

MEHR VOM LEBEN
Kompaktwissen
PERSÖNLICHKEIT

KERSTIN SPEDER

Angst

Durch Handeln bewältigen

Ängstlichkeit im Alltag
Schutzmechanismus
Angststörungen
Panik Phobie Trauma
zwanghaftes Verhalten

Angstbewältigung
Angst & Grundvertrauen
Therapiemöglichkeiten
Gedankenkontrolle bei
Grübeln & sich Sorgen

IMPRESSUM

Textrechte	Kerstin Speder
Layout	Kerstin Speder / Daniela Scharffenberg
Zeichnungen	Daniela Scharffenberg
Lektorat	Silvio Paul, Juliana Speder
Herausgeber	© 2014 by SCM - SPEDERconsult Medien

Fotos

Speder	S. 20, 24, 27, 28, 34, 37, 39, 75, 77, 95, 115, 120, 130
Voigt/Friebel	S. 63, 99, 118, 134, 146
www.pixelio.de	S. 32, 35, 72, 92, 122

Herausgeber

Adresse	SPEDERconsult, Inh. Kerstin Speder Gartenstraße 42, D - 19077 Rastow
Telefon	+ 49 (0)3868 - 400 216
Mobil	+ 49 (0)171 - 671 8 617
E-Mail	info@speder-consult.de
Internet	www.speder-consult.de

Bestellungen: Dieses Buch ist nicht im Buchhandel per ISBN erhältlich.
Über den angegebenen Kontakt nehmen wir Ihre Bestellung gern entgegen.

Rechtshinweis: Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder Ähnliches zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf sind nur mit schriftlicher Zustimmung der Autorin gestattet.

Inhalt

Worte der Autorin	6
1. Angst als Schutzmechanismus	11
Angst hat viele Gesichter	11
Ablauf der Angstreaktion	14
AngstSymptome	16
Warum haben uns Emotionen so sehr im Griff?	18
Emotion oder Gefühl	19
ImpulsKontrollStörung	20
2. Alltägliche Ängstlichkeiten als Lebensbremsen	21
Komfort- und WachstumsZone	22
Angst & Innere Sicherheit	24
VerlustAngst – Angst vor dem AlleinSein & Zurückweisung	29
Angst vor Zurückweisung	31
VersagensAngst – Angst vor MissErfolg	33
VersagensAngst – Selbstvertrauen – SelbstWertGefühl	38
Umgang mit Perfektionismus	40
(Keine) Angst vor Fehlern	46
3. Angst als Krankheit	49
AngstStörungen	49
AngstBereitschaft	51
Psychosomatische Ängste	53
Angst bei körperlichen Erkrankungen	54
Hypochondrie	55
Die posttraumatische Belastungsstörung (PTSB)	56
Spezifische Phobien	58

Agoraphobie – Angst vor freien Flächen	60
Angst vor der Angst	64
Generalisierte Angststörung (GAS)	66
Angst & Depression	67
Panik(-Angriff)	68
4. TherapieMöglichkeiten	71
Konfrontations- oder Expositionstherapie	73
Kognitive Therapie	76
Ergotherapie	77
Soziale Kompetenz	78
Medikamente nur mit ärztlichem Rat	79
5. SelbstManagement	80
Lebensqualität	80
Angst zulassen und überwinden	82
KontrollZwänge ablegen	86
SelbstWert erhöhen & Stimmung verbessern	89
Weniger Angst durch StressMinderung	91
6. GedankenManagement	93
SelbstZweifel & MinderWertigkeit	93
Raus aus der Opferrolle – Verantwortung übernehmen	97
Die eigene Geschichte loslassen und frei sein	98
Einstellungen & Überzeugungen – Glauben & Erwartungen	102
SelbstGespräche positiv lenken	104
Phantasie bei VersagensAngst	109
Unsicherheit rational bewältigen	110
Schwierigkeiten, Probleme & Krisen	111
Krisenbewältigung mit dem Robinson-Crusoe-Prinzip	115

Grübeln und sich sorgen	116
Festgefahrene Aufmerksamkeit lösen	118
7. Vitalität	123
Ernährung	124
Bewegung	125
Entspannung	128
Ganzkörperliche Erholung durch Schlaf	128
Progressive MuskelEntspannung	129
Autogenes Training	129
AtemEntspannung	130
Meditieren	132
8. Spezielle Ängste	135
Flugangst	135
Dentalphobie (Zahn-Behandlungs-Angst)	136
9. Wissenschaftliches & Interessantes	141
Medien	144
Kerstin Speder	146

*Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn ich etwas ändere.
Ich weiß aber ganz sicher, dass ich etwas ändern muss,
wenn es besser werden soll. (G. C. Lichtenberg)*

Worte der Autorin

„Bücher sind etwas dickere Briefe an Freunde.“ (Jean Paul)

Viele Menschen fahren mit einem Autopiloten durch ihre Lebensjahre. Gefangen in der Alltagsroutine, bemerken sie weder heranahende Krisen, noch Möglichkeiten, das Leben zufriedener zu gestalten. Wir Menschen haben alle nur eine begrenzte Haltbarkeit. Deshalb habe ich mir immer wieder Gedanken über das Leben gemacht und wie man es optimal nutzen kann. Ich selbst möchte am Ende mich nicht fragen: *War es das?*, sondern ich möchte zufrieden sagen: *Ja, das war es!*

