

Gina Kästele

Umarme
deine Angst

und verwandle sie
in positive Lebenskräfte

GINA KÄSTELE



Umarme deine Angst

und verwandle sie
in positive Lebenskräfte

EIN SELBSTHILFEPROGRAMM

KÖSEL

Dr. Gina Kästele bietet Seminare unter anderem zum Thema dieses Buches an. Informationen erhalten Sie unter folgender Anschrift:

Dr. Gina Kästele
Athener Platz 5
81545 München
Tel.: 0 89/64 55 00
Mail: kaestele@gmx.de
www.psychotherapie-beratung.de



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

Copyright © 2012 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung und -motiv: Oliver Weiss, oweiss.com
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-30956-6

www.koesel.de

Inhalt

Beschreiten Sie den Erfolgsweg	9
Das Wesen von Angst- und Hilflosigkeitsgefühlen	12
Zwei Gefühle stellen sich vor: Angst und Hilflosigkeit	15
Allgemeine Auswirkungen und Symptome von Angst	23
Körperliche Auswirkungen von Angst	23
Auswirkungen von Angstgefühlen im Verhaltensbereich	27
Auswirkungen der Gedanken auf das Angsterleben	29
Der Angstkreislauf: Ihre Gedanken beeinflussen Ihre Gefühle	38
Angstgefühle begleiten Sie überallhin	41
Über unsere Angst- und Hilflosigkeitsdämonen	43
Körperliche Ursachen von Angst	43
Traumatische Ereignisse im Erwachsenenalter	45
In der Kindheit entstandene Ängste	46
Medikamente und Alkohol lösen Angstgefühle nicht auf	53
Der Ausweg: Aufbau einer neuen Lebensphilosophie	56
Die Kraftposition: Handlung und Aktion	58
Von der Angst zur persönlichen Kraft	59

Die Hilflosigkeitssposition: Angst, Hilflosigkeit, Handlungslähmung	63
Die Herausforderung zur Selbstbefreiung	64
Das praktische Übungsprogramm	66
Das Verweilen in der Übungssituation	73
Die Übungen und Ihr Handlungstagebuch	74
Papier und Stift als Helfer	76
Die Gedanken als Krafräuber	77
Angstkommando-Veränderungstechniken	79
Die Schnatterkiste	95
Der Zweifler in Ihnen	102
Selbsthilfe durch kreatives Schreiben	105
Sprache als Helfer	112
Der Entscheidungsdialog	114
Die Verlangsamung des Sprechens	117
Erzählen Sie sich eine Geschichte	117
Die Spiegelübung	118
Selbsthilfesätze (Affirmationen)	119
Bejahungsstrategien	126
Bejahung der Gefühle von Angst und Hilflosigkeit	126
Der Zauberstab: Die Bejahungsstrategie	128
Von der Verneinungs- zur Bejahungspersönlichkeit	129
Verzeihen Sie sich Ihre Vergangenheit	132
Die Symptomübertreibungs-Übung	133
Die Setz-die-Angst-auf-ein-Kissen-Übung	134
Der Angststuhl	135

Das innere Kind als Helfer	137
Das innere Kind beruhigen	137
Schriftliche Innere-Kind-Übungen	143
Bewegungsübungen für das innere Kind	146
Rituale als Helfer	148
Wahrnehmungsübungen als Helfer	155
Die Schulung der Sinneswahrnehmung	155
Die Schulung des Sehens	156
Die Schulung des Hörens	159
Die Schulung des Tastens und Berührens	162
Die Schulung des Riechens	163
Die Schulung des Schmeckens	164
Ablenkungsübungen	165
Die Schulung des Handelns	166
Innere Bilder (Imaginationen) als Helfer	172
Einübung in die Tagtraumtechnik	175
Der innere Bildschirm	176
Der innere Beobachter	179
Bauen Sie unsichtbare Hilfsmauern auf	183
Die Angst als lebendes Wesen	184
Die Ich-kann-nicht-Person als Wesen	185
Die Elternfantasie-Übung	186
Die Eisenbahnübung	187
Die Seifenblasenübung	188
Das Angstgedankenfoto	189
Der Atem als Helfer	190
Einige Atemübungen	191
Entspannungsübungen	196
Lockerungsübungen für den Unterkiefer	201

Die Haltung als Helfer	202
Die Körperhaltung beeinflusst Ihre Gefühle	202
Beinstärkungsübungen	206
Nacken- und Schulterübungen	207
Übungen für den Kopfbereich	208
Abschließende Bemerkungen	209
Denken Sie über Ihre Erfolge nach	210
Das Angstverteilungsrad	210
Legen Sie sich einen Notfallkoffer zu	211
Vom Umgang mit Rückfällen	212
Das Übungsprotokoll	213
Anregungen und Übungen im Überblick	215
Literaturhinweise	220

Beschreiten Sie den Erfolgsweg

Obwohl Sklaven der Vergangenheit,
sind wir Gebieter der Zukunft.

