



Heiligenfeld  
Kliniken



*Mut zum Leben*

## Angsterkrankungen

Ganzheitliche psychosomatische  
Therapie



## WENN ANGST DAS LEBEN BESTIMMT

Jeder Mensch kennt das Gefühl von Angst – es ist niemandem fremd. Und wir brauchen dieses Gefühl auch, denn es ermöglicht uns, Gefahren richtig einzuschätzen und zu vermeiden. Somit hilft Angst uns, zu überleben.

Es gibt jedoch auch Situationen, in denen Angst ohne erkennbaren Anlass auftritt, in einem Ausmaß, welches den tatsächlichen Umständen nicht entspricht. In diesem Fall spricht man von Angststörungen, die zu den häufigsten psychischen Erkrankungen zählen – mehr als jeder fünfte Mensch ist hiervon betroffen.

### Angst lässt alles in uns eng werden

Angst ist ein Gefühl, das uns vollständig – unseren Körper, unsere Gedanken und unser Verhalten – einnimmt. Dabei gibt es keinen Unterschied zwischen dem Erleben berechtigter und objektiv unbegründeter Angst. Wir fangen an zu schwitzen, das Herz schlägt schneller, unsere Aufmerksamkeit ist auf die (vermeintliche) Gefahrensituation eingeeengt, und manchmal kann man vor Angst tatsächlich erstarren.



## Welche Angsterkrankungen gibt es?

Unterschieden wird zwischen Störungen, bei denen die Angst entweder mit oder ohne konkreten Auslöser auftritt.

Die **Phobien** sind dadurch gekennzeichnet, dass sich die Angst der Betroffenen auf konkrete Situationen oder Objekte bezieht. Dazu gehört bspw. die Angst vor dem Fliegen, vor speziellen Tieren oder auch vor sozialen Aktivitäten (soziale Phobie).

Bei der sog. **Panikstörung** werden die Betroffenen in der Regel völlig unerwartet von einem Angstanfall überrascht, ohne dass sie in der Lage wären, konkrete Auslöser zu benennen.

Die **generalisierte Angststörung** schließlich geht einher mit einer anhaltenden Ängstlichkeit in alltäglichen Situationen, mit ausgeprägtem Sich-Sorgen, auch um zahlreiche Kleinigkeiten.

In unseren Kliniken bieten wir ein ganzheitliches Behandlungskonzept zur Angstbewältigung. Bewährte Elemente aus der Psychotherapie, ergänzt insbesondere durch achtsamkeitsbasierte und körpertherapeutische Verfahren, zeigen einen Weg heraus aus der Angst, zurück ins Leben.

## UNSER KONZEPT

Die Behandlung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen in den Heiligenfeld Kliniken kann mit drei Worten beschrieben werden: Individuell, ganzheitlich und fundiert. Wir legen höchsten Wert auf eine Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, die den wissenschaftlichen Leitlinien folgt und dabei die Individualität jedes Patienten im Blick behält. Das therapeutische Angebot umfasst alle Wochentage, von Montag bis Sonntag. Diese „7-Tage-Therapie“ ermöglicht eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit den persönlichen Themen.

## Individuelle Therapie

In Absprache mit Ihrem Bezugsarzt oder -psychologen wird Ihr ganz persönlicher Behandlungsplan erstellt. Aus der Vielzahl therapeutischer Angebote wählen sie zusammen konkret diejenigen aus, die den gemeinsam besprochenen Behandlungszielen entsprechen.

## Achtsamkeit erleben

Elemente der Achtsamkeitspraxis sind schon immer fester Bestandteil unseres Behandlungskonzepts. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie in diesem Bereich bereits Erfahrung gesammelt haben oder nicht. Eine Vielzahl von Angeboten ermöglicht Ihnen, Formen der Achtsamkeit im Klinikalltag zu praktizieren.

## Ambiente und Ernährung

Die ökologische Bauweise und die ästhetische Gestaltung unserer Gebäude schaffen einen angenehmen Lebensraum. Es stehen Ihnen Einzelzimmer und Zweibettzimmer mit Badewanne oder Dusche, WC und Telefon zur Verfügung. Die meisten Zimmer sind barrierefrei und über Aufzug zu erreichen.

Unser geschmackvolles, gesundes und vollwertiges Speisenangebot orientiert sich an den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Wir bevorzugen regionale Produkte aus biologischem Anbau, artgerechter Tierhaltung und Produkte aus „gerechtem Handel“. Wir bieten eine Menüwahl auch mit vegetarischer Vollwertkost an; medizinisch angezeigte Diätformen sind jederzeit möglich.



