

Praxis-Guide: Coaching Psychotherapie

Entscheidungshilfen für die Persönlichkeitsentwicklung



praxis
coaching psychotherapie zürich

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	03
Angst	
Was ist Angst? Was ist Angst für Sie?	04
Unsere Ängste sind der Schlüssel zu einem selbstbestimmen, erfüllten Leben!	05
Was ist eine Angststörung?	07
Symptome und Auffälligkeiten bei Angststörungen	08
Welche Formen von Angststörungen gibt es? Eine Kurzübersicht	09
Ursachen Angststörungen	13
Tipps zur Angstbefreiung	15
Therapie, Behandlung von Angststörungen	
Was kann man gegen Angststörungen tun?	18

Einleitung



Coaching, Psychotherapie und Beratung in Zürich

Unzufrieden? Verzweifelt? Blockiert? Gestresst?

Was will ich? Was sind meine echten Bedürfnisse?

Neuorientierung – Erfolg – Karriere – Lebensträume umsetzen - selbstbestimmt leben!

Wenn sich jetzt etwas ändern muss:

Professionelle Unterstützung +
an Ihre Bedürfnisse angepasste Lösungswege

Dr. Manfred Kölsch | Coach, Berater & Trainer
Dipl. Coach & Berater, Supervisor | eidg. anerkannter Psychotherapeut
Theaterstrasse 14 , 8001 Zürich-Bellevue

Telefon: 079 219 60 61

Mail: praxis@coaching-psychologe.ch

Menschlich, motiviert, authentisch. Engagiert für Sie und Ihre Anliegen.

Langjährige Erfahrung in erfolgreicher Praxis für Life- & Persönlichkeitscoaching,

Leadership- & Businesscoaching, Psychotherapie, Lebensberatung. Hypnose-Therapie*

(*demnächst, in Ausbildung)

**praxis
coaching psychotherapie zürich**

Angst. Ängste. Angstzustände



Was ist Angst?

Angst ist ein ganz normales Gefühl. Dieses Gefühl hat eine wichtige Warnfunktion - Angst weist uns auf Gefahren hin und löst körperliche Reaktionen aus, damit eine sofortige Reaktion auf eine Bedrohung (Flucht und sich wehren können) möglich wird.

Der Begriff Angst ist verwandt mit dem lateinischen „angustus“, was Enge, Beengung, Be-
drängnis bedeutet. Genau das, was Menschen mit starken Ängsten erleben: Ihre Hand-
lungsspielraum ist eingeschränkt, und wird immer enger, je mehr den Angstimpulsen
nachgegeben wird.

Lebe ich angst-/fremdbestimmt oder selbstbestimmt? Tue ich was ich will, oder lasse ich
mich von meinen Ängsten mein Leben fremdbestimmen?

Was ist Angst für Sie?

Vielleicht haben Sie Lust, sich als Einstieg ins Thema vorgängig etwas anregen zu
lassen?

Notieren Sie Stichworte und Gedanken zu den Fragen:

- Welche Angstgedanken sind bei mir besonders häufig, was macht mir besonders Angst?
- Wo weiche ich aus? Welche Änderungen, Wünsche, Lebensträume nehme ich aus Angst
nicht in Angriff, obwohl ich es eigentlich möchte? Und dann:
- Wie würde ich mich fühlen, wenn ich von diesen Angstgedanken nicht mehr beherrscht
würde?
- Was wäre alles möglich, wenn ich meine Ängste überwinden könnte? Was würde ich
dann in Angriff nehmen, wie könnte ich dann leben, welche Traumziele könnte ich mir er-
füllen?

Wahrscheinlich wird Ihnen bewusst, wie stark wir uns von Ängsten unser Leben behindern
lassen und wie wichtig es wäre, diese Ängste zu überwinden und/oder damit anderes um-
gehen zu können.



Unsere Ängste sind der Schlüssel zu einem selbstbestimmen, erfüllten Leben! (I)

Vielleicht reagieren Sie auf die These im Titel mit:
„Meine Ängste sind mein Unglück und nicht umgekehrt!“.

