



Wie werde ich meine Angst los?

Über die Entstehung von Ängsten und
die Möglichkeiten zu ihrer Überwindung

Ein E-Book von
Robert Berkemeyer

Wie werde ich meine Angst los?

Über die Entstehung von Ängsten und
die Möglichkeiten zu ihrer Überwindung

Ein E-Book von Robert Berkemeyer

Dezember 2011

(Aktualisiert am 16.12.2011)

*Überreicht durch
Robert Berkemeyer, BERKEMEYER change management*

Zum Autor

Robert Berkemeyer (1962) studierte Betriebswirtschaft in Münster/Westf. und war danach langjährig im Vertrieb als Mitarbeiter, Vertriebsleiter, Führungskraft und Geschäftsführer in angestellter und selbstständiger Position tätig. Hierbei arbeitete er sowohl im Vertrieb von hochwertigen Wirtschaftsgütern als auch in der Funktion des Beraters von Unternehmen. Durch diese Beratungstätigkeit wuchs sein Interesse an der Weiterentwicklung von Menschen in Unternehmen und Organisationen. Nach einer zusätzlichen Ausbildung zum Trainer für Persönlichkeitsentwicklung bei seinem Mentor Dipl.-Psych. Wolfgang Kühl ist er seit 2002 als selbstständiger Personalentwickler tätig. Die Schwerpunkte seiner Arbeit umfassen Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation, Kundenorientierung sowie die weitere Begleitung von Menschen durch Coaching. Seine Kunden sind sowohl Unternehmen als auch Behörden und Institutionen.

Copyright © 2011 Robert Berkemeyer

Titelbild und Grafik: Robert Berkemeyer

Eine Kopie dieses E-Books und kostenlose Weitergabe an Dritte ist ausdrücklich erlaubt.

Kontaktadresse: Robert Berkemeyer, BERKEMEYER change management, Brauckweg 8, 44579 Castrop-Rauxel, info@berkemeyer.net, www.berkemeyer.net

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
1. Wie entstehen Ängste?.....	6
2. Wie löse ich mich von Ängsten?.....	7
Reizkonfrontation	7
Desensibilisierung	8
3. Ein paar Tipps zum Umgang mit der Angst	10

Vorwort

Ängste sind so alt wie die Menschheit selbst und gehören untrennbar zu unserem Leben. Hierbei gibt es eine große Anzahl von Ängsten, die wir in unserem Leben "erlernt" haben, einige wenige sind genetisch vorgeprägt. Ängste sind oft kein Problem, wenn sie mit dem persönlichen Willen überwunden werden – dies passiert in unserem normalen beruflichen und privaten Alltag andauernd. Meist sind es Ängste vor unbekanntem Dingen oder Situationen. Wir stellen uns diesen Ängsten, erstellen eine Hochrechnung aus vergleichbaren Situationen, probieren im Tun eine Lösung aus. Funktioniert die Lösung, ist die Angst überwunden.

Einige Ängste sind viel schwerer zu überwinden und können zu krankhaften Ängsten werden, so genannten Phobien. Hier ist der Ansatz zur Überwindung deutlich schwerer und gelingt oft nur mit fachlicher und therapeutischer Hilfe.

Dieses E-Book soll in aller Kürze beleuchten, woher Ängste kommen und wie man sie überwinden kann. Es handelt sich hierbei nur um einen Einstieg in ein spannendes Thema; bei weiterem Interesse empfiehlt sich ein Blick in die entsprechende Fachliteratur.

Wie entstehen Ängste?

Grundsätzlich werden Menschen angstfrei geboren. Im Laufe des Lebens lernen wir aber, dass es Situationen gibt, die gefährlich, unangenehm oder schmerzhaft sind. Ängste entstehen dann, wenn ein an sich neutrales Ereignis mit einem erschreckenden oder schmerzhaften Eindruck verbunden ist. Dieses Ereignis wird dann als Erfahrung gespeichert und prägt unser weiteres Leben.

Ängste sind gelernt

Hierbei gibt es einige wenige Ängste, die bereits genetisch vorgeprägt sind. Dies hat etwas mit unserer Evolution zu tun. So ist z.B. die Angst davor, etwas Falsches zu essen und daran zu sterben, durch die Menschheitsgeschichte vorgegeben – wir hätten sonst nicht überlebt. Dies führt dazu, dass wir bei der Aufnahme von Nahrung oder Flüssigkeit sehr sensibel auf den Geschmack reagieren. Wird uns nach dem Genuss eine Speise schlecht, führt dies zu einer Angstreaktion auf diese Speise, selbst wenn der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme bereits 12 Stunden zurückliegt. Oft kommt es hierbei zu Fehleinschätzungen: Die Übelkeit, die eine ganz andere Ursache haben kann, wird mit dem Genuss einer bestimmten Speise verknüpft – somit lehnen wir unter Umständen jahrelang den erneuten Genuss dieser Speise ab.

