

Thomas Fogh Vinter

DIE ANGST VERSTEHEN

Um es loszulassen

Die fünf Hauptursachen für Angstzustände

Einführung in das richtige Angstmanagement

Bildung, Schule und Selbsthilfebuch für alle

Herausgeber: Generation-anxiety.com

Mitherausgeber: Die Wahrheit über Angst

Haftungsausschluss: Dieses Buch dient als allgemeine Informations- und Bildungsressource zum Thema Angstzustände. Sie ist nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung gedacht. Es wird immer empfohlen, den Rat Ihres Arztes zu befolgen und Überweisungen an relevante Fachleute wie Psychologen oder Psychiater einzuholen.

Angstzustände im Zusammenhang mit anderen somatischen Erkrankungen oder Störungen werden in diesem Buch nicht behandelt.

Urheberrechte @2024

Alle Texte können von Privatpersonen und Vereinen ohne Urheberrecht frei kopiert werden, außer der Nennung von mir, dem Autor, als Quelle.

Generation-anxiety.com ist eine gemeinnützige NGO, die freiwillig und kostenlos arbeitet, um Menschen mit Angstzuständen weltweit zu helfen, da wir glauben, dass alle Angstbehandlungen kostenlos sein sollten, da es sich um ein gesellschaftliches Problem handelt, das über 10% der Weltbevölkerung plus Angehörige betrifft. Dies erfordert ein neues Denken über die Methode.

Das Buch ist für private und private Vereine und deren Mitglieder kostenlos.

Schulen und Institutionen können kostengünstige Lizenzen erwerben, die auf der Anzahl der Benutzer basieren.

Über das Buch.

Der Zweck dieses Buches ist es, objektiv über Angst zu informieren, nicht bestimmte Behandlungsmethoden hervorzuheben oder zu verunglimpfen?

Das Buch geht nicht im Detail auf KVT, MCT, ACT oder medizinische Behandlung ein, sondern erwähnt sie kurz.

Der Inhalt wurde von Generation-Anxiety.com entwickelt und ist einzigartig für dieses Buch.

Die Texte werden mit Millionen von Artikeln über Angstzustände verglichen, um Genauigkeit und Beweise zu gewährleisten. Mit Künstlicher Intelligenz (KI) wurden bisher nur wenige Textanalysen durchgeführt, da KI noch nicht objektiv über Angst schreiben kann.

Hinweis: Das Buch konzentriert sich nur auf die **nachfolgende Angst** und damit nicht auf die Ursachen des ersten Angsterlebnisses, für das Sie möglicherweise den Arzt aufsuchen. Dieses Buch behandelt nur die Angstdiagnosen, die Angst vor der Angst verursachen.

Das Buch ist für alle, aber besonders für diejenigen, die die gewünschte Wirkung der anerkannten Behandlungen nicht erlebt haben.

Die Wiederholung im Buch unterstreicht wichtige Punkte, da die Wiederholung das Lernen verstärkt, insbesondere im Bereich der Angstreduktion. Es ist wichtig, den Text beim ersten Lesen

vollständig zu verstehen. Ich bitte um Geduld mit den Wiederholungen, auch wenn sie ermüdend erscheinen mögen.

Da ich kein professioneller Autor bin, kommt es zu sprachlichen Fehlern.

Willkommen in einer Welt der Täuschung, der Vermeidung, der Zurückhaltung, des Unbehagens und der Missverständnisse.

Willkommen in der Welt der Angst.

Autor: Thomas Fogh Vinter

ISBN:

Herausgeber: Generation-anxiety.com

Kontakt: Thomas Vinter (account.dk@gmail.com)