Aus eine anderen Perspektive ist aber auch wahr:
Ängste offenbaren, wer wir sind und was wir wollen und was unsere tiefste Erfüllung sein könnte in unserem kurzen Leben!

Mit dieser Sichtweise können wir uns also neben dem Frust den uns unsere Ängste beschern, auch gleichzeitig über unsere Ängste freuen. Denn diese zeigen uns unter anderem auf, was wir in Wirklichkeit leben wollen, was unsere tiefsten Bedürfnisse sind und was uns letztlich glücklich macht oder eben machen würde. Und wer wir sind, welche Sehnsüchte und Leidenschaften wir haben. Denn das alles versteckt sich hinter unseren Ängsten.

Unsere spezifischen Ängste zeigen also an, in welcher Richtung unsere Sehnsüchte und Begabungen liegen. Und damit kann wohl die wichtigste Frage im Leben eines Menschen beantwortet werden: Wer bin ich, was will ich in Wirklichkeit, was verbirgt sich in meinem Potential, was ist meine Einzigartigkeit, was gibt meinem Leben Sinn, was ist meine Botschaft, meine Mission, meine Aufgabe in diesem Leben.

Angst ist also ein Schlüssel zu einem selbstbestimmten, erfüllten Leben. Ängste sind also auch unser Glück, wenn wir uns mit ihnen auseinandersetzen und sie als Herausforderung sehen, weil wir erkennen, was uns zutiefst bewegt und weil sie uns klar aufzeigen, was wir angehen müssen, wie wir wachsen können, zu dem werden können, was wir in Wirklichkeit sind.



Unsere Ängste sind der Schlüssel zu einem selbstbestimmen, erfüllten Leben! (II)

Angst kann unser Wachstum, die Selbstentfaltung blockieren, wenn wir sie verdrängen und ihr nachgeben. Oder wir entscheiden uns, genauer hinzusehen, was die Angst verhindern will, wovor wir in Wahrheit ausweichen (oft uns selbst belügen, rechtfertigen), weil wir uns etwas nicht zutrauen.

Um dann, Schritt für Schritt, genau das tun, was die Angst verhindern will. Und so freier, glücklicher, erfolgreicher, authentischer werden. Und immer mehr Dinge tun können, die wir uns davor nie zugetraut hätten. Weil wir uns durch die schrittweise Angstüberwindung ein tiefes Selbstvertrauen, innere Stärke, Mut und Selbstbewusstsein durch ständiges Training aufgebaut haben.

Unsere Ängste werden wir nie ganz loswerden, und das ist gut so. Denn so erhalten wir in jeder Lebensphase wichtige Hinweise und Anregungen, was in unserer jetzigen Lebenssituation angesagt ist. Was neu angegangen, verändert oder wir lernen müssen zu akzeptieren, weil es nicht veränderbar ist.

Aus einer solch konstruktiven Einstellung interpretieren wir Ängste als unsere Wegweiser, als Herausforderung, als Wink, uns neu anzupassen. Denn Leben besteht aus permanenten Veränderungen. Und unsere Ängste zeigen auf, was aktuell geändert werden müsste, um nicht in eine Depression, eine Angststörung usw. zu rutschen, weil wir ausweichen, nicht bewusst hinschauen, verdrängen, aus Angst.

Oder positiv ausgedrückt: Unsere Ängste zeigen klar auf, was wir tun müssen, um unsere Hochgefühle und Lebensfreude beibehalten zu können, trotz veränderten äusseren Situationen (z.B. Krankheit, Beziehungsveränderungen, Älterwerden, Chancen, usw.).



Was ist eine Angststörung?

Angststörungen sind Formen von übertriebener, krankhafter Angst.

Von einer Angststörung muss gesprochen werden, wenn Menschen in Situationen, die eigentlich ungefährlich sind, übertrieben starke Angstgefühle erleben, darunter leiden, sich ohnmächtig fühlen und ihre Lebensqualität dadurch stark beeinträchtigt wird.

Angststörungen können sich schleichend entwickeln, vor allem wenn schon allgemein eine erhöhte Ängstlichkeit besteht. Oder sie treten unerwartet abrupt als Folge eines Angsterlebnisses. Daraus kann eine Angst vor der Angst entstehen.

