THE BALANCE

Angststörungen

Private Behandlung

Ein Leitfaden für Betroffene und Angehörige

Ganz auf einen Klienten ausgerichtet

Mallorca, Zürich, London
Individuelle Betreuung mit Aufenthalt

Deutsch / September 2026

01 / WAS SIE VOR DER BEHANDLUNG WISSEN SOLLTEN

Was Sie vor der Behandlung wissen sollten

01 Eine sorgfältige Beurteilung unterscheidet Angstmuster von medizinischen, substanzbezogenen und gleichzeitig bestehenden Erkrankungen und berücksichtigt Auslöser, Vermeidung, Risiken und Alltagseinschränkungen.

02 Die Behandlung kann Psychoedukation, Psychotherapie, kognitive und verhaltensbezogene Methoden, schrittweise Exposition, Medikation sowie die Überprüfung von Schlaf und Substanzkonsum verbinden.

03 Stationäre Behandlung kommt bei schwerer Beeinträchtigung oder komplexem, unzureichend koordiniertem Bedarf infrage; viele Angststörungen lassen sich jedoch angemessen ambulant behandeln.

Ein Klient

Eine private Residenz und ein Team, das sich nach Ihnen richtet.

Koordinierte Betreuung

Die Fachbereiche arbeiten nach einem individuellen Behandlungsplan.

Kontinuität

Die nächsten Schritte werden während der gesamten Behandlung mitgedacht.

02 / IHRE BEDÜRFNISSE VERSTEHEN

Ihre Bedürfnisse verstehen

Angststörungen verstehen

Angststörungen umfassen mehrere Erkrankungen mit unterschiedlichen Mustern von Furcht, Sorgen, körperlicher Erregung und Vermeidung. Generalisierte Angststörung, Panikstörung, soziale Angststörung und spezifische Phobien erfordern eine präzisere Beurteilung als die pauschale Aussage, dass das Nervensystem dysreguliert sei.

Wie sich Angststörungen äußern können

Angst kann vorwiegend kognitiv, körperlich, verhaltensbezogen oder in Beziehungen sichtbar werden. Vermeidung verschafft häufig unmittelbare Erleichterung, verstärkt das Muster jedoch mit der Zeit.

• Anhaltende und schwer kontrollierbare Sorgen in mehreren Lebensbereichen

• Panikattacken oder Angst vor Körperempfindungen wie Herzklopfen, Atemnot oder Schwindel

• Vermeidung von Reisen, Besprechungen, Menschenmengen, medizinischer Versorgung, geschlossenen Räumen, sozialer Exposition oder Unsicherheit

• Wiederholtes Suchen nach Rückversicherung, Kontrollieren, Planen, Kontrollbedürfnis oder Abhängigkeit von einer anderen Person

• Muskelverspannungen, gastrointestinale Beschwerden, Kopfschmerzen, Zittern, Schwitzen oder gestörter Schlaf

• Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme, Unentschlossenheit und mentale Erschöpfung

• Konsum von Alkohol, Beruhigungsmitteln, Stimulanzien oder Nahrung beziehungsweise übermäßige Arbeit oder digitale Aktivitäten zur Regulierung von Angst

• Verringerte Spontaneität, Belastungen in Beziehungen oder ein Leben, das zunehmend auf die Vermeidung von Belastung ausgerichtet ist

Körperliche Symptome sollten ernst genommen werden. Panik kann intensive Körperempfindungen hervorrufen, doch ein neues oder besorgniserregendes Symptom sollte ohne angemessene medizinische Beurteilung nicht als Angst eingeordnet werden.

03 / SORGFÄLTIGE ABKLÄRUNG VOR EINER EMPFEHLUNG

Sorgfältige Abklärung vor einer Empfehlung

Die Beurteilung erfasst die befürchteten Folgen, Auslöser, Vermeidung, Sicherheitsverhalten, körperlichen Symptome, Dauer und funktionellen Auswirkungen. Sie berücksichtigt zudem das tatsächliche Ausmaß äußerer Bedrohung und was die Person aus früheren Behandlungen gelernt hat.