Inhalt

Teil 1: Einführung und grundlegendes Verständnis von Angst.....	1
Einführung in das Buch.....	1
Fangen wir am Anfang an.	6
Wie werden Sie angstfrei?.....	9
Kapitel 1: Einleitung.....	13
Kapitel 2: Angst verstehen.....	17
Kapitel 3: Informationen zu Angstzuständen und wichtiges Wissen über Angst	26
Kapitel 4: Nachfolgende irrationale Angst: Die fünf Ursachen	31
Teil 2: Analyse von Behandlungsmethoden	38
Kapitel 5: Angstbewertung	38
Kapitel 6: Der Glaube an die Angst und die Angst vor noch mehr Angst	39
Kapitel 7: Angst vor Angst (Agoraphobie).....	42
Kapitel 8: Unsere Gedanken und Gefühle.....	44
Kapitel 9: Vermeidungsverhalten: Der Weg ins Gefängnis	49
Den Griff der Angst festhalten.....	49
Kapitel 10: Angst – das verbotene Wort.....	50
Kapitel 11: Beim Arzt	52
Kapitel 12: Medizin und medizinische Behandlung	56
Kapitel 13: SSRI-Medizin und traditionelle Therapien	57
Kapitel 14: Kognitive Behandlungen.....	61
Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)	62
Kapitel 15: Metakognitive Therapie (MCT)	63
Kapitel 16: Expositionstherapie	64
Teil 3: Das Gedächtnis und der Kreislauf der Angst.....	68
Kapitel 17: Erinnerung. Der Weg in die Freiheit.....	68
Die drei Arten von Speicher	70
Kapitel 18: Die moderne Angst.....	72
Kapitel 19: Ist Angst eine Krankheit?.....	73
Kapitel 20: Meine erste Angstattacke	76

Kapitel 21: Unser Wunsch, Unbehagen zu vermeiden	79
Teil 4: Die Methode.....	82
Kapitel 22: Warum wurde die Methode entwickelt?	82
Kapitel 23: Was sagt die Forschung über die Methode?	85
Kapitel 24: Praktische Methoden zur Überwindung von Ängsten.....	86
Kapitel 25: Was ist transformatives Lernen?.....	93
Kapitel 26: Für wen ist die Methode?.....	95
Kapitel 27: Wie teste ich die Methode?	96
Eine andere Möglichkeit, die Methode zu implementieren.....	105
Angst vor dem Fahren	105
Kapitel 28: Bitte um Hilfe. Die Leute wollen.	108
Teil 5: Fazit.....	109
Kapitel 29: Fazit.....	109
Diplom: Ich bin angstfrei	111
Anbau.....	114
Anlage 1. Die Heilungsraten für die verschiedenen Angstbehandlungen.....	114
Anlage 2. Behandlungsplan der Methode	117
Glossar	121
Quellen:	122

Teil 1: Einführung und grundlegendes Verständnis von Angst

Einführung in das Buch

Angst ist immer eine Nebenwirkung von anderen Herausforderungen. Angst hat immer eine Ursache. Auch wenn es wie eine Panikstörung aus heiterem Himmel zu kommen scheint.

Kurz über den Autor und den Zweck des Buches.

Ich erlebte von 1979 bis 2016 Symptome und Angstattacken. Seit 37 Jahren. Während dieser Zeit war ich durch Agoraphobie und ständige Angstzustände eingeschränkt. Im Laufe der Jahre führte dies zum Verlust vieler wichtiger Aspekte meines Lebens, da meine Welt kleiner und begrenzter wurde. Dies geschah, weil ich selbst keine aktiven Schritte unternommen habe, um mit der Angst umzugehen. Ich überließ es dem Gesundheitssystem, das mir nicht half.

Die Behandlungen, die von den Fachleuten als wirksam beschrieben werden, werden von denen, die unter Angstzuständen leiden, oft anders wahrgenommen, wenn die Behandlungen keine Wirkung zeigen. Statistiken zeigen, dass viel zu viele Menschen durch diese Behandlungen keine Verbesserung erfahren. [Siehe Anhang 1.](#)

Aufgrund der mangelnden Wirkung der Behandlungen beschloss ich 2016 zu untersuchen, warum ich nach 37 Jahren nicht angstfrei geworden war und welche Aspekte die Behandlungen daher übersehen.

Seit ich 2018 angstfrei geworden bin, widme ich mich der Unterstützung anderer, die ähnliche Herausforderungen erleben. Ich stelle all meine Hilfe, Informationen, Wissen und Literatur frei zur Verfügung, da ich der Meinung bin, dass es kein Geld kosten sollte, Angstfreiheit zu erlangen. Ich persönlich habe erhebliche Summen in Angstliteratur und -behandlungen investiert, ohne Wirkung zu zeigen, und habe nur aufgrund meiner Symptome eine finanzielle Ausbeutung erfahren.

Ich betrachte es als Stärke, dass ich keine Ausbildung zum Gesundheitsberuf habe – ich bin IT-ausgebildet. Dies hat mich gezwungen, meine analytischen und rationalen IT-Fähigkeiten zu nutzen, um lösungsorientiert über Ängste und nicht nur symptomorientiert zu denken.

