

# Überwinden Sie Ihre Angst

## Der Feind in meinem Kopf

**Angst** ist ein Massenphänomen. Allerdings ist Angst auch ein völlig natürliches und angeborenes Gefühl, weshalb in diesem Zusammenhang wohl kaum von einer „Krankheit“ gesprochen werden kann, wie es häufig geschieht. Erst wenn die Angst einen Menschen wirklich lähmt, er sprichwörtlich „starr wird vor Angst“ wird sie zum Problem (als Versuch der Selbstrettung). Steckt man in der Angst fest, ist ein freudvolles, selbstbestimmtes Leben kaum mehr möglich. Menschen, die stark unter Ängsten leiden, schränken sich selbst immer mehr ein, was die Lebensqualität oder den Berufsalltag behindert.



## Angst zeigt sich in vielen Formen

Als **Phobien** bezeichnet man bestimmte Ängste vor besonderen Situationen, Menschen oder Tieren. Gängige Beispiele sind Hunde-, Spinnen- und Schlangen-Angst, Höhenangst, Spritzenangst, Agoraphobie (Angst vor weiten Plätzen) und Klaustrophobie (Angst vor dem Eingeschlossensein in Tunneln, Fahrstühlen, Zimmern ohne Fenster usw.), Angst vor Brücken, Prüfungen, Dunkelheit, ... Und viele mehr.

Symptomatisch für Phobien sind Attacken von Todesangst, verbunden mit flachem Atem, Angstschweiß und Herzrasen. Magen und Darm fangen an zu krampfen, Schwindel, Kopfschmerz und Übelkeit setzen ein, Panik macht sich im ganzen Körper breit. Spezifische Phobien, wie die panische Angst vor Spinnen und Schlangen, sind meist unbegründet und unangemessen, dennoch gibt es sie. Meist sind sie Überbleibsel der Evolution – vor 10.000 Jahren musste man sich wirklich vor diesen Tieren fürchten (und nicht nur vor diesen).

Als **Paniksyndrom** werden unvorhersehbare Panikattacken bezeichnet. Sie gehen meist mit Schwitzen, Herzrasen und Schwindel einher, häufig mit dem Gefühl, sterben zu müssen oder verrückt zu werden. Da die Attacken in öffentlichen und sozialen Situationen besonders peinlich sind, werden meist Vermeidungsstrategien entwickelt, wie Vermeiden öffentlicher Veranstaltungen, Einkaufen oder auch Reisen. Die Lebensqualität ist dann stark eingeschränkt, ein „normales Leben“ kaum mehr möglich.

Als **Generalisierte Angststörung** bezeichnet man ein generell erhöhtes Angstniveau. Es handelt sich um dabei diffuse Ängste ohne konkreten Anlass. Sie ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Ursachen sind meist verdrängte traumatische Erfahrungen und / oder unbewusste Konflikte. Nicht selten dürfte auch die Erziehung eine große Rolle bei der Entwicklung einer Angststörung spielen. Die Ängste der Eltern und der Familie werden auf die Kinder übertragen.

## Häufige Phobien:

- Arachnophobie = Angst vor Spinnen
- Soziale Phobie = Angst, in sozialen Situationen negativ bewertet zu werden
- Aerophobie = Angst zu fliegen.
- Agoraphobie = Angst vor Orten/Situationen, in denen Flucht oder Hilfe schwierig sind
- Klaustrophobie = Angst vor engen Räumen.
- Acrophobie = Höhenangst
- Emetophobie = Angst zu erbrechen
- Carcinophobie = Angst vor Krebs
- Necrophobie = Angst vor dem Tod oder Toten

## Mit HypnoCoaching die Angst besiegen

**Hypnose** ist ein hervorragendes Mittel, um Ängste und Phobien nachhaltig zu überwinden und wieder die Kontrolle über sein Leben zu erhalten. In der Hypnose bekommen Sie Kontakt mit Ihrem Unbewussten. Das Unbewusste speichert alle Erfahrungen, die Sie im Leben gemacht haben, auch die negativen, die zu Ihrer Angst oder Phobie geführt haben. Auch starke, emotionale Belastungen, die häufig in der Kindheit entstanden sind und bereits dort Ihre Angst ausgelöst haben und zwar als Versuch der Selbstrettung, nicht als Krankheit. Längst vergessene Ereignisse können wieder erinnert werden. Der „Feind in Ihrem Kopf“ kann benannt werden. Was man kennt, kann beseitigt werden.

Nur wenn die zugrundeliegenden unbewältigten Emotionen und Konflikte aufgedeckt und bearbeitet wurden, vermindern sich die dadurch verursachten Ängste und Phobien oder lösen sich ganz auf. Es ist überflüssig, permanent ein Leben in Angst zu führen. Hypnose kann den Weg in eine angstfreie Zukunft weisen, für mehr Lebensqualität. **HypnoCoaching** ist auch hier der Königsweg.

Wenn Sie den Weg des Königs gehen wollen und den Feind in Ihrem Kopf namens Angst endlich zähmen möchten, nehmen Sie gerne [Kontakt](#) mit mir auf!