

Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



Herzlich Willkommen zu dem 8. Infobrief aus der HypnoPraxis HAAS, Fürth für Psychotherapie & Coaching



*Liebe Klientin, lieber Klient,
liebe Freunde und Partner
der HypnosePraxis HAAS,*

an **Halloween** hatte ich begonnen die ersten Zeilen für diesen Praxis-Infobrief zu schreiben.

Wussten Sie schon, dass man die krankhafte Angst vor Halloween **Samhainophobie** nennt? Nachdem mich Halloween, das ja seinen Ursprung im katholischen Irland hat, wenig tangiert, habe ich mir eher überlegt wie ich Sie vielleicht in diesen bewegten Zeiten mit meinen Informationen unterstützen kann.



Wie angekündigt wird der Themenschwerpunkt diesmal die **Angst** sein.

Seit Pandemiebeginn im März 2020 hatte sich unser Leben erstmal wieder weitestgehend "normalisiert", aber spätestens mit Kriegsbeginn im Februar 2022 und den mittelbaren Folgen ist eine diffuse Angst bei vielen Menschen allgegenwärtig.

Krankhafte Angst liegt dann vor, wenn Menschen bei Ängsten **nicht** in der Lage sind, ihre Gedanken und Gefühle kontrollieren zu können.

Doch welche Vorstellungen von Angst sind **realistisch** und **hilfreich**?
Bin ich ängstlicher wie andere Menschen,

oder liegt meine Angst an der Weltlage und/oder an mir?

Statistisch betrachtet gehören Ängste zu den **häufigsten psychischen** Leiden. Die Zahlen für die Diagnose Depression sind halb so hoch, auch wenn die Übergänge i. d. R. fließend sind. Das sich diese Zahlen in Krisensituationen weiter verschärfen liegt auf der Hand.



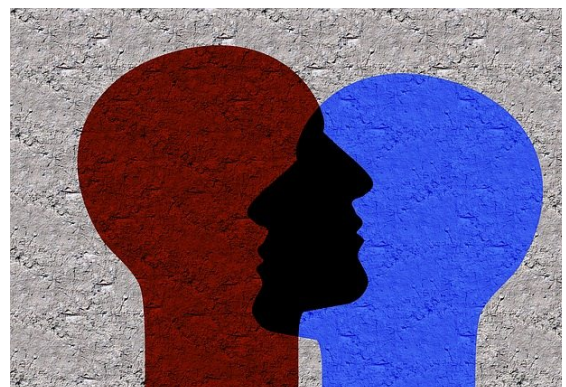
NUR: Die Angst gehört von unserer Geburt bis zum Tode unvermeidlich zu unserem Leben. Wir können Sie weder verleugnen noch ignorieren.

Ein Leben ohne Angst ist eine Illusion. Angst existiert **unabhängig** von der Kultur und des Entwicklungsstandes eines Einzelnen.

Das was sich ändert sind die **angstauslösenden** Objekte und andererseits die Mittel und Maßnahmen, die wir anwenden um der Angst zu begegnen.

Wir haben diverse **Skills** entwickelt um sie zu verdrängen, zu überspielen, womöglich zu verleugnen, oder sie zu betäuben. Die Methoden der Angstbekämpfung haben sich im Laufe der Geschichte **nicht** sehr gewandelt, auch wenn es für die Pharmaindustrie mit Ihren Angst zudeckenden Pillen ein großes Umsatzpotential darstellt.

Die am wirksamste Möglichkeit der Angstverarbeitung ist heute die **Psychotherapie** in ihren verschiedenen Gestaltungsformen. Mittlerweile sind sich die verschiedensten therapeutischen Schulen darüber einig, dass die Angst an sich nicht zu **bekämpfen** ist.



Sie sollte vielmehr bewusst wahrgenommen werden, um in einem weiteren Prozess akzeptiert zu werden. **Angst zu haben ist menschlich!**

Die Techniken der Akzeptanz- und Commitmenttherapie helfen dabei mit Symptomen wie Niedergeschlagenheit oder Angst besser zurechtzukommen, sprich sie handelbar zu machen. Alles was ich besser handeln kann, macht mich sicherer und bringt mir wieder ein positives Lebensgefühl zurück.

Doch genug der Theorie: Wie soll das gelingen wenn ich alleine schon an dem Gedanken des nächsten Arbeitstages, oder was auch immer Angstgefühle entwickle?

Bildliche Vorstellungen können helfen die Angst **besser** anzunehmen.

Stellen Sie sich vielleicht mal vor **wie** Ihre Angst denn aussehen könnte:

Das kann eine Figur oder ein Tier sein. Selbst wenn es ein Monster ist, wird es Sie nicht gleich in Panik versetzen. Die Frage ist eher, **wie** gehe ich mit diesem Monster um, das einen auf Schritt und Tritt verfolgt. Kämpft man dagegen an, **fehlt** einem die freie Sicht auf das was vor einem liegt. Versucht man dagegen **Arm in Arm** die nächsten Tage oder Wochen mit dem Monster durchs Leben zu gehen, wird es leichter werden. Das Monster **verliert** seine Schwere und Ausstrahlung.