Angststörungen haben die Tendenz, sich auf immer mehr Lebensbereiche auszubreiten, wenn ihnen nichts entgegengesetzt wird.

Deshalb sollte bei einer Angststörung sofort mit einer Psychotherapie, einem Coaching oder einer Kombination davon – dem Integrativen Coaching - begonnen werden. Ein längeres Zuwarten hat zur Folge, dass sich das Angstverhalten chronifiziert und eine Behandlung entsprechend länger und schwieriger wird.



Symptome und Auffälligkeiten bei Angststörungen

- Angst, obwohl keine reale Bedrohung besteht
- Vermeidungsverhalten bei ungefährlichen Situationen
- Keine Kontrolle über das Angstverhalten
- Bestimmten Situationen oder Objekte wird ausgewichen. (Je häufiger eine Situation vermieden wird, umso stärker wird die Angst davor und die Angst beginnt sich auszuweiten auf andere Situationen, die bisher angstfrei bewältigt werden konnten)
- Rückzug, wichtige Aktivitäten werden mehr und mehr aufgeben
- Angst vor Kontrollverlust (z.B. ohnmächtig oder wahnsinnig zu werden)
- Wenn nach einer tatsächliche Bedrohung die Angst weiterhin bestehen bleibt und darunter gelitten wird
- Erwartungsangst (Angst vor Angstanfällen)
- Falsche Interpretation von körperlichen Symptomen.
(z.B. stärkeres Herzklopfen wird als bevorstehendes Anzeichen für Herzinfarkt interpretiert):
- Schweissausbrüche
- Schlafstörungen
- Enge-/Beklemmungsgefühle
- Herzklopfen
- Schwindel
- Zittern
- Muskelschwäche
- Konzentrationsprobleme
- Kurzatmigkeit
- Übelkeit



Welche Formen von Angststörungen gibt es? Eine Kurzübersicht (I)

Generalisierte Angststörung

Ständiges sich-Sorgen-machen, auch über unwichtige Dinge, starkes Unbehagen und Angstgefühle. Ängstliche Erwartungshaltung und Ausmalen, was alles passieren könnte. Es ist eine langanhaltende Angst die über Monate oder Jahre dauern kann. Betroffene gelingt es nur zwischendurch kurzfristig, sich von dieser Angst abzulenken. Bei einer generalisierten Angststörung zeigen sich unter anderem Symptome wie starke innere Anspannung, Übererregbarkeit, erhöhte Wachsamkeit, Schlafstörungen

Panikattacke, Panikstörung

Wiederholtes plötzliches Auftreten von Panikanfällen, die mit massiven Ängsten verbunden sind. Beispielsweise ohnmächtig, verrückt zu werden, die Kontrolle zu verlieren oder zu sterben (als Folge eine Herzinfarkts).

Als Beweis dafür werden starke körperliche Symptome herangezogen wie beispielsweise Herzrasen, Schwitzen, Zittern, Schwindel, Atemnot, Brustschmerzen. In Wahrheit liegt aber keine körperliche Erkrankung zugrunde, sondern die körperlichen Symptome werden durch die Angstgedanken ausgelöst. Eine Panikattacke dauert normalerweise 10-30 Min., dann verschwinden die körperlichen Symptome automatisch wieder.

Kommen die Anfälle häufiger vor, spricht man von einer Panikstörung.

Weil die Panikanfälle plötzlich und unerwartet auftreten, entwickeln Betroffene eine grosse Erwartungsangst, dass wieder eine Attacke kommt. Dadurch beginnen sie sich einzuschränken, vermeiden immer mehr Orte, wo sie nicht möglichst schnell Hilfe holen können, bzw. Fluchtwege länger sind (Autos, Zug, Shoppingcenter, grössere Menschenansammlungen, Lift, usw.).