So habe ich Vorträge und Seminare besucht, Mentoren genervt, regaleweise Bücher und Fachartikel gelesen und mir immer wieder die Frage gestellt: *Ist das alles?* Durch meine Tätigkeit als Beraterin durfte ich viele unterschiedliche Menschen kennenlernen. Hier hat sich meine Beobachtung immer wieder bestätigt: **Wachstum hört niemals auf.** Alle Menschen können glücklich und erfüllt leben, wenn sie nicht gerade um das tägliche Überleben in einer unwirtlichen Lebensregion kämpfen müssen. Auf meinen Reisen bin ich immer wieder Menschen begegnet, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens lebten und dennoch stark und zufrieden waren. Ich habe sehr viel von Ihrer Lebensphilosophie gelernt.

Vor etwa zehn Jahren nahm ich mir vor, mein Wissen in einem Buch zusammen zu fassen. Ich wollte meinen Erfahrungsschatz weitergeben, den ich in meiner langjährigen Tätigkeit als Beraterin und durch eigenes Erleben gesammelt habe. So arbeitete ich jeden Tag einige Stunden daran an meine Skripten. Das Ergebnis ist ein ganzes Programm von Fachbüchern zu wichtigen und interessanten Themen des Lebens.

Mit dem Buch „MutMachGeschichten“ begann mein Wirken als Autorin. Dieses Buch wurde ein „Buch von Mensch zu Mensch“, denn die vielen Leser empfahlen und verschenkten es weiter. Ihnen hat das Buch seinen Erfolg zu verdanken. Heute sage ich „DANKE“ für alles, was mir meine Familie, Freunde, Lehrer, Förderer und Kunden für meinen Lebenserfolg gegeben haben. Hiermit möchte ich allen ein Stück davon zurückgeben.

Die Buchreihe „Mehr vom Leben“

Das Buch des Lebens wird jeden Tag neu geschrieben. Heute ist das Gestern von Morgen. Der Morgen liegt meist noch im Nebel verborgen – nur erahnbar. Doch die Zukunft beginnt heute.

Wer sehnt sich nicht nach einem zufriedenen, ja glücklichen Leben? Das Leben ist zu kurz, um nur zu funktionieren und für das „täglich Brot“ zu schuften. Es ist auch zu schade, um Reichtum grenzenlos zu vermehren, mehr als man braucht und deren Geißel man wird.

Das Buch „Angst – durch Handeln bewältigen“ ist ein Band aus der Buchreihe „Mehr vom Leben“. Die Buchreihe ist für Menschen gedacht, die Anregungen suchen, um mehr aus ihrem Leben zu machen und den Alltag mit einfachen Mitteln zufriedener zu gestalten.

Wer sein Leben eigenverantwortlich und aktiv verändern will, findet hier das notwendige Wissen zu seinen Fragen: Wie verwirkliche ich meine Lebensträume? Wie löse ich meine Bremsen? Woher bekomme ich die Kraft für die wichtigen Aufgaben? Hier bekommen Sie das Handwerkszeug, um Ihr Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Das Buch „Angst – durch Handeln bewältigen“ gibt Ihnen Antworten darauf, wie Angst entsteht und warum sie für uns Menschen lebensnotwendig ist. Erfahren Sie einfache Wege mit alltäglichen Ängsten

umzugehen. Die vielen praktischen Anregungen für ein Zurechtkommen in schwierigen Situationen sind auch ein prima Geschenk für Freunde, Verwandte und Bekannte, die es manchmal etwas schwer haben.

Eines kann ich Ihnen jetzt schon versichern: Wenn Sie das Buch aufmerksam lesen, werden Sie nach kurzer Zeit ein anderer Mensch sein, als der, der Sie jetzt noch sind. Sie werden sich positiv verändern und Ihr neues Leben wird Ihnen gefallen.

**„ErLEBEN & wohIFÜHLEN – jede Minute des Lebens“
das ist die Botschaft dieser Buchreihe.**

Wie Sie das Buch am besten nutzen

Mit der Buchreihe „Mehr vom Leben“ lade ich Sie zu interessanten und wissensnotwendigen Themen des MenschSeins ein. Die Buchreihe ist so komplex wie die Persönlichkeit des Menschen selbst. So wiederholen sich Inhalte und werden miteinander schwerpunktgerecht verbunden. Damit ist es mir gelungen, dass jedes Buch dieser Reihe thematisch eigenständig ist. Sie können so Ihre „Reiseroute in Ihr neues Leben“ selbst bestimmen. Beginnen Sie einfach mit dem Thema, welches Sie im Moment am meisten interessiert.

Links führen Sie zu weiterführenden Themen und Büchern. Sie „surfen“ praktisch durch die Inhalte nach eigenem Interesse.

Jedes Kapitel enthält wertvolle Anregungen für mehr Lebensqualität, die Sie sofort umsetzen können. Um sicher zu gehen, dass die LebensTipps für „JederMann“ und „JederFrau“ geeignet sind, greife ich dabei auf Erfahrungen zurück, die sich während meiner langjährigen Beratertätigkeit als die wirkungsvollsten erwiesen haben.

