



Gesundheit & Wohlbefinden

Ein Leben ohne Angst und Panik

Hilfe bei Stress, Ängsten und emotionalen Problemen

hsw. Manchmal gibt es einen Zeitpunkt im Leben, an dem die Leichtigkeit des Seins sein Ende findet. Ein Mensch, der mit Angst und Panikattacken zu kämpfen hat, fängt Schritt für Schritt an, das Wort Entspannung aus seinem Vokabular zu streichen. Kaum merklich kriecht die Angst in sein Leben.

Man ist nicht mehr der Alte und versteht sich selbst nicht mehr. Alles, was vor kurzem noch normal zu meistern war, macht plötzlich Angst. Selbst kleine Dinge können eine Herausforderung darstellen.

Die körperlichen Symptome geben einem den Rest. Ein erhöhter Pulsschlag, Unwohlsein, Unwirklichkeitsgefühle, Zittern, Taubheit, manchmal sogar das Gefühl und die Angst gleich sterben zu müssen, haben schon manchen Menschen zum Notarzt oder in die Klinik fahren lassen.

Persönlichkeitsmerkmale

Menschen mit einer Neigung zu Perfektionismus sind anfällig für Angstzustände und Panikattacken. Das Muster der Perfektion ist eine Quelle großer Angst. Man ist mit nichts wirklich zufrieden, bis es nicht auf die Weise erledigt wird, wie wir unsere hohen Maßstäbe

befriedigt sehen.

Perfektion kann als Muster von unseren perfekten Eltern gelernt sein. Manchmal ist es auch eine Entscheidung, die wir im Leben treffen gerade nicht so zu sein wie unsere Eltern, denn wir wollen lieber alles perfekt machen. Weitere Quellen der Angst sind unter anderem, erlebte Gewalt in der Ursprungsfamilie. Manchmal überträgt sich auch die Angst des Vaters oder der Mutter auf das Kind.

Das Gehirn vergleicht

Sie sagen, dass gehört doch alles der Vergangenheit an und kann doch heute nicht mehr relevant sein. Stimmt nicht. Alles, was wir im Leben jemals gesehen, gehört, erlebt oder gefühlt haben, haben wir in unserem Unterbewusstsein gespeichert.

Gesehene Bilder lässt das Gehirn nicht los, es speichert es auf seiner Festplatte, wie ein Computer, nichts geht verloren. Auch gelernte Muster lässt unser System nicht los.

Unser Gehirn vergleicht jedes Ereignis mit früheren Ereignissen. Dieser Check passiert so schnell, dass unser Verstand das gar nicht



so schnell merkt. Hat das Unterbewusstsein bestätigt, das die Situation aus irgendwelchen Gründen gefährlich sein könnte, obwohl sie es in Wirklichkeit gar nicht ist, kommen die Symptome der Angst, wie aus heiterem Himmel.

Lösungsansätze

Das Erkennen des Zusammenhanges: Ereignis oder Gedanken, vermeintlich erkannte Gefahr (das Gehirn vergleicht) Angst, Adrenalinausstoß, Herzklopfen, Unruhe ist der Anfang. Danach sollte man die Ursachen der Angst ausfindig machen. Ist Perfektion die Ursache, erlebte Gewalt, Überforderung, oder ist es die Angst vor der

Angst. Es gibt verschiedene Methoden Ängste zu bearbeiten und zu behandeln, auf ganz natürlichem Wege. Kurzzeittherapien bearbeiten die Ursachen der Angst und lösen alte, gelernte Muster und Blockaden auf. Neue Sichtweisen zu erlernen und neue Wege zu öffnen, bieten die Möglichkeit endlich einmal wieder entspannen zu können, Dinge normal tun zu und wieder Macht über sich zu haben. Sich wieder über jeden neuen Tag freuen, seinem Körper vertrauen und das Leben genießen zu können, sollte das Ziel der Behandlung sein.



Die Gesundheitspraxis

Anwendungsgebiete:

Stressbewältigung

Ängste

Panikattacken

Psychosomatische Beschwerden

Burnout-Syndrom

Schlafstörungen

Selbstwertprobleme

Partnerschaftsprobleme

Lernstörungen, Prüfungsangst

Kummer, Trauer

u.v.m.

Kurzzeittherapien
Fußreflexzonenmassage
Neu: Kurse Rückengymnastik
Mittwoch morgens in Gymnich
Tel. 0 22 35 - 4 65 53 00

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

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