Welche Formen von Angststörungen gibt es? Eine Kurzübersicht (II)

Generalisierte Angststörung

Ständiges sich-Sorgen-machen, auch über unwichtige Dinge, starkes Unbehagen und Angstgefühle. Ängstliche Erwartungshaltung und Ausmalen, was alles passieren könnte. Es ist eine langanhaltende Angst die über Monate oder Jahre dauern kann. Betroffene gelingt es nur zwischendurch kurzfristig, sich von dieser Angst abzulenken. Bei einer generalisierten Angststörung zeigen sich unter anderem Symptome wie starke innere Anspannung, Übererregbarkeit, erhöhte Wachsamkeit, Schlafstörungen

Panikattacke, Panikstörung

Wiederholtes plötzliches Auftreten von Panikanfällen, die mit massiven Ängsten verbunden sind. Beispielsweise ohnmächtig, verrückt zu werden, die Kontrolle zu verlieren oder zu sterben (als Folge eine Herzinfarkts).

Als Beweis dafür werden starke körperliche Symptome herangezogen wie beispielsweise Herzrasen, Schwitzen, Zittern, Schwindel, Atemnot, Brustschmerzen. In Wahrheit liegt aber keine körperliche Erkrankung zugrunde, sondern die körperlichen Symptome werden durch die Angstgedanken ausgelöst. Eine Panikattacke dauert normalerweise 10-30 Min., dann verschwinden die körperlichen Symptome automatisch wieder.

Kommen die Anfälle häufiger vor, spricht man von einer Panikstörung.

Weil die Panikanfälle plötzlich und unerwartet auftreten, entwickeln Betroffene eine grosse Erwartungsangst, dass wieder eine Attacke kommt. Dadurch beginnen sie sich einzuschränken, vermeiden immer mehr Orte, wo sie nicht möglichst schnell Hilfe holen können, bzw. Fluchtwege länger sind (Autos, Zug, Shoppingcenter, grössere Menschenansammlungen, Lift, usw.).



Welche Formen von Angststörungen gibt es? Eine Kurzübersicht (III)

Phobien

Phobien sind die unbegründete Angst vor einem bestimmten Objekt oder eine Situation. Diese werden vermieden, obwohl meist klar ist, dass die Angst davor übertrieben ist.

Formen von Phobien:

Agoraphobie

Angst vor weiten Plätzen, bestimmten Orten (Kaufhäuser, Kinos, öffentliche Verkehrsmittel), Situationen oder Menschenansammlungen. Angst dass dort etwas passieren können und keine Fluchtmöglichkeit besteht. Sie entsteht meist im Zusammenhang mit Panikattacken.

Soziale Phobie

Angst davor im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit anderer zu stehen, Angst sich vor anderen zu blamieren, sich blosszustellen, peinlich zu sein, lächerlich zu wirken, abgewertet zu werden. Beispielsweise Angst vor Kontaktaufnahme mit andern Menschen, oder Vortrag halten zu müssen, sich vorstellen müssen und am Tisch mit andern Menschen kommunizieren zu müssen. Die soziale Phobie steht häufig im Zusammenhang mit einem tiefen Selbstwertgefühl und starker Angst vor Kritik. Typische Symptome sind Erröten, Herzklopfen, Harndrang, Vermeidung von Blickkontakt, Hände zittern.

Spezifische Phobien

Anhaltende übermässige Angst vor ganz bestimmten Objekten oder Situationen, beispielsweise:

- Angst vor Hunden, Spinnen, Schlangen, Mäusen
- Angst vor Ansteckung (beispielsweise Aidsphobie = Angst angesteckt worden zu sein obwohl kaum Risiko, HIV-Tests nicht trauen).
- Höhenangst, Flugangst, Angst vor geschlossenen Räumen (Klaustrophobie)



Welche Formen von Angststörungen gibt es? Eine Kurzübersicht (IV)

Zwänge, Zwangsstörungen, Zwangsgedanken, Zwangshandlungen

Diese drängen sich dem Betroffenen auf, er kann sich den Gedanken, Vorstellungen, Impulsen und Handlungen nicht entziehen, obwohl sie als sinnlos, unangenehm und quälend empfunden werden. Beispielsweise Kontrolle der Haustüre bei Verlassen des Hauses, Zählzwang, ständiges Händewaschen, Kochherdplatten kontrollieren müssen, usw.