Viele von ihnen wende ich selbst täglich an. Wenn Sie nur einige der Tipps dauerhaft in Ihren Alltag integrieren, werden Sie den Erfolg

schon bald genießen. Die mit einem ! versehenen Tipps sind zudem so wirkungsvoll, dass sie schon nach kurzer Zeit eine positive Änderung erzielen. Fragen zur SelbstReflexion helfen Ihnen, eine Idee davon zu entwickeln, was uns wirklich bewegt. Diese sind mit einem **A** am Seitenrand gekennzeichnet. **Ü** steht für Übung. Damit ist wirklich „üben“, also mitmachen angesagt. Also nicht nur hören oder lesen, nicken und denken: Ja, interessant. Also machen Sie die Übung wirklich – idealerweise öfter.

Prinzip der Wissenschaftlichkeit: Alle Fakten beruhen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Dabei werden die Fragen des Lebens leicht verständlich und oft mit einer Prise Humor erklärt. Die Fragen und Anregungen zur „Lebensinventur“ sind in Zusammenarbeit mit Therapeuten aufgestellt und in der Praxis erfolgreich getestet.

Das Buch bietet Ihnen, wie auch meine Veranstaltungen, in kürzester Zeit ein sehr intensives Wissen. Nun zeigen Studien, dass wir nach zwei Tagen nur noch 25 % dessen wissen, was wir gelesen oder gehört haben. Um den vollen Erfolg dieses Buches genießen zu können, müssen Sie also aktiv mitmachen.

Meine Aufgabe besteht darin, Sie zunächst anzuleiten, ein wenig zu begleiten und Sie dann loszulassen. Es ist ein Prinzip meiner Arbeit: Ich *helfe* nicht, denn wer einem anderen hilft, macht ihn *hilfe-bedürftig*. Ich *unterstütze* Menschen, die Ihr Leben aktiv und eigenverantwortlich verändern wollen darin, ihre Ziele klar zu sehen, Wege zu gehen, Hindernisse zu meistern.

Sie können jedes Buch natürlich einfach durchblättern, sich durch die praktischen Tipps, humorvollen Geschichten und Weisheiten inspirieren lassen. Doch ich empfehle Ihnen: Arbeiten Sie mit dem Buch! Markieren Sie interessante Textstellen. Kleben Sie post its in

die Seiten. Notieren Sie Ihre Gedanken dazu. Oder noch besser: Nehmen Sie sich ein handliches Notizbuch – das „Buch Ihres neuen Lebens“. Hier halten Sie Ihre Gedanken, Wünsche, Ideen und Gefühle fest. Machen Sie das Buch zu Ihrem täglichen Begleiter.

Als Leser der Reihe „Mehr vom Leben“ biete ich Ihnen einen besonderen Service an. Um das gelesene Thema richtig und dauerhaft erfolgreich anzuwenden, erhalten Sie auch Beratungen und Coachings als Premiumkunde. Fragen Sie mich einfach danach! Wenn Sie Fragen oder Anregungen zu einzelnen Themen haben, schreiben Sie mir eine E-Mail: leserbriefe@speder-consult.de. Ich freue mich darauf Ihnen persönlich zu antworten.

Hamburg, 22. Juni 2013

Kerstin Speder

Wachsen heißt nicht, möglichst schnell möglichst groß werden.

Wachsen heißt: allmählich die uns eigene Größe entwickeln.

Haftungsausschluss

Trotz sorgfältiger Prüfung übernimmt die Autorin keine Haftung über die nachfolgend vermittelten Sachverhalte. Die Überprüfung der einzelnen Informationen obliegt dem Leser. Es werden keine Garantien gewährleistet. Auch wird keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen selbst verantwortlich.

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt oder Psychologen verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung. Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zu Gesundheitsproblemen oder Symptomen immer den Rat eines Arztes oder Psychologen ein. Missachten Sie niemals professionellen ärztlichen Rat und verschieben Sie keinen notwendigen Arztbesuch aufgrund von irgendetwas, das Sie gelesen haben.

1. Angst als Schutzmechanismus

Angst hat viele Gesichter

Wovor haben Menschen Angst? Angst hat jeder Mensch. Es gibt die Angst-Phobien vor großen Tieren, Spinnen, Hunden, die Höhenangst, Angst vor engen bzw. geschlossenen Räumen, Flugangst und Zahnbehandlungsangst. Wir Menschen haben Angst vor dem Alleinsein, ihren Wohlstand zu verlieren und davor alt, pflege- und hilfsbedürftig werden. Wir haben Angst vor Unfällen und Krankheiten. Im Berufsleben haben Menschen Angst vor anderen zu reden, also Versagensangst – Angst vor Fehlern oder der Aufgabe nicht gewachsen zu sein. Mitarbeiter haben Angst vor dem Chef.

Angst bzw. Furcht bezeichnet eine Empfindungs- und Verhaltenssituation, die durch eine erwartete oder eingetretene Bedrohung (Schmerz, Verlust, Tod) hervorgerufen wird.

Grundsätzlich ist Angst eine gesunde positive Reaktion. Sie soll uns davor schützen, unnötige Gefahren einzugehen. Droht uns tatsächlich eine Gefahr, sorgt sie dafür, dass wir uns vollständig auf diese Situation konzentrieren, um uns vor Verletzungen und Verlust zu schützen.