*„Ein wirksames Heilmittel gegen Angst ist Milde.“*

Seneca



## THERAPIE MIT KÖRPER, GEIST UND SEELE

Wir bieten Ihnen ein breites Spektrum unterschiedlichster Therapien, gemäß unserer ganzheitlichen Ausrichtung. Zugrunde liegt unsere Überzeugung, dass nur eine Behandlung, die Körper, Geist und Seele berücksichtigt, langfristige Ergebnisse bewirken kann. Durch die kreativ- und körpertherapeutischen Angebote kann die Behandlung konkret nach Ihren individuellen Bedürfnissen und Zielen gestaltet werden.

### Zu den Angeboten zählen unter anderem:

- Psychoedukative Gruppen zu verschiedenen Krankheitsbildern: Wissen um Entstehung und Bewältigung
- Reflexion eigener Überzeugungen, Glaubenssätze und Motive
- Atem- und Körperarbeit
- Kreativer Umgang mit aggressiven Impulsen
- Familien- und Systemaufstellungen\*
- Tiergestützte Therapien (Therapeutisches Reiten, La-maführen)\*
- Kunsttherapeutische Maltherapie, Ausdrucksmalen
- Rhythmustherapie, Arbeit mit der Stimme
- Sanfte Bewegung in körperwarmem Wasser\*
- Verschiedene Sportangebote wie Jogging und Fitnessraum zum selbstständigen Trainieren\*

\* Diese Therapieformen werden nur an bestimmten Standorten angeboten.



## VON DEN ERFAHRUNGEN ANDERER LERNEN

### Teil einer Gruppe sein

In den Heiligenfeld Kliniken steht das Miteinander im Vordergrund. Die Gemeinschaft aus Therapeuten und Mitpatienten schafft einen geschützten Raum, in dem Sie Kontakt herstellen und Unterstützung erfahren werden.

Eine besondere Bedeutung besitzt hierbei die sogenannte Kerngruppe. Diese verstehen wir als das Herzstück der Therapie in unseren Kliniken. Der Austausch miteinander und die grundlegende Erfahrung, nicht allein zu sein, entlastet und lässt Vertrauen wachsen – in sich selbst und andere.



## BRINGEN SIE DOCH IHREN HUND MIT!

Im Heiligenfelder Zentrum für Tierbegleitete Therapie in Bad Kissingen bieten wir Ihnen die bundesweit bisher einmalige Möglichkeit der psychosomatischen Behandlung zusammen mit Ihrem Haustier. In unseren Kliniken in Bad Grönenbach und Berlin ist die Mitnahme Ihres Tieres gestattet.



*„In Heiligenfeld habe ich besonders von den verschiedenen Angeboten zur Achtsamkeit profitiert. Ich habe gelernt, mich nicht von meiner Angst beherrschen zu lassen.“*

Patientin der Parkklinik Heiligenfeld



## SPEZIFISCHE BEHANDLUNG "Angsterkrankungen"

Zur störungsspezifischen Behandlung nehmen unsere Patienten einmal wöchentlich an der speziellen indikativen Gruppe für Angsterkrankungen teil. Hier werden allgemeine Informationen über die Erkrankung, über die verschiedenen Formen, ihre Entstehung und die Behandlungsmöglichkeiten vermittelt. Der Ansatz ist dabei integrativ und verknüpft theoretisches Wissen mit konkreten Übungen zur Selbststeuerung und zum Umgang mit den Symptomen.

*Warum ist Angst wichtig? Welche Arten von Angsterkrankungen gibt es? Was versteht man unter dem „Teufelskreis der Angst“? Warum ist es wichtig, sich der Angst zu stellen? Was kann ich tun, wenn die Angst mich überrollt? Wie schaffe ich es, mit der Angst gut umzugehen? Wie können mein Partner oder meine Angehörigen mich unterstützen?*

Zentral in dieser Gruppe ist auch der Austausch mit anderen Betroffenen. Obwohl Angststörungen teilweise sehr unterschiedliche Formen annehmen und sich auf verschiedene Inhalte beziehen können, ist vielen Patienten das Erleben von Scham bekannt. Oft wird lange Zeit versucht, die Angsterkrankung zu verheimlichen und selbst mit ihr zurechtzukommen. Das gemeinsame Gespräch hilft dabei, sich zu entlasten und zusammen nach einem wirksamen Umgang mit der Angst zu suchen.