Posttraumatische Belastungsstörung

Tritt nach aussergewöhnlichen Lebensereignissen mit hohen seelischen Belastungen (z. B. Gewalt) auf, dabei wird das traumatische Ereignis immer wieder durchlebt und erzeugt eine schwere, langdauernde und chronische Angst, Konzentrationsschwierigkeiten, usw.





Ursachen Angststörungen (I)

Es gibt keine eindeutige Erklärung für die Ursache von Angststörungen.

Je nach Theorie von verschiedenen psychologischen und neurobiologischen Ansätzen werden beispielsweise als Ursache vermutet:

- Hohe Anfälligkeit wegen - offenbar angeborenen - labilem vegetativem Nervensystems. Das vegetative Nervensystem reguliert und kontrolliert die inneren Organfunktionen wie Herz und Atem. Durch diese höhere Empfindlichkeit reagieren Betroffene auf verschiedene Reize sehr schnell mit Stress und einer hohen Erregung. Daraus können sich entsprechend leichter Angstsymptome bilden.
- Körperlichen Reaktionen nicht richtig einordnen können, schlechter Bezug zum eigenen Körper. Beispielsweise werden Herzklopfen, Schwindel, Schweissausbrüche als grosse Gefahr gedeutet (Anzeichen für Herzinfarkt, Kreislaufkollaps, usw.). Dadurch entsteht erhöhter Stress und die Symptome werden umso stärker. Was wiederum als Beweis für Bedrohung (fehl)interpretiert wird, die Angst wächst und wächst.
- Ungelöste innere Konflikte
- Hinter der Angst auf ein bestimmtes Objekt (z.B. Spinne) steht eine ganz andere tiefe innere Angst oder Fantasie. Durch die Hinlenkung der Furcht auf ein äusseres Objekt, kann vor der viel grösseren Angst oder bedrohliche Fantasie abgelenkt werden
- Eine Phobie kann auch „erlernt“ werden, in dem am Anfang ein angst- oder schmerzverursachendes Ereignis oder ein traumatische Erfahrung steht (Z.B. von Quallen im Meer verletzt werden). Durch Angst vor Wiederholung wird die Situation (ins Meer gehen) gemieden. Dadurch verstärkt sich die Angst davor. Und sie beginnt sich auf andere Bereiche auszuweiten (z.B. Angst vor dem Schwimmen auch im Süsswasser, usw.). Hätte sich die betroffene Person statt auszuweichen wieder und wieder in die bedrohliche Situation (Meer) begeben, hätte sich die Angst mit der Zeit verloren.

Angst. Ängste. Angstzustände



Ursachen Angststörungen (II)

- Fähigkeit mit normalen Ängsten umzugehen, konnte in der Kindheit nicht entwickelt werden. In Überforderungssituationen (z.B. bei drohendem Verlust von Partner oder Anerkennung) können kindliche Ängste hochkommen (Verlustängste, Trennungsängste).
- Phobien können sich auch durch schlechte Lernerfahrungen, durch Beobachtung und Beeinflussung durch andere Personen entwickeln. Hat beispielsweise die Mutter eine starke Angst vor Impfungen, kann ihr Kind auch eine übermässige Angst davor entwickeln, bis hin zu einer Phobie.
- Bestimmte Botenstoffe (Neurotransmitter) im Gehirn sind aus dem Gleichgewicht geraten sind (z.B. Serotonin, Noradrenalin oder Gamma-Aminobuttersäure)
- Eine bestimmte Hirnregion - das limbische System - weist bei Menschen die an Angststörungen leiden Besonderheiten auf. (Das limbische System spielt bei der Verarbeitung und Empfindung menschlicher Gefühle eine Rolle)
- Genetische Faktoren

