Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.mensch-individuell.de - Deva Dagmar Keßlau - MENSCH individuell

Was haben Ängste mit Vermeidung zu tun? | Teil 2

Rückblick auf Teil 1

Unser Gehirn ist ein "Verknüpfungsmeister."

Es verknüpft Erlebnisse und Erfahrungen und entscheidet, was wir wiederholen können und / oder - was wir besser vermeiden sollten.
Zu den angestrebten Wiederholungen gehören zumeist die "schönen Dinge im Leben":

- der gemütliche Abend mit Freunden
- das entspannte Frühstück im Urlaub
- eine Aufgabe, die gelöst wurde.

Auf der anderen Seite, versuchen wir üblicherweise

Situationen zu vermeiden, in denen wir schon mal Ängste hatten.

Aus einem einfachen Grund:
Angstepisoden können ebenso unangenehm wie anstrengend sein - das möchten wir natürlich idealerweise nicht noch einmal erleben.

Gleichzeitig ist Angst ein natürliches Gefühl - Jede:r kennt die Angst.

Angst ist zudem sinnvoll - sie warnt uns vor Bedrohungen und Gefahren.

Ängste können jedoch zu einer Belastung werden, wenn sie

- beim ersten Auftreten unerklärlich und übersteigert sind (Subjektiv gab es gar keine Bedrohung oder Gefahr)
- in alltäglichen Situation - und damit sehr häufig - auftreten (in öffentlichen Verkehrsmitteln, beim Autofahren, beim Einkaufen ...)
- "überfallartig" auftreten - ohne Grund und Ursache ist sie auf einmal da.

Nach meinem Verständnis geht es in der Behandlung von unerklärlichen Ängsten daher u.a. um Antworten auf die folgenden Fragen:

- Wann ist eine unerklärliche Angst das erste Mal aufgetreten?
- Wie haben Sie diese Angstepisode erlebt?
- Wie war zu diesem Zeitpunkt Ihre Lebenssituation?
- Hat sich Ihr Leben danach verändert? Wenn ja - wie hat sich Ihr Leben danach verändert?
- Welche Verknüpfungen gibt es seither?

Ich gehe grundsätzlich davon aus, dass

- unser Gehirn Verknüpfungen erschaffen ... jedoch auch wieder lösen kann.
- es auch bei "unerklärlichen Ängsten" oftmals eine Erklärung gibt.
- wir der Angst nicht die Kontrolle über unser Leben überlassen sollten.

Die mutige Seite (wieder) entdecken.

Sie haben Fragen?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

kostenfreien Kennenlerngespräch.

Online-Buchung Kennenlerngespräch

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin
mensch-individuell.de
Impressum
Datenschutzerklärung

Wichtiger Hinweis:
Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.