BLAISE PASCAL

Vorliegendes Buch ist kein Theorieband, der sich der Beschreibung von Angst- und Hilflosigkeitsgefühlen widmet, sondern ein praktischer Ratgeber zur Selbsthilfe. Mit Methoden, die Sie selbst leicht anwenden können, lernen Sie mit Ihren Angstgefühlen anders als bisher umzugehen. Wenn Sie Wege finden wollen, die aus der Angst und Hilflosigkeit herausführen, müssen Sie zuallererst die Bereitschaft entwickeln, diese auch auszuprobieren. Sie werden lernen, schwierige Situationen gedanklich anders zu beurteilen als bisher. Neben vielen Übungen, die zwischen fünf und 20 Minuten dauern können (zum Beispiel Vorstellungs- und Fantasieübungen, Papier- und Stiftübungen), werden Sie in eine neue Form der Angstbewältigung eingeführt. Es geht nicht darum, die Angst zu unterdrücken und »wegzutrainieren«, sondern um eine sinnvolle Einbeziehung der Angst in Ihren Lebensalltag.

Der Kraftpunkt liegt in der Gegenwart! Betrachten Sie Ihre Vergangenheit als eine Lebensphase, in der Sie wichtige Erfahrungen gemacht haben, und entwickeln Sie jetzt die Bereitschaft, in einen intensiven Prozess der positiven Veränderungsarbeit einzutreten.

Die Chinesen verwenden für das Wort »Krise« zwei verschiedene Zeichen, die vergegenwärtigen, dass eine Krise nicht nur

belastende und unangenehme Gefühle mit sich bringt, sondern auch eine Chance dergestalt, dass eine schwierige Lebenssituation, die Sie bewältigt haben, zu innerem Wachstum und zur Erinnerung an das in Ihnen liegende Kraftpotenzial führen kann. Das eine Zeichen bedeutet Gefahr, das andere Chance! Ich lade Sie ein zu einer Veränderung Ihrer bisherigen Gedanken über Ihre Ängste und zu einem selbstverantwortlichen Prozess, in dem Sie sich all den Gefühlen stellen, die Sie bisher auf keinen Fall haben wollten. Akzeptieren Sie Ihre Angst und lernen Sie,

- ▣ dass Sie kein Einzelfall sind, da Millionen andere die gleichen oder ähnliche Ängste haben;
- ▣ dass Sie mit den richtigen Methoden die Kraft haben werden, negative Gedanken zu verändern;
- ▣ dass auch Fehler, die Sie machen, sinnvoll sind;
- ▣ wie Ihre Angstgefühle zu Ihrem inneren Wachstum beitragen, wenn Sie bewusst mit angsterregenden Situationen umgehen;
- ▣ wie Sie sich mit Ihrer Kraftquelle verbinden und dadurch mehr Vertrauen in Fähigkeiten entwickeln und beibehalten können;
- ▣ wie Ihre problematischen Gefühle dazu beitragen werden, dass Sie mehr Herausforderungen und Freuden erleben können. Ihre Angst ist wie ein lebendiger Begleiter, der Ihnen Lern- und Übungsaufgaben präsentiert, an denen Sie reifen und wachsen können.

Der Erfolg bei den Klienten, die in meiner Praxis vorsprechen, zeigt, dass Angst bewältigt werden kann. In diesem Buch werden Sie all jene Methoden und Techniken erfahren, die vielen meiner Klienten geholfen haben, ein Leben mit weniger Kontrolle, Anspannung und Druck zu führen und wieder in Verbindung mit der persönlichen Handlungsfähigkeit und Lebensfreude treten zu können. Vor dem eigentlichen Übungsteil finden Sie im Folgen-

den einige Überlegungen zu Wesen und Formen der Angst. Sie können aber auch weiterblättern und gleich mit den praktischen Übungen beginnen.