Wie löse ich mich von Ängsten?

Häufig werden die Situationen, in denen die Ängste auftreten, für die Zukunft vermieden. Dies führt zu einem Teufelskreis: Durch die Vermeidung kommt es zu einer kleinen "inneren Belohnung". Man vermeidet die schwierige Situation, hat dann weniger Angst und empfindet dieses Gefühl natürlich positiv. Durch diese positive Verstärkung vermeidet man die Situation immer wieder und kommt aus dem Kreislauf von Vermeidung und Belohnung nicht wieder heraus.

Wie aber kann man sich von den Ängsten nachhaltig lösen? Hierzu gibt es zwei Wege:

1. Reizkonfrontation

Hier tut man genau das, wovor man Angst hat. Man begibt sich in die Angstsituation möglichst so, dass man diese nicht mehr vermeiden oder aus ihr fliehen kann. So wird z.B. jemandem, der Angst vor Spinnen hat, eine große Spinne auf die Hand gesetzt, ohne dass er die Hand wegziehen kann. Wird man dieser Situation lange genug ausgesetzt, merkt der Körper: Die Angstsituation ist da, aber das erwartete negative Ereignis (schlechtes Gefühl, Biss, Verletzung, etc.) tritt nicht ein. Bei einigen Wiederholungen der Reizkonfrontation wird die Programmierung Spinne = Angst aufgehoben.

2. Desensibilisierung

Die Desensibilisierung verfolgt einen ähnlichen Ansatz wie die Reizkonfrontation, allerdings in abgeschwächter Weise. Hier wird der angstausslösende Reiz zunächst auf einer ganz geringen Ebene erlebt, danach erfolgt eine Entspannungsübung. Nach und nach wird der angstausslösende Reiz immer deutlicher durchlebt, nach jedem Erlebnis erfolgt wieder eine Entspannung. Hat eine Person z.B. Angst vor großen Menschenmengen, werden zunächst nur kleine Gruppierungen aufgesucht, wie ein Treffen zum Kaffee in kleinem Kreis. Nach und nach wird das Gruppenereignis vergrößert (Gang zu einem kleinen Laden, Besuch eines kleinen Theaters, Besuch in einem größeren Kino usw.) Zum Schluss wird der Reiz in voller Stärke durchlebt, z.B. der Besuch eines Volksfests. Auch hier tritt nun wie bei der Reizkonfrontation eine Gewöhnung an die jeweilige Situation ein, verknüpft mit einem positiven Erlebnis (es ist nichts Schlimmes passiert, es gab interessante Eindrücke usw.). Entspannungsübungen begleiten den gesamten Prozess.

Für die Überwindung aller Ängste gilt: Man muss genau das tun, wovor man Angst hat und dieses Tun neu mit positiven Eindrücken verknüpfen. Bei "normalen" Ängsten kann man vielleicht selbst an sich arbeiten, bei Phobien (krankhaften Ängsten) ist ein professioneller Therapeut notwendig.



**Man kommt nur
über die Angst
hinweg,
in dem man
mitten hindurch
geht!**

Ein paar Tipps zum Umgang mit der Angst

- Das Gefühl von Angst, Sorgen und die damit einhergehenden körperlichen Symptome sind nur verstärkte, aber normale Stressreaktionen. Angst ist eine natürliche Eigenschaft unserer Existenz.
- Angst, Sorgen und Stress an sich sind zunächst nicht schädlich für die Gesundheit. Etablieren sie sich langfristig, ist Vorsicht geboten – das kann auf die Dauer krank machen!
- Verstärken Sie Ihre Ängste nicht durch furchterregende Fantasievorstellungen.
- Bleiben Sie in der Realität und aktiv, beschäftigen Sie sich körperlich. Dies kann Angstimpulse hemmen.
- Stellen Sie sich Ihren Ängsten und Sorgen bewusst – aber nicht andauernd. Vereinbaren Sie mit sich selbst Zeiten zur Überlegung und Klärung der Ängste, danach sorgen Sie wieder für positive Entspannungssituationen.
- Finden Sie im Laufe eines Tages eine gute Mischung zwischen angenehmen und unangenehmen Tätigkeiten, vor denen Sie vielleicht Angst haben.
- Sorgen Sie für aktive und schöne Ablenkungen.
- Setzen Sie sich nicht selbst massiv unter Druck: Nobody is perfect.
- Seien Sie stolz auf die großen, aber auch auf die kleinen Erfolge Ihres Alltags.

*Weitere Informationen zum Thema
Persönlichkeitsentwicklung, kostenlose PDF-
Dokumente und E-Books erhalten Sie über die
Homepage www.berkemeyer.net im Bereich
Downloads.*