

# Angst

Was macht sie mit uns ?

Was können die Ursachen sein?

Wie gehe ich mit meiner Angst um?

Die Angst einer Klientin, im Beruf und zu Hause nicht perfekt zu sein, geht so weit, dass sie sich völlig überfordert.

Sie leidet unter Schlafstörungen, Herzrasen, Bluthochdruck und einer depressiven Verstimmung.

Dabei fällt ihr ständiger Aktionismus auf.

Außerhalb ihrer beruflichen Einbindung hält sie ihren Haushalt penibel sauber, ist ständig mit der Familie unterwegs, versucht, sich sportlich fit zu halten.

Abends kommt dann das Gedankenkarussell.

*Habe ich heute im Beruf wirklich keinen Fehler gemacht?*

*Habe ich etwas vergessen?*

*Warum hat mich heute meine Kollegin so komisch angeschaut?*

*Behalte ich meine Arbeit?*

*Bin ich beliebt?*

*Sind die Kinder heute glücklich gewesen?*

*Hat mein Mann eigentlich....usw.*

*Was muss morgen erledigt werden?*

*Werde ich das alles auch richtig und gut machen?*

An Schlaf ist erst mal nicht zu denken.

*Sie behauptet nach ein paar Sitzungen ihre Angst besser im Griff zu haben, wenn sie nur versucht, es allen recht zu machen.*

Meine Frage: „Wird das auf Dauer nicht sehr anstrengend?“

In einer nächsten Sitzung kommt die Klientin mit Tränen in den Augen.

Folgendes war geschehen: Sie hatte unter immensem Energie- und Zeitaufwand eine kleine Feier unter Kollegen organisiert und selbst noch einen besonderen Kuchen gebacken.

Nach der Feier gingen alle ihrer Wege und meine Klientin hatte das Gefühl, alles war so selbstverständlich für die anderen, ihr ganzer Einsatz war den Kollegen gleichgültig.

Es machte machte sie wütend, das die Kollegen so undankbar waren.

Was steckte hinter all diesem Engagement, hinter all den Gefühlen?

Es war einer von den harten und sehr tief sitzenden **Glaubenssätzen**:

**„Mach es allen recht, dann bist du beliebt“**

Dieser innere Antreiber saß fest im Unbewussten und trieb sein Unwesen. Und weil er dort schon so lange saß, war er zum unbewussten, unauffälligen Mitbewohner geworden, der sich für unentbehrlich hielt. Dieser Antreiber hielt die Angst in Schach.

Jetzt bat ich meine Klientin nach Situationen oder Momenten zu suchen, wo sie ganz vertieft in ihre Arbeit sei.

Dabei schilderte sie mir, wenn sie sich im Gespräch mit Menschen befinde, oder sie einem routinierten Ablauf einer Tätigkeit nachgehe.

Sie verspüre dann keinerlei Angst, etwas falsch zu machen, und kann ganz bei sich sein.

Diese Fähigkeit der Selbsttranszendenz, also Achtsamkeit bei seinem Gegenüber oder einer Tätigkeit, ist ein wirksames Heilmittel bei Ängsten, Zwängen und Depressionen.

Der menschliche Geist kann nicht gleichzeitig an zwei Dinge denken. Wenn sich meine Klientin also auf etwas anderes, als ihre Angst konzentriert, dann spürt sie keine Sorgen und Zweifel, sondern sie ist frei von ihnen und alles ist leicht.

*Die Angst selbst kann ich nicht beeinflussen, aber ich kann beeinflussen, wie ich mit ihr umgehe.*

*Nimm die Angst zur Kenntnis und distanziere dich von ihr.*

Ich frage meine Klientin: " Was könnte ihnen das nächste Mal helfen, wenn sie die Anerkennung vermissen und die Angst im Kopf steigt?"

*Nach etwas Überlegung meint sie, ich denke an etwas Schönes und begeben mich gedanklich in diese angenehme Situation.*

„Sehr gut“.

**Als Unterstützung setze ich hier Hypnose ein.**

Ich bitte die Klientin diese Situation zu visualisieren.

„Stellen sie sich diese schöne Situation vor, gehen sie in diese Situation und

schauen sie was ihre Angst macht, wo sie sich befindet.

Die Angst ist zwar da, aber sie ist nicht der Mittelpunkt.  
Jetzt hat meine Klientin wieder das Zepter in der Hand.

Sie stellt sich weiterhin vor, wohin sie die Angst verbannt und wie sie sich über sie lustig machen kann.

Sie kann sich jetzt distanzieren und mit Humor der Angst begegnen.

Nach der Hypnose fühlt sich meine Klientin erleichtert und gestärkt.  
Sie spürte wie sie ihren Willen einsetzen konnte und nicht mehr in der Opferrolle fest saß.

In einer weiteren Sitzung berichtet meine Klientin von einem Gefühl neuer Energie und Stärke.

Sie fühlt sich sicherer, ihr Selbstwert ist wieder mehr im Gleichgewicht und sie geht selbstbewusster durch den Alltag.

Sie nimmt Lob und Anerkennung gerne an, ist aber nicht mehr davon abhängig.

Ihre Schlafstörungen sind nur noch ganz vereinzelt aufgetreten, ihr Blutdruck wieder normal.

Einmal über sich selbst lachen, sich nicht ganz so wichtig nehmen und auch relativieren.

**Weisen Sie Ihre inneren Kritiker in die Schranken und geben Sie ihnen keine Macht über Ihr Leben.**

**Ich helfe Ihnen gerne dabei.**