Veränderung ist ein Prozess und geschieht in kleinen Schritten. Was zählt, ist Ihre Bereitschaft, sich jetzt mit diesem Buch auf eine Reise der inneren Wandlung zu begeben. Fassen Sie Mut und packen Sie es an! Noch eines: Es kann auch eine vergnügliche Reise werden. All die Zeit und Arbeit, die Sie jetzt investieren, werden sich lohnen. Sie brauchen sich nicht mehr damit abzufinden, ein »furchtsamer, hilfloser, ängstlicher Mensch« zu sein. Sie werden lernen, sich aus eigener Kraft herauszuhelfen. Nehmen Sie sich Zeit, über die verschiedenen Textstellen nachzudenken. Denken Sie daran, dass Ihr persönlicher Fortschritt, gemessen an Ihrem Ausgangspunkt, zählt. Erlauben Sie sich Ihr eigenes Tempo. Jegliche Überforderung würde zu weiterer innerer Anspannung führen und den Lernerfolg erschweren.

Das Wesen von Angst- und Hilflosigkeitsgefühlen

Man muss vor nichts im Leben Angst haben,
wenn man seine Angst versteht.

MARIE CURIE

Angst – wer oder was ist dieses Phantom, von dem wir hier sprechen? Angst – ein abstrakter Begriff, nicht fass- und berührbar und doch spür- und fühlbar? Angst soll für Sie nun greif- und benennbar werden, damit Sie einen anderen Zugang als bisher erhalten. Angst ist ein Wort, das eine Vielzahl unterschiedlichster Gefühle beschreibt. Im Vordergrund steht dabei ein Unlustempfinden, das mit körperlichen Reaktionen verbunden ist, die auf Dauer zu vegetativer Fehlsteuerung führen können. Ihre Angst gehört aber ebenso in Ihr Leben wie Ihre Freude. Sie begleitet Sie vom ersten bis zum letzten Atemzug. Das Angsterleben ist ein Urphänomen. Die Fähigkeit, Angst zu erleben und zu empfinden, gehört zur biologischen Grundausstattung des Menschen. Das Leben des Menschen ist durch Verluste, Trennungen, Auseinandersetzungen, Bedrohungen und Veränderungen gekennzeichnet. Im Lebensverlauf sich ergebende Wandlungen können als Unsicherheit und mögliche Beängstigung erlebt werden. Die Wurzeln der Angst liegen in unserer menschlichen Vorgeschichte begründet. Angst gab es schon immer und wird es auch immer geben.

Angst ist auch ein lebenserhaltender Akt, denn durch sie werden schnelle Reaktionsformen in Bedrohungssituationen mög-

lich. In einem Segelboot, weit vom Ufer entfernt, können die ersten Anzeichen eines herannahenden Sturmes zur Entwicklung von Angst führen (vor allem dann, wenn kaum Segelerfahrungen vorhanden sind). Die auftretende Angst bewirkt, dass Sie schnellstmöglich ans Ufer segeln. Angst mobilisiert Kräfte, damit Sie fliehen oder das Bedrohliche abwehren können. Als solches hat die Angst eine lebensnotwendige Funktion, da sie vor tatsächlichen oder möglichen Gefahren warnt. Angst als Schutzreaktion wirkt somit lebenserhaltend und die damit verbundene erhöhte Adrenalin-Ausschüttung sorgt dafür, dass Sie entscheidungsbereit sind. Ohne Angst würden Sie sich in der geschilderten Gefahrenlage oder auch in anderen Situationen unpassend verhalten. Die Angst bewirkt, dass Sie schneller reagieren und Abwehrmaßnahmen einleiten.

Angst erfüllt heute oft nicht mehr die ursprüngliche lebenserhaltende Funktion, die auf objektive Gefahren hinweist und Ausdruck eines allgemeinen Schutzsignals ist. Neben der berechtigten Angst vor Naturkatastrophen, vor Schmerzen, vor Krieg und Krankheit stellen sich in der heutigen Zeit auch Angstvorstellungen über mögliche Gefahren ein, die der Realität nicht angemessen sind (beispielsweise diffuse, nicht zu begründende Bedrohungsgefühle oder konkrete Situationsängste, wie zum Beispiel die Angst, frei zu sprechen oder anderen gegenüber die eigene Meinung zu vertreten). Durch die Angst werden körperliche Prozesse aktiviert und Sie reagieren dann wie im Falle einer realen Gefahr mit Flucht- oder Kampfreaktionen.

