

Ängste und Kontrollverlust

Die Begriffe

"Kontrollverlust"

oder

"Angst vor Kontrollverlust"

fallen immer wieder in Gesprächen mit Menschen, die ich begleiten darf und die unter Ängsten leiden.

Wenn ich nachfrage, was ein Mensch ganz persönlich unter Kontrollverlust versteht, dann sind die Antworten unterschiedlich, sehr individuell. Im Kern jedoch gibt es jedoch eine Gemeinsamkeit:

Es gibt die Angst vor einem Kontrollverlust.

Ein Mensch hat also mit einer spezifischen Angst zu kämpfen (z.B. einer Prüfungsangst) und - zusätzlich - kommt die Angst vor einem Kontrollverlust hinzu?

So wird es mir oft beschrieben - ja.

Es gibt auch die alleinige Angst vor einem Kontrollverlust, die nicht direkt mit anderen Ängsten erlebt wird. Davon einmal mehr in einem anderen Beitrag.

Für heute zurück zum Kontrollverlust.

Was ist denn ein Kontrollverlust?

Beispielhaft einige Antworten:

- Ich habe keine Kontrolle über eine Situation.
- Ich habe keine Kontrolle über mich.
- Ich kann mein Denken und Handeln nicht mehr / nur teilweise steuern.
- Ich weiß mir nicht zu helfen.
- Alles in mir zittert und wackelt.
- Ich verliere die Orientierung, den Fokus.
- Das ist mir - in der Öffentlichkeit - alles so peinlich.
- Ich fühle mich hilflos, einer Situation ausgeliefert.
- ...

Aus meiner Praxiserfahrung

können Ängste und Kontrollwünsche als gegenseitige Beschleuniger auftreten:

- Ich habe Angst - Kontrollverlust könnte drohen.
- Weil Kontrollverlust drohen könnte, habe ich noch mehr Angst.
- Weil ich noch mehr Angst habe, wird ein Kontrollverlust immer wahrscheinlicher.

In unserem Sprachgebrauch sagen wir zu so einer Situation:

"Das ist ein Teufelskreis"

und meinen damit, dass wir aus einem sich drehenden Rad von Ereignissen keinen Ausweg finden.

Meine Sichtweise ist - allgemein und ohne Berücksichtigung eines Einzelfalles:

Unser Gehirn kann

- lebenslang lernen,
- sich lebenslang an neue Situationen anpassen,
- sich immer wieder neu ausrichten.

Das Gehirn kann seine Anatomie, seine Funktionen, seinen Aufbau lebenslang an äußere Erfordernisse anpassen.

Diese Fähigkeit wird Neuroplastizität genannt.

Wir könnten so zum Beispiel und unter bestimmten Voraussetzungen:

- Erlerntes auch wieder verlernen,
- einüben, Erlebnisse neu zu bewerten,
- Situationen aktiv anders gestalten lernen.

Ich möchte Sie daher heute ermutigen, einer Angst, unter der Sie leiden, nicht Ihr Leben zu überlassen.

Infos Ängste

Sie haben Fragen zu Ängsten?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

kostenfreien Kennenlerngespräch.

Online-Buchung Kennenlerngespräch

"Liebe ist die Antwort"

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.