Angst ist ein Gefühl, das von dem Bewusstwerden einer Gefahr für das (eigene) Leben hervorgerufen wird.

Viele Ängste heute entstehen oft aus Ungewissheit und negativ ergänzendem Denken.

Was von unserem Gehirn als Gefahr interpretiert wird ist subjektiv. Der eine „stirbt vor Angst“, während ein anderer nur ein mulmiges Gefühl hat. Angst kann eine leichte Unsicherheit auslösen, aber auch quälende und krank machende Züge annehmen. Viele Menschen geben ihre Angst nicht zu oder rechtfertigen sich dafür, weil

die Umwelt oft mit Unverständnis, klugen Ratschlägen oder auch Spöttelleien reagiert. Obwohl Außenstehende das kaum verstehen können, sind diese Gefahren für den Betroffenen sehr real. Angst sucht man sich nicht aus, sie ist einfach da und die Gefahren werden zutiefst subjektiv empfunden.

Ängste äußern sich in Phobien, Panik und Terror.

Eine **Phobie** ist eine irrationale und übertriebene Angst vor einer bestimmten Situation oder Dingen.

Panik ist gewöhnlich gekennzeichnet durch eine hysterische Reaktion auf einen bestimmten Reiz.

Terror ist das intensivste Angstgefühl, das einen Menschen normalerweise völlig lähmt.

Angst gilt als ein Stresszustand und ist Reaktion auf eine wahrgenommene Bedrohung, verbunden mit körperlicher Anspannung sowie dem Impuls, der Situation zu entfliehen (Flucht- oder Vermeidungsverhalten).

Angst gehört zu unserer „Basis-Ausstattung“ an Gefühlen, wie Freude, Liebe, Wut, Trauer, Scham, Ekel usw. Angst ist also eine der primären Emotionen, ein biologisch angelegtes sinnvolles Reaktionsmuster vieler Lebewesen als Schutz vor Gefahr (Selbsterhaltungsfunktion). Angst soll den Körper in einen Alarmzustand versetzen und aktivieren. Deshalb erleben wir Angst auch als Stress und Belastung. Eine völlige **Angstfreiheit** ist keineswegs erstrebenswert und sogar gefährlich. Da wir sonst ziemlich naiv durch die Welt gehen und auf Gefahren nicht mehr mit der notwendigen Aufmerksamkeit und Handlungsbereitschaft reagieren würden.

In prähistorischer Zeit verließ sich der Mensch auf seine Instinkte, um zu überleben. Innerhalb von Sekundenbruchteilen entschied

sich unser Unterbewusstes, entweder zu kämpfen oder zu fliehen (Kampf-oder-Flucht-Reaktion). Der Körper, der eine Bedrohung wahrnimmt, öffnet seine Energiereserven, um sich auf einen Kampf oder auf das Weglaufen vorzubereiten. Der Körper wird wachsamer, die Muskeln werden optimal durchblutet, Zucker und Fette werden schnell verbrannt.

In der heutigen Zeit ist die Kampf-oder-Flucht-Reaktion sinnvoll, wenn man es mit Einbrechern oder Straßenräubern zu tun bekommt. Ansonsten lassen Menschen viel Gewalt über die Medien zu und wundern sich dann über ihre Ängste.

Unser Leben in der hochtechnisierten Welt hat für Menschen andere Gefahren als die unserer Urahnen. Im Normalfall müssen wir nicht mehr mit einem wilden Tier um das nackte Überleben kämpfen. In den entwickelten Ländern der Erde haben die meisten Menschen eine Wohnung, genug anzuziehen und zu essen. Während Menschen in unterentwickelten und von realen Katastrophen betroffenen Ländern mehr Existenzängste ausstehen müssen, haben wir es mit einer Vielzahl von „kleinen“ Ängsten zu tun. Wir fürchten uns vor einem Vortrag, offenen Plätzen, Fahrstühlen, Zahnärzten, Chefs, Mitarbeitern,... Diese Dinge bedrohen unser Leben in den wenigsten Fällen und doch ängstigen sich viele so stark, dass ihr Alltag beeinträchtigt ist.

These: *Angst vor Kleinigkeiten ist zu einer Zivilisationskrankheit geworden. Ich frage mich: Sind wir auf der Suche nach dem Gefühl „Angst“? Brauchen wir Gefahren, um ab und zu Angst zu haben?*



Angst ist nicht erblich. Jedoch beeinflussen geerbte biologische Eigenschaften die Art und Weise, wie die Gehirnchemie auf Reize reagiert, die Angst hervorrufen können. Die Ängste eines Menschen hängen auch davon ab, wie dessen Bezugspersonen sich früher

verhalten haben, also wie vorsichtig sie waren oder wie sie auf Gefahr reagierten.

Angst ist nicht nur lebenswichtig, sondern sie zeigt uns auch, wo wir unsere Kompetenzen noch weiterentwickeln können, um neue Lebenssituationen zu bewältigen.

