

Ein Gipfel ist stets ein lohnendes Ziel.
Wer jedoch Angst davor hat, ihn zu
erklimmen, wird niemals das
atemberaubende Panorama genießen
können, das auf ihn wartet. Nimm
deshalb deine Angst an und betrachte
sie als Gelegenheit, daran zu wachsen!

Deine Reise auf den Gipfel und gegen
die Höhenangst beginnt hier und jetzt!

**Unser Selbsthilfehandbuch kann
dein treuer Begleiter sein und dich
mit allem versorgen, was du
brauchst, um deine Höhenangst zu
überwinden. Schritt für Schritt, wie
beim Weg auf einen Gipfel, kannst
du deine Höhenangst bewältigen. Du
wärest nicht die erste Person, die es
mithilfe von Selbsthilfe schafft!**

Ein Buch von:



**Wir geben Tipps zur
Selbsthilfe, wenn deine
Angst einen Arztbesuch
nicht ermöglicht.**



© 2024 Matthias Wiesmeier
Website: www.arztphobie.com

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926
Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seiner Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

**Hält dich die Höhenangst im Alltag schon
viel zu lange zurück? Möchtest du endlich
diese Blockaden durchbrechen?
Unser Buch könnte dir dabei helfen!**

**Es erklärt dir die Ursachen deiner
Akrophobie und bietet dir effektive
Strategien zur Überwindung deiner
Höhenangst.**

**Unser Buch verdeutlicht zudem den
Schaden, den ein fortgesetztes
Vermeidungsverhalten anrichten kann.
Doch durch Konfrontation könntest du es
schaffen, deine Höhenangst Schritt für
Schritt zu überwinden!**

**Du erhältst eine umfassende theoretische
Grundlage, praktische Tipps für
Angstsituationen und erprobte
Selbsthilfemethoden. Dieses Buch ist ideal,
wenn du keine professionelle Therapie in
Anspruch nehmen möchtest, sondern selbst
aktiv etwas dagegen unternehmen willst.**

INHALT

- 2) Einleitung
- 4) Definition: Was ist Höhenangst?
- 7) Höhenangst vs. Höhengschwindel
- 9) Typische Symptome von Höhenangst
- 11) Das Problem mit der Vermeidung
- 13) Ursachenforschung: Wie entsteht Höhenangst?
- 17) Wie Höhenangst behandeln?
- 18) Psychotherapie bei Höhenangst
- 22) Medikamentöse Therapie bei Höhenangst
- 24) Selbsthilfe bei Höhenangst
- 25) Höhenangst kennenlernen
- 27) Entspannungstechniken gegen Höhenangst
- 32) Gleichgewichtsübungen gegen Höhenangst
- 36) Selbsthilfe bei Höhenangst: Konfrontationstherapie
- 43) Konfrontationstherapie: Ab in die Virtual Reality
- 49) Fünf Verhaltenstipps für den Notfall
- 52) Fazit und Motivation!

EINLEITUNG

Du kannst die Glühbirne im Wohnzimmer nicht selbst austauschen, weil dir auf der ersten Sprosse der Leiter schon schwindlig wird? An eine Flugreise ist überhaupt gar nicht zu denken?

Auch die Wanderung auf dem Berg vor den Toren der Stadt musst du leider immer wieder auslassen, weil du schon **beim Gedanken an die Höhe weiche Knie** bekommst? Dann bist du auf jeden Fall nicht allein.

Denn: Welche Listen man sich auch immer raussucht, unter den **häufigsten Phobien** der Deutschen ist sie auf jeden Fall ganz weit vorne zu finden: Die Höhenangst. In so gut wie jedem Ranking nimmt sie einen Podestplatz ein.

Wir wissen, wie unglaublich **anstrengend, nervig und einschränkend** die Höhenangst im Alltag sein kann. Deshalb wollen wir dir helfen, diese spezielle Phobie zu überwinden und einen Schlussstrich unter deine panischen Tage zu ziehen.

Du findest in diesem Buch einige **Tipps zur Selbsthilfe gegen Höhenangst**, die sich in der Praxis ganz einfach umsetzen lassen und dabei eine **hohe Erfolgswahrscheinlichkeit** mitbringen.

Wir versorgen dich mit:

- Einem Fahrplan, um deine Höhenangst besser kennenzulernen und besser zu verstehen
- Entspannungstechniken und Atemübungen gegen Höhenangst
- Gleichgewichtsübungen gegen Höhenangst
- Infos rund um eine Konfrontationstherapie gegen Höhenangst und einen Beispielablauf als Anregung
- Fünf Verhaltenstipps für den Notfall

Bevor wir uns aber um die konkreten Ratschläge kümmern können, ist es wichtig, **unseren Kontrahenten besser kennenzulernen**. Wir liefern in diesem Buch deshalb auch Antworten zu klassischen Fragen wie „Was ist Höhenangst eigentlich?“ „Welche Ursachen tragen zur Entstehung von Höhenangst bei?“ oder „Wie lässt sich Höhenangst behandeln?“.

Wir helfen dir mit diesem Buch dabei, das Ziel eines **selbstbestimmten und weitestgehend angstfreien Lebens** zu erreichen. Auf dass die Tage der Höhenangst bald der Vergangenheit angehören mögen!



DEFINITION: WAS IST HÖHENANGST?

