YourLife Session

Ängste
erkennen und
damit
umgehen
lernen

Love YourLife

Let's get started!!!

Um mit Ängsten zu arbeiten, finde ich es von Vorteil ganz kurz zu wissen woher Ängste kommen, wie sie entstehen und vor allem was sie in unserem Körper auslösen. Hier ein kurzer Exkurs.

In unserem Gehirn befindet sich ein Zentrum namens Amygdala. Dieses Zentrum ist ein Teil des limbischen Systems, in dem unsere Emotionen gesteuert werden. Vergangene Erlebnisse oder traumatische Ereignisse werden in diesem System abgespeichert. Kommt nun eine ähnliche Situation, wird diese mit den vergangenen Erlebnissen abgeglichen und schlägt "Alarm". Was zur Folge hat, dass Stresshormone und Emotionen, wie Wut, Trauer, Aggressionen sowie körperliche Symptome auftauchen.

Je nach traumatischem Grad, kann eine Angst so hinderlich sein, dass diese die Lebensqualität einschränkt. Mit Hilfe von Coachings, diversen Tools oder Healings, können solche Traumata aufgelöst werden.

Wir wissen nun, dass die Angst in einem Teil unseres Gehirns entsteht und wir wissen ebenfalls, dass dies aufgrund vergangenen Situationen und Erlebnissen geschieht. Die Ängste warnen vor möglichen zukünftigen Ereignissen, welche eventuell eintreffen können.

Fassen wir nun zusammen: Die Ängste entstehen **zentral** im Gehirn. Die Angst basiert auf **vergangene**, traumatische oder erlebte Situationen. Sie zeigt uns **zukünftige** Wahrscheinlichkeiten an, welche vermutlich so nie eintreffen werden. Diese drei Schlagworte sind ungemein wichtig.

Zentral, Vergangenheit und Zukunft.

Weder die Vergangenheit noch die Zukunft kannst du im Jetzt beeinflussen. Also warum sich von einer Angst beherrschen lassen, wenn im jetzt alles in Ordnung ist. Was du im Jetzt tun kannst ist, versuchen die Angst zu akzeptieren und loszulassen und sobald du dich entspannt hast, nach Lösungen zu schauen.

Nun kommen wir zur eigentlichen Session:

Wir gehen davon aus, dass sich in deinem Körper eine Angst, wie zum Beispiel Verlustangst, Bindungsangst, Angst nicht gut genug zu sein, Existenzangst, Versagensangst etc., bemerkbar macht. Gehe nun in folgenden Schritten vor:

Schritt 1: Entzieh dich für einen Moment der Situation, atme, um eine Entspannung herbeiführen, geh kurz an die frische Luft, nehme eine Wechseldusche (bitte nicht wenn Kreislaufbeschwerden, Herz-Rhythmus-Beschwerden oder wenn es ausdrücklich vom Arzt nicht empfohlen wurde)

Schritt 2: Werde dir bewusst woher die Angst kam (Gehirn Amygdala/Vergangene Situationen), die Angst erkennen und annehmen. Worauf basiert diese Angst? Auf vergangene Traumata, vergangene Situationen? Sei dir im Klaren, dass die Vergangenheit vorüber ist.

Schritt 3: Erkenne, dass die Angst dich vor zukünftigen Ereignissen warnen möchte, welche geschehen könnten, aber noch nicht eingetroffen sind und vermutlich auch nicht eintreffen werden. Vieles geschieht nur in deinem Kopf.

Schritt 4: Überprüfe deine aktuelle Situation, ob diese Angst für das Hier und Jetzt wichtig ist. Muss ich jetzt in diesem Augenblick Angst davor haben, dass meine Befürchtung eintritt? Gibt es heute in diesem Moment etwas zu tun? Vielleicht bemerkst du, dass im Moment alles okay ist, dass es keinen Grund zur Sorge gibt, denn alles wovor du dich fürchtest, geschieht in deinem Kopf und ist heute noch nicht relevant.

Lerne Ängste nicht wegzudrücken, sondern sie als Teil von dir anzuerkennen. Ängste sind da, um dich vor Gefahren zu bewahren. Jedoch können sie dich blockieren und lähmen, wenn du sie nicht bewusst wahrnimmst und nicht weißt wie du dich aus der Situation lösen kannst. Dies soll eine Herangehensweise sein, um dich wieder schneller auf dich zu fokussieren, damit du für deine Situation genügend Kraft zur Verfügung hast. Die oben aufgeführten Schritte schließt eine therapeutische Arbeit nicht aus, jedoch kann sie uns helfen nicht so tief einzusteigen und verhindern, dass sie unser komplettes Leben beherrscht.

Nehme deine Ängste wahr, sie zeigen sich damit du sie siehst. Sehe deine Ängste als Weg aus deiner Komfortzone herauszukommen. Es gibt einen Weg, Nämlich deinen Weg. It´s YourLife.

Deine Sabrina.