### Hilfe zur Selbsthilfe

Ziel der Therapie ist es, Ihnen die „Angst vor der Angst“ zu nehmen. Die praktischen Übungen sollen Ihnen dabei helfen, sich mit Ihrer Angst auseinanderzusetzen und aus der bisherigen Ohnmacht zu einem Erleben von Selbstwirksamkeit zu gelangen.



## DER ERFOLG DER BEHANDLUNG: FÜHL- UND MESSBAR

Psychotherapie ist eine Arbeit an inneren Prozessen. Damit Veränderung geschehen kann, braucht es manchmal viel Geduld. Gleichzeitig beobachten wir immer wieder, wie aus Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit erst eine vorsichtige Zuversicht und schließlich neue Lebensfreude entstehen. Wir sind von der Wirksamkeit unserer Therapieangebote überzeugt, möchten aber natürlich auch sicherstellen, dass dieser Überzeugung objektive Ergebnisse zugrunde liegen. Deshalb überprüfen wir die Resultate unserer therapeutischen Arbeit fortlaufend, u. a. in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Regensburg.

Ebenso bitten wir auch unsere Patienten selbst, eine Einschätzung des Behandlungserfolgs vorzunehmen.

Die Veränderungen entsprechen konstant einer Verbesserung aus dem Schweregrad „mittlere Symptombelastung“ in den Bereich „geringe Symptombelastung“.

Symptom-Belastung

unauffällig	Verdacht	geringe	mittlere	schwere
-------------	----------	---------	----------	---------

vor der Behandlung



nach der Behandlung



# KURZZEITTHERAPIE

Wenn aus beruflichen, privaten oder sonstigen Gründen kein längerer Klinikaufenthalt in Anspruch genommen werden kann, bieten wir die Möglichkeit zu einer stationären psychosomatischen Kurzzeittherapie. Dabei steht die aktuelle Belastungssituation im Fokus. Innerhalb von zwei bis vier Wochen soll es zu einer Stabilisierung und Regeneration kommen sowie individuelle Lösungs- und Bewältigungsstrategien entwickelt werden.

## Rahmenbedingungen der Behandlung

- Dauer: 2 bis 4 Wochen, vollstationär
- Therapiedichte: mindestens 20 - 30 Std./Woche
- Therapieangebot: Montag bis Sonntag

## Ziele der psychosomatischen Kurzzeittherapie

- Stabilisierung und Regeneration durch den Rückzug aus dem Alltag
- Entwicklung von Lösungs- und Bewältigungsstrategien
- Erlernen von Methoden, um im Alltag mit Belastungen besser umzugehen
- die eigene Resilienz stärken
- Lebensziele definieren und stärken

Die Klinikgruppe Heiligenfeld bietet an drei verschiedenen Standorten eine stationäre Kurzzeittherapie an:

### **Parkklinik Heiligenfeld**

Privatkrankenhaus für psychische und psychosomatische Erkrankungen für Privatversicherte und Selbstzahler in Bad Kissingen

### **Psychosomatische Privatklinik Bad Grönenbach**

Privatkrankenhaus für psychische und psychosomatische Erkrankungen

### **Heiligenfeld Klinik Berlin**

Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie für Privatversicherte und Selbstzahler



## SOZIALBERATUNG UND NACHSORGE

### Alles Wichtige für die Zeit danach

Für viele Menschen ist ein Klinikaufenthalt eine intensive Zeit der Veränderung und Neuorientierung. Häufig entsteht der deutliche Wunsch, einiges ab sofort anders zu machen – sei es beruflich oder privat. Doch wie genau kann das gelingen? Und welche Möglichkeiten der Unterstützung gibt es? Bereits in den letzten Wochen des Klinikaufenthalts sprechen Sie mit Ihrem Bezugstherapeuten, aber auch in verschiedenen Gruppenangeboten, über „die Zeit danach“. Und auch, wenn Sie bereits wieder nach Hause zurückgekehrt sind, steht Ihnen eine Vielzahl an Hilfsangeboten zur Verfügung. Damit das, was Sie in der Klinik begonnen haben, im Alltag Früchte trägt.

