

Ängste überwinden

Jeder Mensch ist in seinem Leben in irgendeiner Art und Weise mit Angst konfrontiert. 10% der Bevölkerung leiden sogar unter krankhafter Angst. Umso bedenklicher, dass wir dem Thema viel zu wenig Beachtung schenken. Dabei liegt genau hier der Hauptgrund, warum unzählige Menschen ein Leben führen, welches sie weder gewünscht noch verdient haben. Doch was steckt hinter der Angst und wie können wir Ängste loswerden?

Was bedeutet Angst?

Angst ist ein Grundgefühl, genauso wie Trauer, Ärger oder Ekel. Angst ist auch eng verwandt mit Scheu, Entsetzen oder Schreck und stehts verbunden mit Vorstellungen, Fantasien und Erwartungen. Dabei kann sie sowohl begründet als auch unbegründet sein und wird durch jede Person anders wahrgenommen.

Angst ist aber keinesfalls nur negativ. Biologisch gesehen ist sie sogar lebenswichtig, da sie vor Bedrohungen und Gefahr schützt. So hat beispielsweise die Angst vor dem Säbelzahn tiger oder Bären unseren Vorfahren dazumal überhaupt erst das Überleben ermöglicht. Angst ist aber auch ein Treiber für Fantasien. Sie fördert zugleich Motivation und Leistung und unterstützt beim Vorhersehen von Herausforderungen und Problemen.

Wie entsteht Angst?

Was biologisch im Menschen genau passiert, wenn wir Angst empfinden, ist ziemlich komplex und würde hier die Ausführungen sprengen.

Wichtig ist die heute herrschende Einigkeit, dass genetische Faktoren eine wichtige Rolle bei Angsterkrankungen spielen. Ausserdem spielen verschiedene Botenstoffe im Gehirn eine zentrale Funktion, so z.B. Serotonin (Erhöhung des Angstgefühls), Noradrenalin (in Zusammenhang mit Angsterkrankung) und Dopamin (Ausschüttung unter Stress). So kann andauernder Stress (genauer Distress) tatsächlich zu Angstzuständen führen. Siehe dazu meinen Fachbeitrag «Burnout Symptome erkennen und Stress abbauen»

Auch wenig Schlaf, wenig Bewegung, Alkoholsucht, rauchen und Drogen fördern das Auftreten von Angsterkrankungen.

Welche Arten von Angst existieren?

Angst in seiner Ausprägung reicht von Panikattacken (plötzlich eintretend) bis zur ständigen Besorgtheit und wird von jeder Person anders wahrgenommen. Auch die Situationen, in denen Angst auftritt, sind von Person zu Person unterschiedlich. So machen die einen die reinste Hölle durch, wenn sie kurz vor einer Prüfung oder einem öffentlichen Auftritt stehen, während andere sich über das kribbelnde Nervositätsgefühl im Bauch freuen. Auch kann ein Schritt in die berufliche Selbstständigkeit für den einen die reinste Wahnvorstellung sein, während ihn der andere als aufregende neue Herausforderung sieht.

Angstsymptome setzen sich aus einem körperlichen Teil, einem psychologischen Teil und einem verhaltensbezogenen Teil zusammen. Je nachdem, auf welchen Teil man eher reagiert, kann sich die Wahrnehmung von Angst beim einen eher durch Schwitzen oder Herzrasen zeigen (körperlich), während der andere sofort die Flucht ergreift (verhaltensbezogen) und wieder ein anderer unter Übelkeit und Kopfschmerzen leidet (psychisch).

Es gibt verschiedene Typen von Angststörungen. Jede Erscheinungsform von Angst lässt sich einer der folgenden Kategorien zuordnen:

- Panik
- Phobien
- Soziale Angststörungen
- Platzangst
- Flugangst
- übertriebene Befürchtungen
- Zwangsstörungen
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Prüfungsangst

Wann sprechen wir von Angststörungen oder krankhafter Angst?

Die Grenze zwischen normaler und krankhafter Angst ist sehr verschwommen. Ängste, welche unbegründet oder unangemessen sind, stellen ein Anzeichen für eine Erkrankung dar; vor allem dann, wenn die Betroffenen darunter leiden. Das Interessante dabei ist, dass es den Betroffenen meist durchaus bewusst ist, dass ihre Ängste unbegründet oder übertrieben sind.