„Ich kann das nicht, ich hab' Höhenangst!“ Ein Satz, der wohl jedem von uns schon einmal über die Lippen gekommen ist. (Warum sonst würdest du dieses Buch in Händen halten?) Zumindest in unserem Umfeld gehört haben wir ihn sicher schon. Wie das mit derartigen Sätzen aber nun mal so ist, sind sie schnell dahingesagt. Tatsächlich trifft die Aussage in überraschend wenigen Fällen zu. Denn: **Höhenangst ist nicht gleich Höhenangst**. Oder besser ausgedrückt: Es gibt wichtige Unterschiede zwischen Höhenangst und Höhenschwindel.

Bevor wir uns in einem Unterkapitel um diese Varianzen kümmern, möchten wir uns zunächst mit der **Definition der klassischen Höhenangst** auseinandersetzen. Was genau versteht man eigentlich unter Höhenangst?

Wie so oft im Bereich der Phobien und Ängste sind auch in diesem Fall Griechischkenntnisse von Vorteil. In Fachkreisen ist die

Höhenangst nämlich als „**Akrophobie**“ bekannt. Das griechische Wort „**ákros**“ bedeutet so viel wie **Spitze, Gipfel** oder **Höhe**. Der zweite Wortteil „**Phobie**“ leitet sich ebenfalls aus dem Griechischen ab. Und zwar von „**phobos**“, was übersetzt so viel wie **Angst** oder **Furcht** bedeutet. (Andere Fachbegriffe für Höhenangst sind **Altrophobie** und **Hypsophobie**.)

Unter einer Höhenangst versteht man nun also **jene Angst, welche durch den Aufenthalt in (großen) Höhen ausgelöst wird.** Sie zählt zu den spezifischen (isolierten) Phobien bzw. gilt als **anerkannte Angststörung.**



Akropolis = Oberstadt

Etwas potenzielle Munition für den nächsten Quizabend: Die weltberühmte **Akropolis von Athen** ist in Wahrheit nur **eine von vielen Akropolen.** Im ursprünglichen Sinn bezeichnet der Begriff nämlich einen zu einer antiken griechischen Stadt gehörenden **Burgberg** bzw. jene **Wehranlage**, welche sich auf der höchsten Erhebung in der Nähe der Stadt befindet. Wortwörtlich übersetzt ist eine Akropolis also nichts anderes als eine **Oberstadt/Gipfelstadt/Höhenstadt.**

Charakteristisch für die Höhenangst sind **starke körperliche Reaktionen**, wenn sich Betroffene entweder tatsächlich in (großen) Höhen aufhalten oder sich gedanklich damit auseinandersetzen müssen.

In beiden Fällen besteht **objektiv keine tatsächliche Gefahr**, die auftretenden Symptome sind dennoch enorm und bringen Phobiker oftmals an ihre psychischen Grenzen (oder sogar darüber hinaus).

Aber warum haben wir Menschen überhaupt Probleme mit der Höhe? Welche physischen Dynamiken stecken hinter den unangenehmen Gefühlen?

In der konkreten Situation muss unser Gehirn widersprüchliche Informationen verarbeiten. Einerseits stehen wir auf festem Untergrund und bräuchten dementsprechend keine Angst zu haben. Gleichzeitig fehlt uns in luftigen Höhen oftmals ein Fokuspunkt, an dem wir uns „festhalten“ können.

Die Augen suchen vergeblich nach einem Fixpunkt in der Umgebung. Da sie diesen nicht finden, wird uns schwindlig. Das ist allerdings ein ganz normaler körperlicher Vorgang. Mit einer Akrophobie hat das noch nichts zu tun.

Wie sich die Höhenangst und der sogenannte Höhenschwindel unterscheiden, sehen wir uns im nächsten Absatz etwas genauer an.



HÖHENANGST VS. HÖHENSCHWINDEL (EINE WICHTIGE UNTERSCHIEDUNG)

Wie weiter vorne bereits angemerkt, wird der Begriff „Höhenangst“ etwas inflationär verwendet. Soll heißen: Auch Menschen, die gar nicht unter einer echten Akrophobie leiden, sondern in (großen) Höhen lediglich ein gewisses Unwohlsein verspüren, sprechen meistens von Höhenangst. Damit gehen allerdings zwei Probleme einher. Erstens: Sie leiden gar nicht an dieser spezifischen Angststörung und benötigen entsprechend auch keine therapeutische Behandlung.

Zweitens: Zwar ist es mit Sicherheit keine Absicht, durch die fälschliche Verwendung des Begriffs „Höhenangst“ erfolgt aber eine gewisse Delegitimierung der tatsächlich Betroffenen und ihrer Gefühle. Frei nach dem Motto: „Ach, so schlimm kann das doch nicht sein. Stell dich nicht so an! Mir wird in der Höhe auch immer ein wenig schwindlig.“

Der Unterschied zwischen Höhenangst und Höhenschwindel in wenigen Sätzen:

- **Höhenangst:** Die übertriebene und übermäßige Reaktion auf (große) Höhen. Die typischen Symptome treten – manchmal stärker, manchmal schwächer – innerhalb weniger Sekunden auf. Die Situationen, in denen sich die Höhenangst bemerkbar macht, sind dabei objektiv gesehen absolut ungefährlich. Andere Menschen verspüren in vergleichbaren Settings keinerlei Probleme.