



Ängsten auf der Spur - Nächtliche Angst

Hilfe bei Stress, Ängsten und emotionalen Problemen

hsw. Waren Sie schon öfter beim Arzt und er hat zu Ihnen gesagt: "Es ist alles in Ordnung, Sie sind kerngesund." Gefühlt haben Sie aber etwas Anderes. Zuerst kam die Angst vielleicht nachts. In den Schlaf zu finden macht Probleme, ständige Gedanken kreisen im Kopf umher. Dann kommt es wie aus heiterem Himmel. Angst, manchmal ganz ohne Grund, gefolgt von Herzklopfen. An Schlaf ist jetzt gar nicht mehr zu denken. Sie fühlen sich unruhig, unglücklich und vor allem alleine. Der Partner versteht das nicht, denn wo es Symptome gibt, da muss es doch auch eine richtige Krankheit geben, die man kennt.

Angst und Panik alleine genügen, um sich schlecht zu fühlen, mit all den Symptomen, wie Herzklopfen, Unruhe, Unwohlsein in der Magengegend, erhöhter Blutdruck, Unwirklichkeitsgefühl, angsteinflößende Gedanken, Zittern, merkwürdige Schmerzen.

Wie kommt man da raus?

Zunächst, wenn alle möglichen Krankheiten wie Herzkrankheiten, Schilddrüsenerkrankungen etc. ausgeschlossen sind, sollte man

erkennen, dass Hauptauslöser Ereignisse, Geschehnisse, Lebenssituationen, Gedanken sind, die Angst machen.

Da unser Gehirn nicht unterscheiden kann zwischen „ich stelle mir irgendetwas vor, was für mich bedrohlich ist“ und „es ist tatsächlich etwas Bedrohliches vor uns“, wie zum Beispiel ein bissiger Hund, wird unser Körper in beiden Fällen erst einmal Adrenalin ausstoßen.

Flucht oder Kampf

Wenn der bissige Hund naht, ist Adrenalin ganz wichtig. Denn nun haben wir zwei Möglichkeiten, entweder mit dem Tier zu kämpfen oder ganz schnell die Flucht zu ergreifen. Dafür brauchen wir Adrenalin, um die Muskeln zu aktivieren, den Herzschlag und die Atmung zu beschleunigen und um die Verdauung einzustellen.

Bedrohung im Kopf

Wenn wir nur „denken“, dass wir in einer bedrohlichen Situation sind, passiert genau dasselbe, da unser Körper nur ein biologisches Reaktionsmuster auf Gefahren kennt. Auch hier wird Adrenalin ausgestoßen, das Herz rast, der Blutdruck steigt, die Atmung beschleunigt sich. Weil wir nun



weder flüchten noch kämpfen müssen, machen uns die körperlichen Symptome nur erst mal erneut Angst.

Lösungsansatz

Das Erkennen dieses Zusammenhanges, Gedanken, vermeintliche Gefahr, Angst, Adrenalinausstoß, Herzklopfen, Unruhe, ist der Anfang. Danach ist eine Analyse Ihrer Lebenssituation erforderlich. Welche Ursachen und Gedanken

sind die Auslöser oder ist es die Angst vor der Angst. Sind die Ursachen gefunden, gibt es verschiedene Methoden, diese zu bearbeiten und Möglichkeiten zu erlernen mit der Situation umzugehen, um wieder angstfrei leben zu können. Es ist nie zu spät, sein Leben in die Hand zu nehmen und Verantwortung für sich zu übernehmen.



Die Gesundheitspraxis

Anwendungsgebiete:

Stressbewältigung

Ängste

Psychosomatische Beschwerden

Burnout-Syndrom

Kummer, Trauer

Schlafstörungen

Partnerschaftsprobleme

Midlife-Krise

Lernstörungen bei Kinder

Coaching in Berufsfragen

u.v.m

Kostenlose Kennenlern-Sitzung
vom 9.08.-20.8.2010
Terminvereinbarung
unter 0 22 35 - 4 65 53 00,
01 51 - 20 75 23 60 oder
info@die-gesundheitspraxis-erftstadt.de

Carola Wüstenberg
Heilpraktikerin/
Coaching in Berufsfragen
Gymnicher Hauptstraße 60
50374 Erftstadt-Gymnich
Tel.: 0 22 35 - 4 65 53 00
Mobil: 01 51- 20 75 23 60

info@die-gesundheitspraxis-erftstadt.de
www.die-gesundheitspraxis-erftstadt.de