Muster von Sorgen, Panik, sozialer Angst, phobischer Vermeidung und Rückversicherungssuche

Krankengeschichte, Medikamente, Koffein, Stimulanzien, Beruhigungsmittel, Alkohol und andere Substanzen

Schlaf, Reisen, Schmerzen, hormonelle und weitere Faktoren der körperlichen Gesundheit

Ziele, Einwilligung, Toleranz gegenüber Unsicherheit und lokale Unterstützung für die weitere Versorgung



Sicherheit und das geeignete Umfeld

Starke Brustschmerzen, Kollaps, neurologische Symptome, Intoxikation, gefährlicher Entzug, suizidale Absicht, Psychose oder andere akute Anliegen erfordern eine dringliche lokale Beurteilung. Eine Website kann nicht feststellen, dass ein körperliches Symptom ausschließlich auf Panik zurückzuführen ist. Eine Abhängigkeit von Beruhigungsmitteln oder Alkohol kann Angst verkomplizieren und einen abrupten Abbruch unsicher machen. Änderungen der Medikation erfordern eine autorisierte Verschreibung und einen Plan zur Überwachung.

04 / BEHANDLUNG, DIE SICH AN IHNEN ORIENTIERT

Behandlung, die sich an Ihnen orientiert

Die Behandlung kann Psychoedukation, kognitive und verhaltensbezogene Arbeit, Exposition oder Verhaltensexperimente, Psychotherapie, Medikation, die Überprüfung von Schlaf und Substanzkonsum sowie körperorientierte Regulationsstrategien kombinieren. Die Auswahl hängt von der genauen Angststörung und der Bereitschaft der Person ab.

Ein gemeinsames Verständnis von Angst, Vermeidung, Sicherheitsverhalten und Folgen entwickeln Dringliche medizinische, psychiatrische oder substanzbezogene Anliegen behandeln

Schlaf wiederherstellen und destabilisierende Muster beim Konsum von Stimulanzien, Beruhigungsmitteln oder Alkohol sicher verringern Bei Indikation evidenzbasierte kognitive und verhaltensbezogene Methoden anwenden

Exposition gemeinsam und schrittweise planen, statt sie als erzwungene Konfrontation durchzuführen Trauma, Beziehungen, Perfektionismus oder Kontrollbedürfnis berücksichtigen, wenn dies relevant ist

Muster familiärer Rückversicherung und Anpassung mit Einwilligung klären Veränderungen in realen Lebenssituationen erproben und die weitere Versorgung planen

Beruhigende Praktiken können die Teilnahme unterstützen, doch die Behandlung sollte keinen dauerhaften Neustart versprechen oder das Ausbleiben von Angst zur Voraussetzung für das Leben machen. Exposition sollte zielgerichtet, einvernehmlich und durch eine Fachperson mit entsprechender Kompetenz durchgeführt werden.

Von der Abklärung zum gemeinsamen Plan

Die Empfehlung erläutert das vorgesehene Umfeld, die Prioritäten, das Team und das Tempo sowie die gemeinsame Überprüfung des Plans.

05 / DER BEHANDLUNGSALLTAG

Der Behandlungsalltag

Mallorca, Zürich, London teilen das individuelle Betreuungskonzept von THE BALANCE. Eine Residenz ist für einen Klienten reserviert, mit eigenem Koch und persönlichem Manager. Behandlung, Aktivitäten und Programm richten sich nach Ihren Bedürfnissen.



Ein privater Ort zum Innehalten

Persönlicher Raum, diskrete Koordination und ein Tagesrhythmus, der sich an den klinischen Bedürfnissen orientiert.

Raum für Erholung

Einzeltermine wechseln sich mit Ruhe, Mahlzeiten, Bewegung und Zeit zur Verarbeitung ab.