Das limbische System

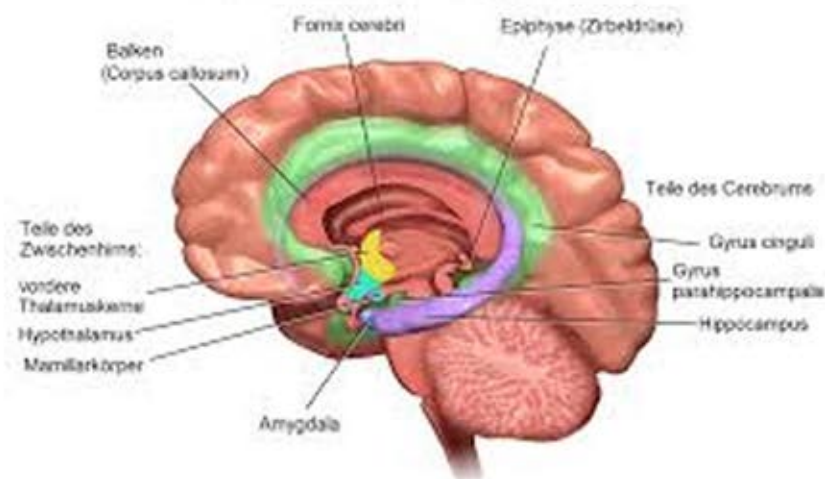


Abbildung: Blausen.com staff (2014). "Medical gallery of Blausen Medical 2014".



Tipps zur Angstbefreiung (I)

Genau das tun was ein (irrealer) Angstgedanken vermeiden will.

Je häufiger wir trainieren zu einem Angstgedanken oder Angstimpuls „Nein!“ zu sagen, somit nicht ausweichen, nicht vermeiden, sondern in der ängstigenden Situation bleiben und erst recht tun, was eine Angst gerade verhindern will, stärken wir unsere persönliche Selbstbestimmungskraft, unsere Autonomie, unser Selbstvertrauen und umso freier können wir unser Leben gestalten.

(Wenn also beispielsweise ein Angstgedanke zu etwas das Sie gerne möchten, sagt: Tu das nicht, du könntest dich blamieren, könntest scheitern. Dann tun Sie es erst recht und gehen Sie das Risiko ein sich zu blamieren, zu scheitern).

Die Überzeugung „Ich kann machen was ich will“ als Ausdruck einer weitgehenden Unabhängigkeit von Angst und innerer Stärke, kann zum Leitgedanken werden. Ungeahnte, für unmöglich gehaltene Wege und Talente - die durch Angstgedanken blockiert und unterdrückt in einem Menschen schlummern - können sich entfalten.

Selbstdisziplin.

Eine bestimmte Angst (oder eine spezifische Angststörung) überwinden zu können bedingt die Fähigkeit zur Selbstdisziplin.

Denn ein erfolgreiches Überwinden von Ängsten erfordert auf der mentalen Ebene und auf der Verhaltensebene ein konsequentes Anti-Angst-Training. Das heisst sich schrittweise immer wieder der Angstsituation auszusetzen, drin zu bleiben, auszuhalten und mutig tun, was man in Wahrheit tun können will, trotz Angstgedanken, trotz Impulsen zur Vermeidung, zur Flucht aus der scheinbar bedrohlichen Situation und trotz körperlichen Symptomen als Folge von Angstgedanken. Dazu ist viel Selbstdisziplin notwendig. Diese kann zum gewohnheitsmässigen Verhalten trainiert werden.

Angst. Ängste. Angstzustände



Tipps zur Angstbefreiung (II)

Schriftliche Selbstreflexion.

Angst und Angststörungen grundsätzlich und nachhaltig zu überwinden erfordert die Fähigkeit zu Selbstreflexion.

Angststörungen sind selbstdestruktiv, eine Art Selbstsabotage, und fordern auf - zwingen - zu einer vertieften Selbstauseinandersetzung (wenn Betroffene nicht noch stärker eingeschränkt, depressiv, handlungsunfähig werden wollen).

Dieser Dialog mit sich selbst hat auch eine sehr positive Folge: jetzt kann entdeckt werden, was die Ängste blockieren, was hinter ihnen steckt. Also was dieser Mensch eigentlich zutiefst will und welche Talente in ihm stecken und nur darauf warten, befreit zu werden.

Eine meiner Hypothesen und Erfahrung in jahrelanger Praxis zur Angst, Furcht und Angststörungen ist:

In den Bereichen, in denen bei einem Menschen Angst besonders stark auftritt, stecken auch seine überdurchschnittlich starken Bedürfnisse und Begabungen. Das heisst auch, dass gerade angstgeplagte Menschen in sich das Potential tragen, überdurchschnittlich mutig zu sein, wenn sie sich entscheiden, sich mit dem Gegenpol der Angst zu verbünden.