Ablauf der Angstreaktion

Angstauslöser sind tatsächliche bedrohliche Situationen, deren Erwartung oder die Erinnerung an solche.

a) interne Auslöser: Krankheiten, Erinnerungen (ausgelöst durch fehlinterpretierte Sinneswahrnehmungen, wie Gerüche, Geräusche, Farben, Formen, Gegenstände oder Situationen)

b) externe Auslöser: Bedrohungen durch Personen und Umstände, Katastrophen und auch nur Medieninszenierungen darüber (Nachrichten, Filme, Fotos, Spiele)

Die körperlichen Symptome der Angst werden vom vegetativen Nervensystem gesteuert. Im so genannten limbischen System des Zwischenhirns liegen zwei mandelförmige Nervenknoten (die Mandelkerne – *lat. Amygdalae*), die der Bewertung dienen. Alle Wahrnehmungen werden hier auf potentielle Gefahr überprüft.

Die Amygdala vergleicht das Reizmuster der jeweiligen Situation (unter Zuhilfenahme des präfrontalen Kortex und des Hippocampus) mit angeborenen **Schlüsselmerkmalen wie Enge, Dunkelheit, Höhe, Feuer, Wasser** sowie mit **Erfahrungswerten** (Elternreaktionen, eigene Erfahrungen, Katastrophenbilder). Ist etwas unbekannt oder enthält es entsprechende Schlüsselreize, wie es als bedrohlich eingestuft. Liegen Erfahrungswerte vor, wird anhand der Erinnerungen bestimmt, ob in vergleichbaren Situationen früher bereits ein Erregungszustand bestand. Im Falle einer möglichen Bedrohung

schlägt der Mandelkern in Bruchteilen einer Sekunde Alarm. Aus dieser lernfähigen Angstreaktion entstehen Ängste vor bisher unbekanntem Themen und unbegründete Ängste (Angststörungen).

Hat die Amygdala eine Situation als bedrohlich eingestuft, wird (über eine netzförmige Nervenstruktur im Hirnstamm), **das ARAS – Aufsteigendes Retikuläres Aktivierungs-System**, der gesamte Organismus in Alarmbereitschaft versetzt. Im Körper beginnt nun ein Countdown: Es werden körperliche Veränderungen eingeleitet, die den Menschen auf Kampf oder Flucht vorbereiten. Stresshormone (Adrenalin und Kortisol) werden explosiv ausgestoßen.

Unsere Fähigkeit, klar zu denken, wird blockiert. Im vegetativen Nervensystem überwiegt die Aktivierung des Sympathikus.

Das Herz schlägt ein paar Takte schneller und der Blutdruck steigt. Durch eine flachere und schnellere Atmung erhält der Körper mehr Sauerstoff, trotzdem haben wir das Gefühl, kaum Luft zu bekommen und uns ist schwindelig. Die Stimme kann versagen.

Die Schilddrüse beschleunigt den Stoffwechsel, dadurch steigt der Blutzuckerspiegel. Alle unnötigen Prozesse, wie die Verdauung werden gestoppt. Wir haben ein mulmiges Gefühl im Magen. Der Speichelfluss wird reduziert und wir bemerken einen trockenen Mund.

Unsere Aufmerksamkeit ist erhöht und unsere Sinne nehmen intensiver wahr (Pupillen weiten sich). Die Konzentration ist auf die angstauslösende Situation gerichtet und das Gehirn verarbeitet alle eingehenden Reize mit erhöhter Geschwindigkeit.

Wir schwitzen – die Haut kühlt sich ab und unsere Körperhaare stellen sich auf (Gänsehaut). Bei Tieren wirkt das gestäubte Fell wie eine Körpvergrößerung.

Muskeln und Nervenzellen werden stärker durchblutet und mit

Energie versorgt. Durch die Muskelanspannung sind wir in erhöhter Handlungsbereitschaft und haben eine hohe Reaktionsgeschwindigkeit. Zittern signalisiert überschüssige Muskelenergie und auch die Knie werden weich. Diese sinnvollen Reaktionen klingen nach Ende der bedrohlichen Situation relativ schnell wieder ab.

Wenn wir eine Situation als gefährlich einstufen, dann aufgrund unserer inneren Bilder und Erfahrungen. Haben wir Angst, obwohl eine Situation nicht wirklich gefährlich ist, kann es sein, dass unser Gehirn in der Vergangenheit etwas nicht korrekt abgespeichert hat. Das geschieht, wenn die Verarbeitungsmechanismen in anhaltenden Stresssituationen oder bei zu wenig Schlaf überlastet sind. Tagsüber sammelt unser limbisches System alle Eindrücke und nachts in den REM-Schlafphasen werden diese verarbeitet. Sind wir überlastet oder ist das Päckchen zu groß, bleibt was im System hängen.

AngstSymptome

Da Ängste immer mit körperlichen Symptomen einhergehen, lassen sich viele Angstbetroffene mitunter (erfolglos) jahrelang „organisch“ behandeln. Selbst wenn der Arzt sie darauf anspricht, dass es sich um Angstsymptome handeln könnte, glauben dies Betroffene einfach nicht und lassen noch ein weiteres Langzeit-EKG durchführen.