Angst ist, wenn sie nicht in reale Handlung umgesetzt werden kann, sehr belastend. Sie engt den Denk- und Handlungsspielraum ein und verändert auch für kürzere oder längere Zeit das Erleben und Verhalten. Angstgefühle können durch die intensive gedankliche Beschäftigung mit Angstinhalten zu Depressionen und Selbstunsicherheit führen und die persönlichen Handlungs-

möglichkeiten stark einschränken. Die inneren Befürchtungen schlagen sich dann auf der Verhaltensebene nieder, sodass bestimmte Handlungen unterlassen werden oder es aufgrund der erlebten Angst zu Überreaktionen (zum Beispiel Panikanfällen) kommt. Angst lähmt, macht passiv und hilflos, nimmt Hoffnung und Mut, macht einsam und verlassen. Die meisten Ängste rufen beim Betroffenen Selbstzweifel und Schuldgefühle hervor. Ängste, die in verschiedenen Situationen mehrmals aufgetreten sind, lassen sich selten wirklich vergessen. Sie werden zu einem »dunklen Schatten«. In einer tieferen Schicht, nämlich Ihrem Unterbewusstsein, wirken auch unterdrückte Ängste weiter. Sie lassen sich nur für kurze Zeit verdrängen und kommen in den unpassendsten Momenten immer wieder an die Oberfläche.

Hilflosigkeit als Sie begleitendes Grundgefühl kann in den unterschiedlichsten Situationen auftreten und steht in enger Beziehung zur Angst. Hilflos sein heißt, dass man auf die Hilfe von anderen angewiesen ist, weil zu wenig Selbstvertrauen vorhanden ist, um Handlungen aus eigenem Antrieb durchzuführen.

Im Folgenden sollen die allgemeinen Erscheinungsformen und Symptome von Angst beschrieben werden.

EINSICHT

- › Angst ist normal und kann Leben verlängern, da sie vor Gefahren schützt.
- › Ängste werden als Reaktion auf bestimmte Lebensumstände ausgelöst.
- › Bedrohungs- und Angstgefühle können auch dann auftreten, wenn keine objektive Gefahrensituation gegeben ist.

Zwei Gefühle stellen sich vor: Angst und Hilflosigkeit

Dieses Kapitel soll das Thema »Angst« für Sie klarer erfassbar werden lassen. Im Folgenden sollen Ihre Angstsinhalte in verschiedene Kategorien zusammengefasst und in Bereiche unterteilt werden. Überlegen Sie beim Lesen auch, in welchen Bereich Sie Ihre Angstgefühle einordnen würden, wobei sicherlich auch Überschneidungen auftreten werden. Ihre Überlegungen können zu einer Versachlichung Ihres persönlichen Problems beitragen. Sie können so eine vorteilhafte Distanz zu Ihrer Angst gewinnen.

Angst I: Realistische Lebensängste

Hierbei handelt es sich um Ängste, die sich auf reale Situationen beziehen und mit denen jeder von uns mehr oder weniger konfrontiert ist, wie zum Beispiel die Angst vor Kriegen, Terroranschlägen, Finanzkrisen, Naturkatastrophen oder die mit dem Altern verbundenen Probleme. Mit diesen Ängsten müssen wir leben lernen, da diese alle Menschen betreffen und Handlungen nur beschränkt Veränderungen einleiten können.

ANGST

Existenzielle Ängste vor Verlusten, Schmerzen und Tod.

EINSICHT

Angst ist ein Bestandteil des menschlichen Lebens und ein natürlicher Lebensbegleiter.

HEILUNG

Akzeptanz der menschlichen Grundängste, zielgerichtetes positives Denken, Gegenwartsbezug.

Angstart II: Handlungsängste

Während Lebensängste allgemeine Grundbefindlichkeiten sind, erscheinen Handlungsängste, wenn der Mensch vor Aufgaben und Entscheidungen steht, die für sein persönliches Leben von Bedeutung sind. Sie werden durch äußere Bedingungen und Umstände ausgelöst, die Handlung erfordern würden. Handlungsängste treten in Situationen auf, in denen wir uns bewusst für eine Veränderung unserer bisherigen Lebensumstände entscheiden, wie zum Beispiel für einen Berufswechsel, eine Urlaubsreise an einen noch unbekanntem Ort oder eine Prüfung, die wir bestehen wollen.