Probieren Sie es aus: Alleine die **Vorstellung**, dass das Angstmonster bei Ihrer nächster angstauslösenden Situation an Ihrem Arm hängt während Sie vielleicht gerade einen schwierigen Termin vor sich haben, wird Ihnen sofort helfen z. B. die richtigen Worte in einen gelasseneren Haltung zu finden.

Wenn ich die **Fähigkeit** habe, oder erlangen kann bestehende unsichere Lagen zu tolerieren und damit zu leben, werde ich eine **wichtige Schlüsselkompetenz** im Umgang mit der Angst besitzen. Die Welt wird mal mehr mal weniger ein unsicherer Ort für uns sein und wir werden uns nicht immer schützen können alle Schwierigkeiten zu umschiffen.

Was uns aber helfen wird ein **hohes Maß an Zuversicht** zu entwickeln, selbst schwierigste Momente meistern zu können.



Anschaulich werden diese Aussagen durch das psychische Modell der **drei typischen inneren Anteile**, die immer **dann** interagieren wenn wir Angst haben:

- 1. Der innere Chef oder Chefin:** Beobacht, hat den Überblick. Diese(r) ist jedoch infolge der massiven Anspannung in einer beängstigenden Situation meist abgeschaltet.
- 2. Der Angstmacher:** Eine innere Stimme, die uns einsagen will, dass da gerade etwas ist, vor dem man Angst haben muss.
- 3. Der Furchtsame:** Er erzeugt ein Gefühl der Anspannung und Ohnmacht. Wir fühlen uns der Situation ausgeliefert.

Diese **drei** Anteile in einen kreativen Dialog zu bringen kann eines der primären Ziele einer **Angsttherapie** sein.



Angst hat wie bei den anderen Gefühlen auch viele **positive** Effekte, die wir in dem Moment wenn wir Angst gerne vergessen
1. Angst macht uns auf Bedrohungen und



- Gefahren **aufmerksam**.
2. Angst hilft uns, uns zu **fokussieren**.
 3. Angst hilft uns, uns zu **motivieren**.
 4. Angst lässt uns erkennen, was wir **wollen**.
 5. Angst lässt uns erkennen, was uns wirklich **wichtig** ist.

In drei Wochen haben wir bereits den 1. Advent verbracht.
Wenn Sie noch ein Geschenk für Ihre **Liebsten** zu Weihnachten suchen, dann können Sie vielleicht einmal **Entspannung pur** zu X-MAS verschenken.
Das gelingt vortrefflich bei meinem Netzwerk-Partner **FLOATING Nürnberg**.

Was Floating genau ist und wofür es hilfreich ist, habe ich bereits in meinen Praxis Infobrief 29.11.2019 näher erläutert.
Zum Nachlesen:

https://hypnose-nuernberg.eu/wp-content/uploads/2022/04/29.11.2019_Hypnoletter2.pdf

Hier können Sie direkt einen Termin bei Floating Nürnberg in Erlenstegen reservieren, einen **Gutschein** ordern, oder sich über die vielfältigen Anwendungsgebiete informieren.

Als Netzwerk-Partner von Floating Nürnberg lege ich Ihnen noch einen Wertgutschein in Höhe von EUR 10.- bei, den Sie weiter unten downloaden können.

Hinweis: Der Wertgutschein ist bis spätestens 30.06.2023 vor Ort einlösbar.



Floating Nürnberg - Sibeliusstraße 15 - 90491 Nürnberg

Tel. 0911/25 33 03 81

eMail info@floatingnuernberg.de

Web www.floatingnuernberg.de

[Download Wertgutschein EUR 10.- für Einzel- oder Paarfloating](#)



Infobrief-Vorschau:

Der **nächste Infobrief** wird voraussichtlich März/April 202



erscheinen.

Dort stelle ich Ihnen u. a. einen Psychologie-Professor vor der jahrelang von Ängsten und Panikattacken gefangen war.

Aus seiner Not machte er nicht nur eine Tugend, sondern entwickelte kurzerhand eine Therapiemethode, über die mittlerweile **5.000 Studien** veröffentlicht wurden.

Außerdem werden wir uns auf die Suche nach dem Unterbewusstsein begeben. Existiert es wirklich?



Das Archiv meiner bisherigen Infobriefe finden Sie auf der Homepage unter:

<https://hypnose-nuernberg.eu/praxis-infobriefe/>

Bleiben Sie so oft wie möglich gelassen....

Ihr Harald Haas

Impressum:

HypnoPraxis HAAS für Psychotherapie & Coaching

Neumannstraße 82 - 90763 Fürth

Herbstwiese 91 - 91466 Gerhardshofen

Fon: 0911 / 896 49 173

Mobil: 0170 / 576 29 21

eMail: info@coaching-haas.de

Newsletter abbestellen