Die meisten Krankheitssymptome sind der körperliche Ausdruck von Angst. Die Umgangssprache zeigt, wie sich Angst in körperlichen Symptomen äußert: *Er zittert / ist wie gelähmt / bekommt vor Angst weiche Knie. / Die Angst raubt ihm den Schlaf. / Ihm sitzt die Angst im Nacken. / Vor Angst bleibt ihm die Luft weg / bekommt er Beklemmungen / versagt ihm die Stimme / bricht ihm der Schweiß aus / rutscht ihm das Herz in die Hose / hat er Schiss / Die Angst schlägt ihm auf den Magen.*

Wer diese Zusammenhänge nicht wahrhaben will, sich wegen Schlafstörungen, Herzbeschwerden, Schwindel, Übelkeit, Gliederschwäche, Erschöpfung, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Sprechproblemen, Luftnot oder Durchfall behandeln lässt, setzt an der Folge und nicht an der Ursache an. Gleichzeitig beginnt möglicherweise eine lange Krankheitskarriere.

Wem sein Arzt nach einer gründlichen Untersuchung noch beste körperliche Gesundheit bescheinigt, sollte akzeptieren, dass er vor allem unter Angst leidet. Die körperlichen Symptome sind dann Alarmsignale. In aller Regel beruhen sie auf dem (vorübergehenden) Anstieg der Stresshormone. Jetzt nur die Symptome zu behandeln, beispielsweise mit Beruhigungsmitteln gegen die Aufregung, macht auf Dauer wenig Sinn. Schließlich kann man einen Brand ja auch nicht löschen, indem man den Alarm ausstellt.

Das Großhirn ist unser **Denk-Hirn**. Unser **Fühl-Hirn** ist das limbische System. Hier entstehen unsere Emotionen und auch die Angst.

nachDenken: Angst & Enge

A

Das Wort „Angst“ kommt vom Indogermanischen *anghu = beengend* (althochdt. *angust*, lat. *angustia = die Enge / angor = das Würgen*). So empfinden wir Angst als Enge oder Beklemmung. Enge bedeutet festzustecken, keinen Ausweg zu haben, sich nicht bewegen zu können (*Ich fühle mich in die Enge getrieben*). Wer Angst hat, neigt dazu, sich einzuigeln. Das gilt es zu durchbrechen.

Fragen Sie sich: *Wodurch oder durch wen fühle ich mich in die Enge getrieben? Wo spüre ich die Enge in meinem Körper? Was könnte mir ein Gefühl von Weite geben? Was kann ich tun, um mehr Platz zu haben?*

Warum haben uns Emotionen so sehr im Griff?

Emotionen – wie unsere Ängste – dienen dem Überleben. Sie werden in unserem Gehirn an Stellen „verwaltet“, die schnell reagieren und unser Denken beeinflussen. Die mit Emotionen befassten Gehirnbereiche speichern auch unsere Erinnerungen und Erfahrungen. Selbst wenn die Erinnerungen nur sehr schemenhaft sind, reichen sie dennoch aus, um blitzschnell eine emotionale Reaktion in Gang zu setzen.

Ein Beispiel: Bei einem Waldspaziergang in der Dämmerung erschrecken wir, weil uns ein Schatten wie ein großes Tier vorkommt. Wir erstarren, das Herz rast, wir wollen am liebsten flüchten. Bei genauerer Betrachtung erkennen wir dann, dass es sich in Wirklichkeit um einen Ast handelt. Wir beruhigen uns, während uns unser Verstand eine Erklärung für die Situation liefert.

Dies verdeutlicht, wie sehr uns Emotionen dabei unterstützen, schnell zu reagieren und so möglicherweise in Gefahrensituationen zu überleben. Dabei nimmt die Natur in Kauf, dass wir fehl reagieren – nach dem Motto: Ein einziger Irrtum kann folgenreicher sein als mehrere Fehlalarme.

Nun hat der Mensch anders als Tiere die Fähigkeit, emotional bereits in Gang gesetzte Programme in einem beschränktem Maß zu bremsen und variieren zu können. Das Bewusstsein eröffnet uns Alternativen zu den im Emotionsgehirn bereits fertigen Programmen. Dadurch macht es uns anpassungsfähiger an komplizierte Situationen, die sich allein durch Flucht oder Angriff nicht lösen lassen.

Menschlich sein dürfte somit vor allem auf der Fähigkeit unseres Verstandes beruhen, Emotionen bewusst wahrzunehmen und als Gefühle kontrollieren und verändern zu können.

Emotion oder Gefühl

Im Alltag sind uns Emotionen oft nicht bewusst. Das passiert erst, wenn wir in uns hinein horchen und erkennen, was uns so durcheinander bringt. Denn Emotionen und Gefühle sind nicht dasselbe sind. Zwar verwenden wir die beiden Begriffe in der Umgangssprache meist synonym – es gibt aber einen Unterschied:

Eine EMOTION ist eine unwillkürliche Reaktion unseres Körpers auf einen Reiz – ein Programm, das automatisch abläuft.

Ein GEFÜHL leben wir, wenn wir diese unwillkürlichen Reaktionen unseres Körpers bewusst als Signal wahrnehmen.

Emotionen sind also unbewusst – Gefühle bewusst.

Die meisten Emotionen bleiben im Unterbewusstsein verborgen. Die bewusst wahrgenommenen Gefühle sind nur die Spitze des Eisberges, die über der Wasseroberfläche sichtbar ist. Diese Gefühle können wir dann auch mit Worten benennen.