Wer vermehrt der Angst vor Erwartungen oder Befürchtungen ausgesetzt ist, empfindet mit der Zeit immer schneller und intensivere Angst. Bei einer Angsterkrankung sind die betroffenen Personen nicht in der Lage, ihre Angst aus eigener Kraft zu lindern oder bestenfalls sogar zu bewältigen. Sie sind sich selbst schutzlos ausgeliefert.

Menschen mit krankhaften Ängsten gab es schon immer. Genauso gibt es Menschen, die von Natur aus keine Angst verspüren (krankhafte Angstlosigkeit). Meistens sind zweiteres Menschen, die sehr eingeschränkt im Erleben von Gefühlen sind.

Sigmund Freud (1856 – 1939) war einer der ersten, der sich dem Thema Angst intensiv annahm. Ein weiterer wichtiger Name in diesem Zusammenhang ist Joseph Wolpe (1915 – 1997). Er entwickelte die Desensibilisierung, bei der betroffene Personen stetig steigender Intensität von Angst ausgesetzt werden.

Gemäss Studien leiden bis zu 10% der Bevölkerung an krankhafter Angst, wobei Frauen doppelt so häufig betroffen sind wie Männer.

Eine Angsterkrankung ist, genauso wie Stress, ein schwerwiegendes Gesundheitsproblem unserer Gesellschaft, mit dem feinen Unterschied, dass Angst, im Gegensatz zu Stress, noch viel zu wenig die öffentliche Aufmerksamkeit genießt. Dies ist umso bedenklicher, weil Angst...

1. chronisch werden kann. Eine tiefgreifende und verbreitete Folge daraus ist eine Depression.
2. der Hauptgrund dafür ist, dass wir Veränderungen scheuen (die Angst vor etwas Neuem), deshalb negative Zustände in unserem Leben viel zu lange erdulden und uns als Rechtfertigung einreden, es könnte uns ja noch viel schlechter gehen.
3. uns als Individuen daran hindert, das volle Potenzial unseres Daseins auszuschöpfen und unser Leben zu geniessen.

Wie lassen sich Ängste überwinden?

Grundsätzlich ist eine Behandlung abhängig von den Symptomen. Wer das Gefühl hat, unter einer ausgeprägten Angsterkrankung zu leiden, der sollte sich zur Diagnose einer körperlichen Untersuchung und einer Exploration durch einen Psychologen/In unterziehen.

«Normale» Ängste oder leichte Angsterkrankungen können mittels Gesprächen oder Übungen aus der psychologischen Verhaltenstherapie meist schon recht gut gelöst werden. Auch die Alternativmedizin bietet einige wirkungsvolle Methoden, so zum Beispiel die Kinesiologie.

Wenn dich berufliche, persönliche oder existenzielle Unsicherheiten und Ängste plagen, dann melde dich bei uns. Auch wenn du folgende Ängste oder Befürchtungen teilst, stehen wir dir mit beeindruckenden Erfolgswachweisen gerne zur Verfügung:

- Ich genüge nicht
- Ich muss alles allein schaffen, ich muss perfekt sein, ich muss alles kontrollieren

- Ich bin unwichtig, ich falle zur Last
- Ich kann niemandem vertrauen
- Ich bin ausgeliefert, hilflos oder allein

Durch geeignete, wissenschaftlich fundierte Methoden gelingt es uns, mittels verbaler und nonverbaler Kommunikation deine Problematik gezielt anzugehen. Besonders bewährt hat sich dabei die Arbeit mit Gedanken, Gefühlen und Einstellungen.

„Ich fühlte mich während der Coaching-Sessions mit Pascal gut aufgehoben. Das Coaching war sehr gut aufgebaut und holte mich dort ab, wo ich mich aufgrund meiner persönlichen Situation befand. Meine Erwartungen wurden absolut erfüllt, da es mir gelang, tiefgehende negative Glaubenssätze aufzudecken und umzudrehen. Das resultierte in einem Gefühl von grosser Erleichterung und auch grosser Erkenntnis meinerseits über mich und meine Muster.“

Bewirb dich noch heute zu einem kostenlosen Erstgespräch per Telefon oder Videochat und überzeuge dich selbst von den Möglichkeiten einer zielgerichteten Unterstützung.

Für weitere Infos, Kundenmeinungen oder zusätzliche Fachartikel besuche unsere Webseite:
www.vongunten-partner.ch.



Pascal von Gunten
EXECUTIVE PARTNER

Pascal von Gunten
Ganzheitlich-Psychologischer Coach IKP / Ökonom

Böhlstrasse 17
9300 Wittenbach

www.vongunten-partner.ch
info@vongunten-partner.ch
+41 79 755 28 54