ANGST

Konkrete Situationen, auf die durch eigene Handlung Einfluss genommen werden kann.

EINSICHT

Angst vor Neuem und Unbekanntem ist ein normaler Bestandteil jedes Handlungsprozesses.

HEILUNG

Aktion, Handlung, Mut und Entwicklung von Vertrauen in die eigenen Bewältigungsfähigkeiten.

Angstart III: Hilflosigkeitsängste

Zahlreiche Auslöser können dazu führen, dass Hilflosigkeitsängste in den unterschiedlichsten Alltagssituationen auftreten und den Handlungsspielraum erheblich einschränken. Hilflosigkeitsängste haben ihre Ursachen in Konfliktgedanken, unerfüllten Wünschen, negativen Selbstgesprächen und Befürchtungen.

Vergegenwärtigen Sie sich folgendes Beispiel: Jemand bewirbt sich um eine neue Stelle. Eigentlich fühlt er sich aufgrund seiner

Fähigkeiten der neuen Position durchaus gewachsen, andererseits ist die neue Aufgabe ungewohnt und löst Ängste aus. So kann es passieren, dass ihm während des Vorstellungsgesprächs folgende Gedanken durch den Kopf gehen: »Ich bin unfähig und viel zu dumm für diese Aufgabe.« Wenn dieser unerwünschte Gedanke wie in einer Sprechblase von allen Anwesenden gesehen werden könnte, würde er die Stelle sicherlich nicht bekommen. Glücklicherweise ist dies nicht der Fall, aber der innere Kampf, der mit solchen Negativgedanken verbunden ist, erfordert Kraft, lenkt ab, führt zu Anzeichen von Nervosität und macht hilflos. Der Bewerber verspricht sich, wird rot und kann sich nicht gut darstellen. Es ist daher besonders wichtig, das negative innere Selbstgespräch bewusst werden zu lassen, um herauszufinden, welche Gedanken dazu beitragen, einen Zustand der Angstbereitschaft aufrechtzuerhalten.

Hilflosigkeitsängste können sich auf das Lebensgefühl auswirken. Sie führen zu Mutlosigkeit und zu einem Verlust des Selbstvertrauens.

ANGST

Negative Gedanken stehen im Vordergrund. Sie haben negative Auswirkungen auf das persönliche Verhalten.

EINSICHT

Das negative Selbstgespräch kann bewusst gemacht und umgestaltet werden.

HEILUNG

Veränderung negativer Gedanken und Einstellungen. Lernen Sie, negative Selbstbewertungen wegzuschieben und positiven Vorstellungen Raum zu geben.

Nachfolgend genannte Ängste treten im Rahmen der Hilflosigkeitsängste besonders häufig auf:

Soziale Ängste

Hier handelt es sich um die Angst, in Gegenwart anderer Menschen unangenehm aufzufallen, zu versagen oder sich so zu verhalten, dass einen andere belächeln oder negativ beurteilen. Soziale Ängste beinhalten die übersteigerte Befürchtung, von anderen (zum Beispiel von Freunden und Kollegen) abgelehnt zu werden. Die soziale Angst führt häufig zu Rückzug vor möglichen Kontakten, beruflichen Einschränkungen und in letzter Konsequenz zu Vereinsamung, weil berufliche und familiäre Ereignisse gemieden werden. Die Angst vor dem Versagen im Umgang mit anderen Menschen kann übermächtig werden, die psychische und körperliche Anspannung wächst und das Gefühl der Hilflosigkeit kann schließlich zu einem Verlust von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen führen.

ANGST

Zweifel an der Fähigkeit, sich in sozialen Situationen angemessen verhalten zu können.

EINSICHT

Die Fähigkeit, auf andere Menschen zuzugehen, lässt sich üben und lernen.

HEILUNG

Aktives Handeln schafft Raum für neue Erfahrungen.

Angst vor den eigenen Gedanken

Man steigert sich in problematische und angsterregende Gedanken hinein. Es sind Gedanken, die sich wie ein Bumerang gegen

das eigene Ich richten. Hierzu zählen auch Gedanken, die sich ständig wiederholen, die immer wieder in gleichem Wortlaut formuliert werden und mehrmals täglich in den unpassendsten Situationen auftauchen.