Das Verhältnis des Unbewussten zum Bewusstsein wird auch im **Zuckerstückchen-Vergleich** deutlich: Das Bewusstsein ist ein Zuckerstückchen in unserer Kaffeetasse – während das Unterbewusstsein eine Badewanne voller Zuckerstücke füllt. Das heißt nicht, dass wir ein winzig kleines Bewusstsein haben. Dieses wird nicht kleiner, als es vor dem Vergleich war. Das heißt vielmehr, dass wir ein gigantisches Unterbewusstsein haben.

ImpulsKontrollStörung

Viele Lebensprobleme lassen sich damit erklären, dass das Bewusstsein (der Wille) zu schwach ist, emotional in Gang gekommene Prozesse (Impulse) zu kontrollieren. Die Betroffenen werden dann von ihren Emotionen beherrscht und können diese Vorgänge auch nicht verstehen. So erklärt sich das Leid mancher Menschen, die sich ihren Emotionen „ausgeliefert“ fühlen: Angststörungen, Suchtverhalten, Zwänge, Aggressivität.

Emotionen mit dem Verstand zu kontrollieren ist deshalb so schwer, weil weitaus mehr Nervenverbindungen Informationen von den Emotions- zu den Verstandeszentren leiten, als umgekehrt. Das Emotionshirn hat somit mehr Einflussmöglichkeiten als die Vernunft.

Bei emotional begründeten Störungen versagt nicht nur die Verstandesbremse, dieser tritt vielmehr noch auf das Gaspedal. Dem Bewusstsein misslingt es, Emotionen richtig wahrzunehmen oder angemessen zu deuten. Emotionale Körperzustände (Herzrasen, Schwitzen, Druck, Zittern, Frieren) werden entweder ignoriert oder irrtümlich als die eigentliche Gefahr fehl interpretiert. Dadurch haben manche Betroffene oftmals eine jahrelange Arztkarriere hinter sich, bis die eigentliche Ursache – eine *Angststörung* – erkannt wird.

*Wenn man die Ruhe
nicht in sich selbst findet,
ist es vergeblich, sie
anderswo zu suchen.
(Francois la Rochefoucauld)*



Kerstin Speder

KERSTIN SPEDER, geb. 1968, ging schon früh ihren eigenen, besonderen Lebensweg. Sie wuchs in Norddeutschland und Ungarn auf. Bereits als Jugendliche interessierte sie sich intensiv für das WARUM im Leben – das „ErLeben & Wohlfühlen“.

Nach dem Abitur studierte Kerstin Speder Sprach- und Literaturwissenschaften, Geografie, Psychologie und Pädagogik. Doch sie wurde nicht, wie vorgesehen, Lehrerin, sondern folgte ihrer BeRUfung als Persönlichkeitstrainerin. Heute ist Kerstin Speder in inspirierenden Vorträgen und Workshops zu erleben. Durch ihre erfrischende und kompetente Art vermag es die Unternehmerin und Lebensexpertin ihre Mitmenschen immer wieder zu beGEISTern.

Für mich gibt es nichts Schöneres als einen Menschen zu erleben, der das Besondere in sich entdeckt und seine Träume verwirklicht, egal, in welcher Lebenssituation er gerade steckt und welche körperlichen Voraussetzungen er mitbringt.



Sie haben Fragen oder Anregungen, Interesse an einem privaten oder berufsbezogenen Coaching, einer Beratung oder Fortbildung?

So erreichen Sie mich persönlich

Telefon + 49 (0)3868 400 216 E-Mail info@speder-consult.de

Mobil + 49 (0)171 671 8 617 Internet www.speder-consult.de

Meine Arbeitsgebiete

Top-Vorträge: „GLÜCKlich SEIN kann man lernen“ & „Leben – wann denn, wenn nicht heute!“

Beratung & Coaching für mehr LebensQualität: „ENDlich leben“ – mit mehr Energie, Motivation & LebensZufriedenheit

SelbstLernKurs: „Mehr vom Leben – Basiswissen Persönlichkeit“ + PrivatCoaching per E-Mail, Telefon, Skype

Sensitive Wanderungen „Die Kraft der Natur“ & **GlücksWochenEnden** „erLeben & wohlFühlen“

Buch & Lesung: „MutMachGeschichten“ – heitere & besinnliche Geschichten aus aller Welt

FachMedien, SelbstLernKurse, Vorträge & Workshops

Erfolg – ist mehr als Macht, Ruhm & Geld

Motivation – heißt ein Motiv haben für Aktion

LebensZeit – ist Zeit zum Leben

Regeneration – zu sich kommen, statt außer sich zu geraten

Aufschieben – Morgen wird's gemacht! Versprochen!

Charisma – Ausstrahlung ist erlernbar

Charaktere & soziale Kompetenz

SelbstWertGefühl & SelbstBewusstSein entwickeln

Emotionen – Gefühle aus-lösen, wahr-nehmen, ent-decken

Angst – durch Handeln bewältigen

Depression – wenn die Seele Pause macht

Inspirationen & Leseproben: www.speder-consult.de / Medien



MutMachGeschichten

erlesen von Kerstin Speder

128 Seiten humorvolle, inspirierende
Geschichten & Sprüche

gebundene Ausgabe, Paperback
14 x 20 cm, stilvoll schlicht gestaltet
mit schwarzweiß-Fotografien

gedrucktes Buch: 12,90 EUR

e-book: 8,00 EUR

Es ist ein kraftvolles Buch zum Selberlesen und Verschenken.