Konkret unterstützen wir Sie u. a. in folgender Weise:

- Sozialberatung zu Fragen der gestuften Wiedereingliederung, zum Beamtenrecht und zur eventuellen beruflichen Neuorientierung
- Transfergruppe zur Entlassvorbereitung
- Auf Wunsch Zusammenarbeit mit dem weiterbehandelnden ambulanten Therapeuten
- Treffen ehemaliger Patienten sowie regionale Vernetzung in Selbsthilfegruppen
- Therapeutisch geleitete Nachsorgegruppen
- Die Möglichkeit, Seminare und Workshops in der Akademie Heiligenfeld zu besuchen
- Einladung zum Sommerfest der jeweiligen Klinik



## UNSERE KLINIKEN

### **Parkklinik Heiligenfeld**

Privatkrankenhaus für psychische und psychosomatische Erkrankungen

### **Fachklinik Heiligenfeld**

Fachkrankenhaus für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

### **Rosengarten Klinik Heiligenfeld**

Fachklinik für Psychosomatische Rehabilitation

### **Heiligenfeld Klinik Uffenheim**

Fachkrankenhaus für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

### **Heiligenfeld Klinik Waldmünchen**

Fachkrankenhaus für Familien, Eltern, Kinder, Jugendliche und Erwachsene zur psychosomatischen Behandlung

### **Heiligenfeld Klinik Berlin**

Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie für Privatversicherte und Selbstzahler

### **Psychosomatische Privatklinik Bad Grönenbach**

Privatkrankenhaus für psychische und psychosomatische Erkrankungen

# WIR SIND FÜR SIE DA!

## Haben Sie Fragen zu einem stationären Aufenthalt in einer unserer Kliniken?

Vor einem Klinikaufenthalt gilt es eine Menge zu regeln und zu organisieren – beruflich und privat, aber genauso auch im Hinblick auf die anstehende Behandlung. Ob nun Krankenhausaufenthalt oder stationäre Rehabilitation, ob gesetzliche oder private Krankenversicherung: Es tauchen Fragen auf, die Sie am besten mit einem kompetenten Ansprechpartner klären sollten.

In vielen Fällen kann Ihnen bereits Ihr behandelnder Arzt oder Psychotherapeut weiterhelfen, etwa hinsichtlich der Frage, ob eine Rehabilitationsmaßnahme oder eine Krankenhausbehandlung für Sie in Frage kommt.

Darüber hinaus hilft Ihnen unser Team des Zentralen Aufnahmemanagements gerne weiter. Professionell, persönlich, unverbindlich!

## Kontakt | Zentrales Aufnahmemanagement

Heiligenfeld GmbH  
Zentr. Aufnahmemanagement  
Altenbergweg 6  
97688 Bad Kissinger

---

Mo.-Do. 7:30 - 18:00 Uhr  
Fr. 7:30 - 15:00 Uhr

Privatversicherte:  
Tel. 0971 84-4444  
info@heiligenfeld.de

Gesetzlich Versicherte:  
Tel. 0971 84-0  
info@heiligenfeld.de



**ANKE STOLLBERGER**  
*Leitung Zentrales  
Aufnahmemanagement*

# DIE KLINIKGRUPPE HEILIGENFELD

Unter dem Dach „Heiligenfeld“ vereinen wir sieben Fachkliniken mit dem Schwerpunkt Psychosomatische Medizin. Zugehörig ist auch eine Klinik für orthopädisch-unfallchirurgische, internistische, onkologische und urologische Rehabilitation sowie für multimodale Schmerztherapie. Unser Hauptsitz befindet sich in Bad Kissingen.

Wir verfügen über eine Gesamtkapazität von 860 Betten und sind an fünf Standorten präsent: Bad Kissingen, Waldmünchen in der Oberpfalz, Uffenheim, Bad Grönenbach im Allgäu und Berlin. Für das Unternehmen Heiligenfeld arbeiten rund 950 Mitarbeiter.

Wir behandeln Erwachsene, Frauen, Männer, Kinder, Jugendliche und Familien. Privat- wie auch gesetzlich Versicherte finden bei uns einen Platz .

Großen Wert legen wir auf ein respektvolles und achtsames Miteinander, im Kontakt mit unseren Patienten und Mitarbeitern. Dafür wurden wir bereits vielfach ausgezeichnet.

Federführende Kostenträger unserer Kliniken sind die gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen, die Beihilfestellen sowie die Heilfürsorge, die Deutsche Rentenversicherung und Sozialhilfeträger.

Zu unseren wichtigsten Kooperationspartnern gehören niedergelassene Allgemein- und Fachärzte, Psychotherapeuten sowie zuweisende und nachsorgende Beratungs- und Fachstellen.

# 92 %

**unserer Patienten  
würden uns weiter-  
empfehlen!**



# Heiligenfeld Kliniken

Heiligenfeld GmbH  
Altenbergweg 6  
97688 Bad Kissingen

Telefon 0971 84-0 Fax -4195  
info@heiligenfeld.de  
www.heiligenfeld.de



Alle Auszeichnungen: [ausgezeichnet.heiligenfeld.de](http://ausgezeichnet.heiligenfeld.de)