Praktische Unterstützung

Ein persönlicher Care Manager hilft bei der Koordination des Tagesablaufs und alltäglicher Angelegenheiten.

Team- und Residenzbilder aus dem Aufnahmeleitfaden von THE BALANCE. Die konkrete Residenz wird individuell bestätigt.

Mallorca

Individuelle Behandlung und Aktivitäten in einer Residenz für einen Klienten.

Zürich

Individuelle Behandlung und Aktivitäten in einer Residenz für einen Klienten.

London

Individuelle Behandlung und Aktivitäten in einer Residenz für einen Klienten.

06 / VON DER ABKLÄRUNG ZURÜCK IN DEN ALLTAG

Von der Abklärung zurück in den Alltag

01

Ein vertrauliches Gespräch

Das Aufnahmeteam hört zu und erklärt den Ablauf der klinischen Prüfung.

02

Abklärung und Empfehlung

Das Team prüft Eignung, Prioritäten, Behandlungsumfeld und individuellen Plan.

03

Persönliche Behandlung

Die Betreuung wird überprüft und an veränderte Bedürfnisse und Möglichkeiten angepasst.

04

Übergang und weitere Betreuung

Eine Übergabe verbindet die Behandlung mit Menschen, Routinen und Unterstützung zu Hause.

Die Rückkehr nach Hause vorbereiten

Die Behandlung von Angst wird durch wiederholtes Üben über den geschützten Rahmen hinaus gefestigt. Die weiterführende Versorgung sollte gefürchtete Situationen, vereinbarte Experimente, die Verantwortung für die Medikation, Reaktionen der Familie und das Vorgehen festlegen, falls sich Vermeidung erneut ausweitet. Fortschritt kann eine größere Toleranz gegenüber Unsicherheit und Körperempfindungen, weniger Vermeidung und Rückversicherungssuche, besseren Schlaf und bessere Konzentration sowie die Fähigkeit bedeuten, auch bei verbleibender Angst handeln zu können.

07 / DEN NÄCHSTEN SCHRITT ERWÄGEN

Den nächsten Schritt erwägen

Welche Arten von Angst können beurteilt werden?

Die Beurteilung kann generalisierte Angst, Panik, soziale Angst, spezifische Phobien und verwandte Erscheinungsbilder berücksichtigen und zugleich PTBS, Zwangsstörung, Substanzen, medizinische Ursachen und andere Erkrankungen abgrenzen.

Kann Angst körperliche Symptome verursachen?

Ja, Angst kann starke körperliche Empfindungen hervorrufen. Neue, schwere oder besorgniserregende Symptome erfordern dennoch eine angemessene medizinische Beurteilung, anstatt sie automatisch psychologisch zuzuschreiben.

Was istExpositionstherapie?

Bei der Exposition erfolgt ein geplanter, schrittweiser Kontakt mit gefürchteten Situationen, Empfindungen oder Ungewissheit, um Vermeidung zu verringern und neue Reaktionen zu erlernen. Sie sollte gemeinsam geplant, indiziert und fachkompetent durchgeführt werden.

Wird die Behandlung alle Ängste beseitigen?

Kein verantwortungsvoller Anbieter kann dies versprechen. Angst kann eine Schutzfunktion haben. Die Behandlung zielt darauf ab, durch die Störung bedingte Angst und Vermeidung zu verringern sowie Flexibilität und Wahlmöglichkeiten zu erhöhen.

Beginnen Sie mit einem Gespräch

Sprechen Sie vertraulich mit unserem Aufnahmeteam über Ihre Situation und die Möglichkeiten. Eine Anfrage verpflichtet Sie zu nichts.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Vollständige Behandlungsseite

Wenn Sie oder eine andere Person unmittelbar gefährdet sind, wenden Sie sich an die örtliche Notfallversorgung. Warten Sie nicht auf eine reguläre Aufnahme oder Reise.

Allgemeine Informationen; die individuelle Behandlung richtet sich nach der Abklärung.