

Die Wege aus der Angst

- Angst vor einem konkreten Gegenstand oder Lebewesen heißt „spezifische Phobie“.
- Außer diesen klar formulierten Ängsten gibt es „frei flottierende“ Ängste.
- Die höchste Stufe der Angst ist die Panik.
- Nicht alle unsere Ängste drehen sich um unser Leben, sondern auch um unser Selbstwertgefühl (Sozialphobie).
- Die meisten Ängste haben wir gelernt und uns systematisch angeeignet.
- Was können wir dagegen tun? Das wichtigste: nicht weglaufen!
- Wenn wir Angst haben, versuchen wir die Körperstelle zu finden, wo wir diese Angst am stärksten spüren. Dann atmen wir ruhig gezielt in diese Stelle hinein.
- Körperliche Symptome der Angst, wie Atemstörungen und Muskelspannung sind nicht gefährlich. Dennoch kann man diesen Symptomen entgegenwirken (Meditationen, Autogenes Training, Muskelentspannung nach Jakobson usw.)
- Denken wir an die angstausslösende Situationen: Wie oft vermeiden wir diese Situationen? Konzentrieren wir uns zu stark auf unsere körperliche Symptome? Welche Hilfsmittel benutzen wir, um unsere Angst zu reduzieren? Alle diese Verhaltensweisen soll man möglichst reduzieren.
- Konfrontation: In die angstausslösende (dennoch objektiv nicht gefährliche!) Situation hinein gehen ohne Hilfsmittel und dabei alle körperliche Symptome ignorieren. Dabei soll man ruhige Atmung und Entspannung bewahren. Dort bleiben, bis die Angst nachlässt.
- Konfrontation in Gedanken: Stellen wir uns die vermeintlich gefährliche Situation vor, entspannen uns und halten die Angst aus bis diese Angst verschwindet.
- Paradoxe Intervention nach Frankl: wir sollen uns das wünschen, wovor wir Angst haben. Bei Schlaflosigkeit: Wünschen Sie sich NICHT einzuschlafen.
- Zukunftsangst ist unbegründet. Niemand von uns kennt seine Zukunft.
- Bei Zukunftsangst: Strategien erarbeiten, wie wir dieses Problem lösen und schauen, was wir jetzt tun können, damit in Zukunft alles gut wird.