

# Was ist Angst und woher kommt sie?

## Lektion 2

### Teil 2



Einer der wichtigsten Eigenschaften im Umgang mit Angst ist, sie richtig einordnen zu können.

Warum, siehst du, wenn du dir die Auswirkungen auf dich und deine Gesundheit, auf allen Ebenen, anschaust. Insbesondere die Verstärkung durch verminderte und übersteigerte Angst!

Wie kommst du also nun dahin, dass du deine Ängste wirklich so einschätzen lernst, dass du weißt, wie realistisch deine Einschätzung deiner Ängste wirklich ist.

Als erstes musst du natürlich herausfinden, welche Ängste bei dir derzeit Präsent sind.

Diese Ängste wirst du mittlerweile wahrscheinlich notiert haben, wenn du den ersten Teil der Lektion durchgearbeitet hast.

So nimmst du dir also jede Angst einzeln vor.

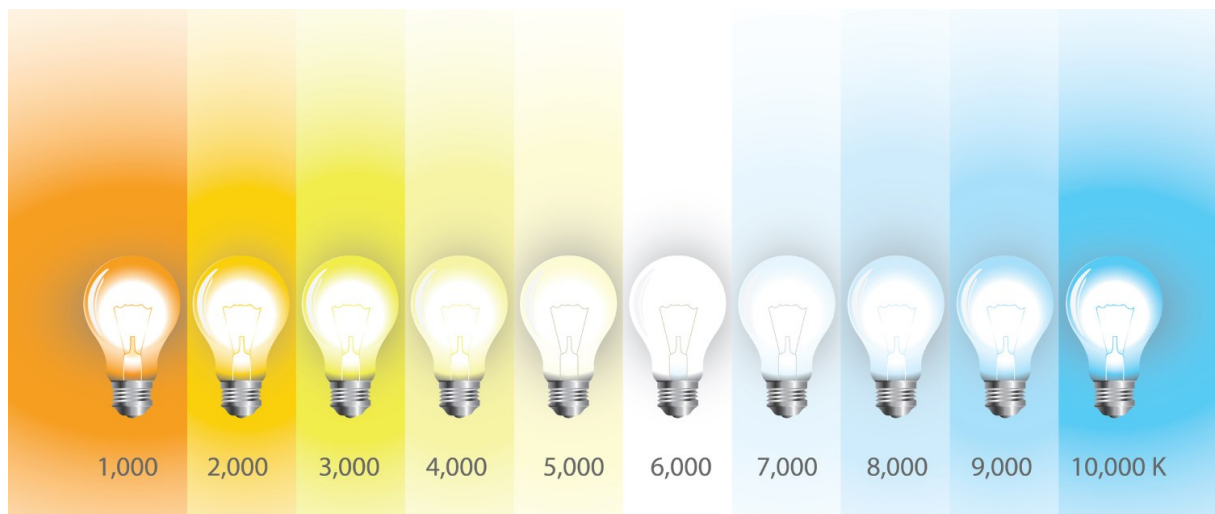


Schreib dir alles auf, was dir rund um diese jeweilige Angst einfällt. Auch alles was für dich im Zusammenhang damit steht. (Ein Beispiel im Anschluß)

Danach fängst du an zu recherchieren über genau diese Angst. Du informierst dich im Internet, in Büchern, in Zeitschriften, im Fernsehen...usw.

Du befragst die Menschen aus deiner Familie, Freundeskreis, Arbeitskollegen, du kannst auch Menschen im Supermarkt oder deinen Arzt befragen. Wer immer dir einfällt.

Wichtig ist, dass du viele unterschiedliche Informationen, Meinungen und Erfahrungen zusammenstellst.



Wenn du das alles fertig hast, dann bastelst du dir eine Liste, auf die du deine jeweilige Angst notierst und deine Einschätzung wie groß (auf einer Skala von 1-10, wobei 10 den höchsten Angstlevel anzeigt) deine Angst ist. Einmal vor deinen Recherchen und einmal nach deinen Recherchen. Am besten mit unterschiedlichen Farben.

Damit wirst du gut realistisch deine Ängste und Befürchtungen einschätzen können und ein klares Bild für dich bekommen. Und du tappst dann auch nicht mehr im diffusen Dunkeln.

Und im dritten Teil erfährst du dann, wie du Lösungen für deine Ängste findest.

Hier noch das Beispiel:



Patientin A soll der Blinddarm entfernt werden. Eigentlich ein Routineeingriff, der in Deutschland ca. 130000 im Jahr durchgeführt wird. So ist die Wahrscheinlichkeit, dass etwas schief geht, sehr gering.

Da A aber schon von Kindheit an Angst vor Krankenhäusern, Ärzten etc. hat, da ihr Opa nach einer OP verstorben ist, hat sich bei ihr im Laufe ihres Lebens eine unbewusste, immer stärker werdende, Angst festgesetzt. Keinem ist es aufgefallen und leider hat auch keiner daran gedacht, ihr zu sagen, dass Opa schon 83 Jahre alt war und er diverse andere Krankheiten hatte und deshalb ein multiples Organversagen der Grund für sein Ableben war.

A hat aber eine gute Freundin, die die Aufgabe der Recherche für A übernimmt, da A ja flach liegt.

So schildert die Freundin A dann von den Informationen des Routineeingriffes, sie bittet den Arzt A alles genau zu erklären, sie erzählt von vielen Freunden und Bekannten, die alle keine Schwierigkeiten mit oder nach der OP hatten, und und und.

So formt sich langsam ein Bild bei A, dass ihre Angst auf ein gesundes Maß herabsenkt und sie schließlich in die OP einwilligt und auch bei ihr alles ohne Komplikationen verläuft.