Angstimpulsen nie nachgeben

Um sein Leben selbstbestimmt proaktiv gestalten zu können (statt angst-/fremdbestimmt) sollte man Ängste grundsätzlich – auch noch so kleine Angstimpulse – sofort, überall und regelmässig angreifen, und nicht erst, wenn eine Angststörung (beispielsweise eine Phobie, Panikattacke) das Leben abzuwürgen beginnt.

Diese ständige Nein zu Angstimpulsen, dieses sich Überwinden müssen beziehungsweise rebellisch erst recht zu tun, was eine Angst gerade verhindern will, ist einerseits Prophylaxe vor Angststörungen, aber noch viel wichtiger:

Es ist ein, wenn nicht „der“, Schlüssel zu der Fähigkeit der Selbstdisziplin und zu einem selbstbestimmten, erfolgreichen, erfüllten, intensiven, sinnvollen, glücklichen Leben. In dem Sinne ist Angst immer auch eine große Chance.



Therapie, Behandlung von Angststörungen Was kann man gegen Angststörungen tun? (I)

Wenn körperliche Symptome auftreten die Angst machen, zuerst medizinisch abklären lassen.

Gibt es keine Befunde, die auf eine Krankheit hinweisen, muss eine Angststörung vermutet werden.

Dann so rasch als möglich einen Psychotherapeuten aufsuchen. Denn je früher eine Angststörung behandelt wird, umso besser kann vermieden werden, dass sich verstärkt und ausbreitet.

In einer Angsttherapie/einem Antiangst-Coaching oder -Training, werden die Ängste analysiert und es wird gelernt, mit Angstimpulsen auf der Verhaltensebene anders als bisher umzugehen. Körperliche Symptome die durch Angst verursacht werden, können neu interpretiert werden. Gleichzeitig wird auf der seelischen Ebene erforscht, was überhaupt zu einem von Angst geprägten Verhalten geführt hat. Damit auch tiefere, hinter einer Angststörung stehende, innere Konflikte gelöst werden können.

Angststörungen bzw. Angsterkrankungen dürfen nur von Fachpersonen (eidg. anerkannte Psychotherapeuten und Ärzte) mit entsprechender Fachausbildung behandelt werden.



Therapie, Behandlung von Angststörungen Was kann man gegen Angststörungen tun? (II)

In meiner Arbeitsweise als Psychotherapeut und Coach gehe ich Angststörungen vor allem auf drei Ebenen an:

Informationen

Zu Themen wie Angst, Angststörungen, Symptome, Zusammenhänge. Denn Angststörungen sind vorwiegend verursacht durch falsche Sichtweisen und Interpretationen. Informationen schaffen Klarheit und Verstehen (statt sich ohnmächtig ausgeliefert fühlen zu müssen).

Direkte Verhaltensänderungen

Hier wird direkt am Verhalten gearbeitet, individuellen Trainingsplänen, mit Methoden, Übungen, Expositionstrainings, usw.) mit dem Ziel die Angstsituation bewältigen zu können. Und sich zu befreien zu einer mutigen, selbstbewussten Persönlichkeit, zu dem was dieser Mensch in Wirklichkeit ist.

Seelische Ebene

Hier wird indirekt an der Angststörung gearbeitet, indem wir erforschen, was die tiefen Hintergründe, inneren Konflikte und Ursachen sein könnten, damit grundsätzlich Lebensveränderungen angegangen werden können. Und dass auch verhindert wird, dass es nur zu einer Symptomverschiebung kommt (das heisst, dass nicht eine spezifische Angst zwar bewältigt wird, dafür eine andere Störung auftritt, weil der grundsätzliche innere Konflikt nicht gelöst ist).

Diese Auseinandersetzung auf der seelischen Ebene ist gleichzeitig auch eine grosse Chance, das Leben grundsätzlich erfüllter, erfolgreicher und glücklicher zu gestalten, weil klarer wird, was Betroffene in Wirklichkeit anstreben, für tiefere Bedürfnisse und Talente haben, die bisher durch Ängste verdeckt waren.