

Wenn die Angst zum ständigen Begleiter wird

„Muesch kei Angscht ha“...Diesen Satz kennt wohl jeder aus seiner Kindheit und schnell ist er auch im Erwachsenenleben angewandt. Jeder hatte in seinem Leben schon einmal Angst und weiss, wie es sich anfühlt: Schwindel, Zittern, Schwitzen, Herzrasen, Atemnot.

Angst ist eine Basis-Emotion. Der Körper signalisiert uns Gefahr! Ein ganz normaler Prozess, der uns schützen soll. Wir fliehen, verteidigen oder stellen uns Tod. Angst hat also auch sein Gutes.

Doch was, wenn die Angst immer grösser wird, sie mehr und mehr Raum in unserem Leben einnimmt? Der Körper diesen Prozess immer wieder durchläuft und die Person zu Schluss nicht mehr fähig ist, am normalen Leben teil zu haben? Sich nichts mehr zutraut und dabei auch Angst vor der Angst entwickelt – die sogenannte Erwartungsangst? Sich also der „gefürchteten“ Situation nicht mehr aussetzt, sondern diese vermeidet. Für viele Menschen unvorstellbar. Für die Betroffenen aber eine riesige Belastung und nicht selten landen sie in der Isolation.

Im Coaching begleiten wir oftmals Menschen in herausfordernden Lebenssituationen, die durch das Erlebte unsicher geworden sind und häufig bestehen auch Ängste. Dabei gilt es offen anzusprechen, gut zu beobachten und den Betroffenen Wege, Übungen und Ziele aufzuzeigen, die mit ihnen abgesprochen werden und erreichbar sind. Dabei muss der Coach gut auf seine Grenzen achten. Bei immer wiederkehrenden Ängsten, wenn diese über eine längere Zeit bestehen und nicht selbst überwunden werden können, macht es Sinn die Meinung eines Psychiaters oder Psychologen beizuziehen, den Betroffenen zusätzlich ein Therapiesetting zu empfehlen und mit der Fachperson im regelmässigen Austausch zu sein.

Bei Angst in „normalen“ Situationen müssen die Betroffenen erst einmal in ihren Gedanken verankern, dass nicht die Situation an sich gefährlich ist, sondern ihre eigene Interpretation der Situation. Angst beginnt im Kopf – Mut auch.

Ausserdem muss der Betroffene lernen, sich nicht auf die Angst zu konzentrieren, sondern versuchen das Gedankenkreisen zu stoppen. Dies macht man, indem man den Fokus vom Inneren auf das Äussere leitet. Dazu gibt es verschiedene Übungen, die dem Betroffenen helfen können.

Eine Beispielübung dazu (Auch bei „Lampenfieber“ vor Publikum wirksam):

- Überlegen Sie, welche drei Farben Sie mögen. Hier im Beispiel sind es Blau, Gelb, Lila
- Stehen Sie mit beiden Füessen auf den Boden und erden Sie sich
- Suchen Sie im Raum 6 blaue Gegenstände und konzentrieren Sie sich darauf. Benennen Sie diese, z.B: ein Ordner, ein Eimer, ein Schal, das Meer auf dem Bild etc.
- Suchen Sie nun 4 gelbe Gegenstände und verfahren gleich
- Danach 2 lila Gegenstände
- Konzentrieren Sie sich danach auf die Geräusche: 2 Geräusche, die Sie hören z.B.: es läuft Wasser, eine Tastatur klackert, Autos fahren vorbei...
- Weiter nehmen Sie nun 2 Sachen bewusst wahr, die Sie spüren z.B. meine Finger kribbeln, es ist mir warm, ich atme ruhiger...

Es gibt viele verschiedene Übungen, Methoden und Therapien, die helfen können. Eine sehr beliebte ist z.B. die EFT-Klopfftechnik, Progressive Muskelentspannung (PMR), Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP), Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), Meditation, Atem-Tonus-Ton, Wenn-Dann-Pläne, etc.