Beispiele: Frau S. befürchtet, dass sie sich etwas antun könne. Jedes Messer und jede Schere im Haushalt lösen den angstbesetzten Gedanken aus, dass sie die Kontrolle über sich verlieren könnte.

Frau A. denkt daran, dass sie beim Einkaufen stürzen könnte, und verlässt schweißgebadet das Haus.

ANGST

Problematische und belastende Gedankeninhalte.

EINSICHT

Gedanken lösen Gefühle und Körperreaktionen aus.

HEILUNG

Bewusstmachung ungünstiger Gedanken und deren positive Umgestaltung.

Zukunftsängste

Wenn Sie zu den Leuten gehören, die Angst vor der Zukunft haben, zum Beispiel in finanzieller Hinsicht, leben Sie in ständiger Katastrophenerwartung. Diese Form der Angst entsteht, weil Sie zukünftige Ereignisse und Ungewissheiten als bedrohlich wahrnehmen. Sie haben Angst davor, das Bekannte und Vertraute zu verlieren. Sie haben nur wenig Vertrauen in Ihre Fähigkeiten, schwierige Situationen bewältigen zu können. Eine Konfrontation mit ungeplanten Ereignissen kann oft blitzschnelle Handlungen erfordern. Hierbei dominieren gegenwärtige Erwartungen, die sich auf eine angstgefüllte Zukunft richten, wobei in der Regel das Misslingen der zukünftigen Aktionen antizipiert wird.

ANGST

Angst vor unbekanntem Entwicklungen und Ungewissheiten.

EINSICHT

Es gibt letztlich keine Sicherheit. Es geht darum, sich für den gegenwärtigen Augenblick zu öffnen und darauf zu vertrauen, dass Sie auch zukünftige Situationen gut bewältigen können.

HEILUNG

Aufbau von Vertrauen und Loslassen von unrealistischen Erwartungen.

Angst IV: Phobische Ängste

Das Wort »Phobie« wird für eine Vielfalt von Ängsten eingesetzt. Phobien sind Ängste, die sich auf Situationen oder Gegenstände beziehen, die normalerweise relativ harmlos sind. Unter den Phobien treten folgende Ängste häufig auf: Angst vor scharfen Gegenständen, Angst vor der Fahrt mit Verkehrsmitteln wie zum Beispiel S-Bahnen, Flugzeugen, Autos, Angst vor Schlangen und Bakterien, Angst vor dem Aufenthalt in geschlossenen Räumen, Angst vor äußeren Einflüssen wie Gewitter und Dunkelheit. Charakteristisch für Phobien ist, dass der Phobiker ganz genau weiß, wodurch die Angstreaktion ausgelöst wird (zum Beispiel in Aufzügen oder beim Überqueren von großen Plätzen). Dem Phobiker ist zwar meistens bewusst, dass das Objekt seiner Angst an sich harmlos ist, doch stellt sich trotzdem eine intensive Bedrohungserwartung ein.

Sehr verbreitet ist die Agoraphobie oder Platzangst. Sie kann sich in der Anfangsphase so zeigen, dass man ungern zum Einkaufen oder in Lokale geht und Panik entwickelt, das häusliche

Umfeld zu verlassen. Der Bewegungsradius schränkt sich ein und in extremen Fällen sind die Konsequenzen einer Phobie, dass die Wohnung tatsächlich nicht mehr verlassen wird (mögliche Folgen: Verlust der Arbeitsstelle, Verlust von Kontakten, familiäre Probleme).

ANGST

Phobien haben innere Ursachen und gründen nicht in den äußeren Umständen, auf die sie sich beziehen. Es findet vielmehr eine Verschiebung von Ängsten auf konkrete Gegenstände statt.

EINSICHT

Das im Zusammenhang mit einer Phobie auftretende Vermeidungsverhalten und der Rückzug aus dem sozialen Leben sind keine Lösung.

HEILUNG

Entwickeln von neuen und hilfreichen Handlungsstrategien.

