bewusst auch Bilder, die beispielsweise zur Befürchtung, der Patient selbst oder deren Angehörige könnten erkranken oder einen Unfall erleiden (s. Bilder von Verkehrsunfall oder Krankenhaussituation), passen.

Einsatz der Karten bei anderen Störungsbildern

Bei vielen weiteren Störungsbildern sind Ängste ein häufiges Symptom. Natürlich können Sie die Angstkarten auch bei anderen Störungsbildern einsetzen, hier einige Hinweise dazu.

Psychische und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen (F10.- – F19.-): Im Bereich der Abhängigkeitserkrankungen dreht sich ebenfalls vieles um das Thema Ängste. Hierzu finden Sie einige Bildmotive, die ggf. passen könnten: Abbildung von Medikamenten, Gruppe am Tisch, die sich zuprostet.

Affektive Störungen (F30.-- F39.-): Affektive Störungen sind sehr häufig von vielen unterschiedlichen Ängsten begleitet. Hier nur einige Bildmotivideen, die hilfreich sein könnten: Bild von einsamer Frau, Schlafstörungen bzw. Alpträume, aber auch das Motiv der Achterbahn kann ggf. bei manischen Erkrankungen hilfreich sein.

Zwangsstörung (F42.-): Sie finden eine Reihe von Abbildungen, die zu einer Zwangssymptomatik passen, beispielweise Abbildung von Kakerlaken mit Lebensmittelresten auf dem Boden, Person, die eine Computertastatur mit einem Tuch reinigt oder Kalenderblatt, das Freitag, den 13., zeigt.

Reaktionen auf schwere Belastungen und Anpassungsstörungen (F43.-): Es finden sich im Kartenset viele mögliche traumatische Ereignisse, die ggf. zur Psychoedukation zum Thema Traumata genutzt werden können: Naturgewalten, wie z. B. Feuer, das offene Meer; Krieg, aber auch der dunkle Park, ein Mann, der möglicherweise eine Frau verfolgt, ein Einbruch oder auch jemand, der eine Waffe hält. Genauso können die Bilder rund um das Thema medizinische Behandlung ggf. für Traumata aus diesem Formenkreis stehen.



Gräßer • Hovermann

Lulus Team kickt die Angst ins Aus

Ein Kinderfachbuch über Eltern mit Ängsten. Mit Online-Material

ISBN 978-3-621-29200-9

Fußballfieber statt Elternängste

- ▶ Eine Geschichte über ängstliche Eltern, flatternde Nerven und den entscheidenden Elfmeter
- ▶ Psychoedukation und Interventionen zu Ängsten und deren Bewältigung
- ▶ Mit Impulsen zur Förderung kindlicher Resilienz

Wie erleben Kinder die Ängste ihrer Eltern und wie beeinflussen diese ihr Leben? Dieses Buch unterstützt die therapeutische Arbeit mit Kindern aus angstbelasteten Familien. Die Geschichte von Lulu und ihrem Team zeigt, wie elterliche Ängste Kinder prägen, welche Familiendynamiken daraus entstehen können und wie Ängste behandelt werden. Es hilft Kindern die Verhaltensweisen der Eltern besser zu verstehen und zeigt Wege auf, einen eigenen Umgang mit der familiären Situation zu finden, ohne Schuld- und Schamgefühle zu entwickeln.

- ▶ Über 20 kreative Arbeitsblätter, Infoblätter und Übungen
- ▶ Mitreißende Geschichte mit Lernpotenzial





Bücher **Trauer und Abschied**

Bilderwerkstatt. 80 Bildkarten für Therapie und Beratung.
Mit 28-seitigem Booklet in stabiler Box. Kartenformat 9,8 x 14,3 cm
GTIN 4019172101879

Bilder für den Abschied finden - Trauer visuell begleiten

- ▶ Bildkarten zu den Themen Trauer und Abschied
- ▶ Emotionen sichtbar machen, wenn Worte fehlen
- ▶ Perspektiven eröffnen und neue Wege aufzeigen

Trauer ist ein zentrales Thema in Therapie und Beratung. Abschied nehmen – ob von Menschen, Beziehungen oder unerfüllten Träumen – gehört zum Leben. Diese Verluste rufen oft intensive Emotionen und innere Unruhe hervor, die schwer in Worte zu fassen sind.

Das Kartenset bietet vielfältige, kraftvolle Motive, die helfen, Trauer und Abschied zu visualisieren. Es ermöglicht, Gefühle und innere Prozesse greifbar zu machen und erleichtert es Klientinnen und Klienten, über Bilder Zugang zu ihren Emotionen zu finden.

- ▶ Für Therapie, Beratung und Coaching
- ▶ Im Einzel- und Gruppensetting einsetzbar



Baumgarten

Lebensrollen-Mosaik

Soziale Rollen und Beziehungen visualisieren. 200 Karten für Therapie und Beratung. Mit 16-seitigem Booklet in stabiler Box. Kartenformat 5,9 x 9,2 cm. GTIN 4019172101527

Kennen wir uns? Lebensrollen in Beziehungen entdecken

- ▶ Familiäre und andere Systeme visuell darstellen
- ▶ Rollenverständnis klären und eigene Bedürfnisse erkennen
- ▶ Für Ressourcen- und Gefühlsarbeit, zum Erkennen von Zukunftsperspektiven

Das Visualisieren von Beziehungen, Rollen, Konflikten und Wertigkeiten kann im therapeutischen und beraterischen Prozess sehr hilfreich sein. Mit den 200 Textkarten kann ein Genogramm mit anderen Lebensbereichen wie Arbeit oder Freundschaft kombiniert werden. Weitere Kategorien – etwa Lebensereignisse, Pflichten, Gefühle – ermöglichen, Konflikte oder Rollenkonfusionen zu erkennen sowie Veränderungswünsche für das weitere Leben zu formulieren.

Übersicht im therapeutischen Prozess gewinnen

- ▶ Flexibles Arbeiten: Karten verschieben, über-, nebeneinander oder überlappend legen
- ▶ In Therapie, Beratung und Coaching im Einzel- und Gruppensetting

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

GTIN 4019172102654

© 2026 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie

Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

service@beltz.de, www.beltz.de

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Antje Raden

Herstellung und Satz: Uta Euler

Druck: ParioPrint

Printed in Poland