Egal für was sich der Betroffene entscheidet, die gewählte Methode muss geübt werden. Es macht Sinn, sich darüber mit einer Fachperson zu unterhalten und sich die richtige Anwendung zeigen zu lassen, damit man sie bei Bedarf richtig abrufen kann. Das Team der [nw GmbH](#) verfügt über viele Ressourcen und ein grosses Beziehungsnetz. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Darüber hinaus ist es äusserst wichtig, sich seinen Ängsten zu stellen. In der Fachsprache spricht man

von „Exposition“. Man darf Situationen oder Dinge, die einem Angst machen, nicht vermeiden, sonst werden Sie immer schlimmer und zu Schluss ist man in seinem Leben eingeschränkt. Dies ist einfach gesagt und wir wissen, es braucht dazu Mut, Übung und Geduld.

Fangen Sie in kleinen Schritten an. Sie haben z.B. Angst Bus zu fahren. Fragen Sie jemanden, ob sie/er Sie begleiten kann. Fangen Sie klein an, mit z.B. 2 Stationen und halten Sie diese Situation aus. Versuchen Sie es immer wieder und steigern langsam die Anzahl Stationen.

Sie haben z.B. Angst alleine zu sein. Bleiben Sie erst mal jeweils eine Stunde alleine und steigern Sie. Sie trauen sich z.B. nicht in Menschenmassen. Bleiben Sie erst mal ein Stück entfernt am Rand und beobachten Sie. Vielleicht kann jemand Sie begleiten und Sie unterstützen. Halten Sie die Situation aus und steigern Sie die Dauer und die Nähe zu den Menschen auch hier.

Daneben kann es hilfreich sein, wenn man sich mit der Situation, die einem Angst macht, positiv auseinandersetzt. Setzen Sie sich in Ruhe hin und notieren die positiven Aspekte der angstmachenden Situation. Versuchen Sie die Situation auch aus Sicht der anderen zu sehen. Z.B. bei Angst ins Theater zu gehen: Ich sehe ein schönes Schauspiel. Ich kann wieder einmal so richtig lachen. Ich kann mit Freunden zusammen hingehen. Wird es mir zu viel, kann ich jederzeit gehen (allein dies zu wissen, kann enormen Druck wegnehmen). Versuchen Sie sich die Situation positiv vorzustellen, immer und immer wieder in Gedanken, z.B. jeden Abend ohne Druck bevor Sie ins Bett gehen. Mit viel Wille und nur positiven Gedanken kann das Hirn die negativen Gedanken „überschreiben“.

Überhaupt ist es wichtig sich zu stärken. Erinnern Sie sich an das, was Sie alles können und schön ist. Tun Sie sich Gutes. Sagen Sie sich selbst, dass Sie sich lieben, auch wenn Sie Angst haben. Allein dieser Satz entspannt: „Ich han mich liäb, au wänn ich Angst han“. Stärken Sie sich mit Sport, Meditation, ausgedehnten Spaziergängen, tanken Sie viel Tageslicht sowie frische Luft und vertrauen Sie sich Ihrem Umfeld an. Erklären Sie Ihre Situation und Sie werden sehen, wie gerne Ihnen Ihre Mitmenschen helfen.

Wir vom Team der **nw GmbH** hoffen sehr, dass Ihnen unser Artikel gefallen hat. Wir sind stark in der Organisations- und Persönlichkeitsentwicklung und erstellen Ihnen individuell zugeschnittene Workshops und Coachings. Wir freuen uns sehr auch in dieser speziellen Zeit für Sie da zu sein. Wir bieten unsere Dienstleistungen über alle Plattformen an und sind somit immer gerne für Sie da und erreichbar. Rufen Sie uns an T: 044 500 11 75 oder schreiben Sie uns eine e-mail info@nwgmbh.ch
Herzliche Grüsse und bleiben Sie gesund – Ihr **nw GmbH**-Team