BESTELLUNGEN – so einfach geht es! Dieses Buch hat keine ISBN. Es ist direkt bei der **Herausgeberin Kerstin Speder** erhältlich. **Freuen Sie sich auf den persönlichen Kontakt:**

Telefon +49 (0)3868 - 400 216

Mobil +49 (0)171 - 671 8 617

E-Mail medien@speder-consult.de

Internet www.speder-consult.de

Adresse SPEDERconsult (Inh. Kerstin Speder)
Gartenstraße 42, D -19077 Rastow

Angaben: Buchtitel, Anzahl der gewünschten Exemplare, Lieferanschrift / Rechnungsanschrift (wenn diese abweicht)

Signierung/Widmung: Geben Sie bitte den Text an!

Die **Bezahlung** erfolgt per Überweisung.

Die **Rechnung** liegt der Sendung bei.

Lieferzeit: ca. 3 Werktage ab Bestelleingang

Kosten: Buchpreis zzgl. Porto

Gratis: Je 10 Bücher pro Bestellung erhalten Sie 1 Exemplar gratis.

INHALT

Manchmal schafft man es jahrelang nicht, seine Lebenssituation zu ändern, obwohl man unzufrieden ist. Und dann gibt es Momente, in denen ändert sich das Leben von einem Tag auf den anderen. Den eigenen Lebensweg gehen, Probleme bewältigen und Chancen ergreifen, erfordert oftmals viel Mut und Kraft. In diesem Buch hat Kerstin Speder für Sie die schönsten MutMachGeschichten aus aller Welt und Weisheiten des Lebens zusammengetragen, damit auch Sie das Leben genießen können, egal wie schwer die Last Ihres Alltags auch immer ist oder welchem Stern Sie gerade folgen.

Die Schnecke und der Kirschbaum

Ein Meister wurde gefragt, ob er es nicht manchmal leid sei und sich entmutigt fühle, wenn all seine Mühe kaum Früchte trägt. Da erzählte er folgende Geschichte: Es war einmal eine Schnecke, die sich an einem nasskalten, grauen und stürmischen Frühjahrstag aufmachte, am Stamm eines kahlen Kirschbaumes hinaufzuklettern. Die Spatzen, die überall im Garten saßen, lachten über die Schnecke und zwitscherten: „Du bist ja ein Dummkopf, schau doch, da sind überhaupt keine Kirschen am Baum! Warum machst du dir die Mühe, da hochzuklettern?“ Doch die Schnecke kroch unbeirrt weiter und sagte zu den Spatzen: „Das macht mir nichts! Bis ich oben angekommen bin, sind Kirschen dran!“

Leseprobe auf www.speder-consult.de / Medien

REFERENZ: *Nachdem ich das Buch in der Hand hatte, ließ ich es nicht mehr los, bis alle Geschichten gelesen waren. Diese sind leicht zu lesen und regen trotzdem zum nachdenken an. Oft beendet man die Geschichten mit einem leichten Lächeln und man sagt sich: genauso ist es wirklich! (Heiko Schwichtenberg, Philosophielehrer)*

SCM

MEHR VOM LEBEN
Kompaktwissen
PERSÖNLICHKEIT

KERSTIN SPEDER

SelbstWertGefühl

Etwas mehr davon - bitte!

SelbstBewusstSein
SelbstVertrauen
SelbstWertGefühl
SelbstSicherheit
SelbstMarketing

Stärken & Schwächen
Wünsche äußern
sich abgrenzen
„Nein!“-sagen
Komplimente machen

SCM

Mehr vom Leben
Kompaktwissen
Persönlichkeit



K. Speder

Motivation

... ein Motiv haben für Aktion

SelbstMotivation
Motivationsquellen
GefühlsPrinzip
Begeisterung
LebensEnergie

LebensBremsen
WachstumsZone
Motivator & Demotivator
Aufschieberitis
FremdMotivation

Beratung & PrivatCoaching

PersönlichkeitsEntwicklung & LebensVeränderung

Profitieren Sie von interessanten Erkenntnissen und Denkanstößen für mehr Energie und Freude im Alltag. Lassen Sie sich für Veränderungen und mehr Lebensqualität motivieren!

Was bietet Ihnen die Beratung?

In einem Gespräch analysieren wir **Ihre Situation und persönlichen Handlungsmöglichkeiten**. Gemeinsam stellen wir dann die **Schritt-für-Schritt-Aufgaben** so zusammen, dass Sie diese **nach Ihrem eigenen Tempo** bewältigen können.

Bei Problemen und in Krisen können Sie von mir **Verständnis und besondere Unterstützung** erwarten. Gemeinsam finden wir **für den Alltag umsetzbare Lösungen**.

In den meisten Fällen reicht schon ein Termin, um die Lebensqualität spürbar zu verbessern. Gönnen Sie sich eine Beratung mit dem Ziel: Mehr LebensZufriedenheit & Energie.

Die Beratung kann in einem **persönlichen Gespräch, per Telefon, E-Mail oder Skype** erfolgen.

telefonische Erstgespräche (kostenfrei) montags 13 - 14 Uhr

Terminvereinbarungen mit Kerstin Speder (Päd./Psych.)

Telefon: 03868 - 400 216

Mobil: 0171 - 671 8 617

E-Mail: info@speder-consult.de

www.speder-consult.de