Gemeinsamkeiten bei allen Angstarten

Jede Angst unterscheidet sich zwar von der anderen, jedoch gibt es auch gewisse Gemeinsamkeiten, denn es handelt sich meistens um einen unangenehmen und spannungsreichen emotionalen Zustand. Die innere Einstellung ist bei jeder Angstart vergleichbar, nämlich die Annahme, dass Sie davon überzeugt sind, mit einer schwierigen Situation nicht zurechtzukommen zu können. Diese Befürchtung verbindet sich mit einem negativen inneren Dialog, der Ihnen möglicherweise nicht einmal bewusst ist. Sie werden im praktischen Übungsteil die Gelegenheit erhalten, Ihre inneren Sätze zu überprüfen.

Für Sie als Leser ist es nicht wichtig, über mögliche Entstehungsbedingungen von Ängsten informiert zu sein, sondern es geht darum, praktische Schritte zur Angstbewältigung auszuprobieren. Letztlich sind die Inhalte der verschiedenen Ängste austauschbar, weil der Ablauf des Angstgeschehens (gedanklich, emotional, körperlich) ähnlich verläuft. Ängste sind unangenehme Gefühlszustände, die Hilflosigkeit, Panik, Depression und einen chronischen Zustand der Anspannung hervorrufen können. Mit den belastenden Gefühlen verbunden sind autonome Körperreaktionen und physiologische Begleiterscheinungen (Veränderung der Atmung, vermehrte Herzaktivität, Schwindel, Magen- und Darmbeschwerden). Sie glauben, mit dem Leben nicht zurechtzukommen. Sie beginnen sich zu vergleichen. Sie glauben, dass andere das Leben besser bewältigen können als Sie, und laden mit diesen Gedanken Selbstunsicherheit und Hilflosigkeit geradezu ein. Die damit verbundenen Annahmen über das eigene Versagen haben Auswirkungen auf Ihre Selbstachtung und Ihr Selbstwertgefühl.

Was läuft gedanklich, körperlich und emotional ab, während Sie Angst haben? Die Beschreibung der angstbegleitenden Komponenten lässt sich in folgende Kriterien aufgliedern:

- ❑ körperliche Auswirkungen von Angstgefühlen;
- ❑ Auswirkungen von Angstgefühlen im Verhaltensbereich;
- ❑ Auswirkungen Ihrer Gedanken auf das Angsterleben.

Allgemeine Auswirkungen und Symptome von Angst

Körperliche Auswirkungen von Angst

Angst ruft genau feststellbare körperliche Veränderungen hervor. Meist treten mehrere körperliche Begleiterscheinungen gleichzeitig auf, wobei die Intensität der körperlichen Angstreaktion vom Ausmaß der erlebten Angst abhängig ist. Prüfen Sie selbst anhand der nun aufgeführten Körperreaktionen, welche die für Sie typischen körperlichen Angstsymptome sind: allgemeine Reizbarkeit und Überempfindlichkeit, Müdigkeit, verstärktes bzw. beschleunigtes Herzklopfen, Schwindel, Benommenheit, Schlafstörungen, Schweißausbrüche (»kalter Schweiß«, Angstschweiß, Frieren), Unwohlsein, Händezittern, Durchblutungsänderungen der Haut, die Blässe oder Röte verursachen, Gefühl der Enge im Hals, Schaudern, Beben, Mundtrockenheit, Muskelkrämpfe und Muskelverspannungen, Schwächegefühl in den Knien, Veränderungen des Atemrhythmus, Hyperventilation, Druck- oder Beklemmungsgefühle auf der Brust, Veränderung der Magen- und Darmtätigkeit, des Muskeltonus und Kribbelparästhesien (= störendes Hautgefühl, so als ob Ameisen darüberlaufen würden).

Solche Körperreaktionen machen hilflos, weil sie dazu führen, dass Sie glauben, keine Kontrolle über sich und Ihren Körper zu haben. Sie werden sicherlich nicht alle der angeführten Symp-



Gina Kästele

Umarme deine Angst und verwandle sie in positive Lebenskräfte

Ein Selbsthilfeprogramm

Paperback, Klappenbroschur, 224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-30956-6

Kösel

Erscheinungstermin: Mai 2012

Immer mehr Menschen bangen um ihren Arbeitsplatz, sorgen sich um ihre Ersparnisse oder befürchten auch privat negative Entwicklungen. Gina Kästele beschreibt die vielen Ursachen und Gesichter von Angst und stellt in ihrem praktischen Selbsthilfeprogramm konkrete Übungen vor, das eigene Verhalten wirksam zu verändern und Angst in positive Lebenskräfte zu verwandeln.

 [Der Titel im Katalog](#)