Ich habe recherchiert, was von der Angsttheorie übersehen, falsch angenommen, missverstanden und falsch interpretiert werden könnte. Das liegt nicht nur an unseren Unterschieden, die oft genannt werden, wenn eine Behandlung nicht anschlägt. Es müssen noch andere Faktoren eine Rolle spielen.

Durch meine Recherchen habe ich Antworten auf diese Fragen bekommen. Dieses Buch beschäftigt sich unter anderem mit den gefundenen Antworten. Selbstverständlich erkenne ich alle psychischen Diagnosen sowie den Bedarf an mehr Behandlungsmöglichkeiten und Ressourcen.

Das, worüber Sie lesen werden, unterscheidet sich insofern, als es **sich nicht** mit den bekannten Angsttheorien, Annahmen und Behandlungen wie CAT, MCT, ACT, Achtsamkeit oder Medikation befasst.

Es gibt Tausende von anderen Büchern, darunter auch amazon.com, die diese Themen gründlich behandeln.

Dieses Buch befasst sich mit rationalem Denken über irrationale Angst und ist das Ergebnis von 8 Jahren Forschung darüber, warum keine Angstbehandlung jedem hilft. Das Buch beschreibt eine rationale Lösung für ein irrationales Problem. Die irrationale Angst und ihre natürlichen Ursachen.

Wir haben ein enorm leistungsfähiges Gehirn, alles, was wir brauchen, ist bereits vorhanden, Das Problem ist, dass wir diese Kraft nutzen, um weiterhin Angst auszulösen, anstatt sie zu stoppen. Fakt ist, dass das Gehirn die Angst über Fehlinterpretationen erzeugt hat und daher die Angst auch durch rationale Umdeutung dieser Fehlinterpretationen wieder stoppen kann.

Das Buch ist für jeden und alle Diagnosen, denn Angst ist ein Reaktionsproblem auf Unbehagen, weil wir das vermeiden wollen, was für alle Menschen gleich ist. Es gibt nichts Individuelles an Angst und unserer Art zu reagieren, da es sich um einen menschlichen Zustand handelt, den wir alle erleben können und dass die Symptome aufgrund unserer ähnlichen Chemie für alle Menschen gleich sind. Das Unbehagen der Angst ändert sich nicht durch unterschiedliche Diagnosen. Angstgefühle sind eine häufige Herausforderung bei allen Arten von Angstzuständen. Daher ist es notwendig, diese Emotion zu bewältigen, um Angstzustände wirksam zu behandeln. Das Unbehagen, das bei Angstzuständen auftritt, hängt nicht mit den Ursachen der Angst zusammen, sondern ist auf einen internen chemischen Prozess im Körper zurückzuführen.

Kurz gesagt, geht es in dem Buch um das, was bei den heutigen Angstbehandlungen übersehen wird, und um unser Verständnis von Angst, da wir aus der Perspektive des Patienten so begrenzte Behandlungsergebnisse und eine ständig zunehmende Diagnose auf globaler Ebene sehen.

Das Buch ist keine Kritik an bestehenden Behandlungen. Sein Zweck ist vielmehr, eine rationale Analyse des Zustands der Dinge zu liefern und eine neue, rationale und alternative Perspektive auf Angst, statt auf Krankheit und Leiden anzubieten.

Wir gehen von den Forschungsergebnissen aus, nicht bei Krankheiten und Störungen, sondern bei den Forschungsergebnissen, die klar zeigen, dass unser Gedächtnis und das chemische Unbehagen, das die Angst über die Symptome erzeugt, die Gründe dafür sind, dass die Angst so schwer loszulassen ist, und dass sie über Jahre, wenn nicht Jahrzehnte andauert, wenn sie nicht von Anfang an richtig angegangen wird.

Bevor wir beginnen, möchte ich erwähnen, dass ich selbst seit 45 Jahren mit Angstzuständen lebe, also weiß ich, was es ist. Ich habe alles mit der Angst versucht.

Eine Sache, über die ich jedoch nie nachgedacht habe, war, warum ich die Angst 1979 zum ersten Mal erlebte und warum sie so viele Jahre nach dieser ersten Erfahrung täglich anhält. Alles drehte sich darum, noch mehr Angstbeschwerden zu vermeiden. Meine Gedanken waren immer: Wie kann ich mehr Angstsymptome vermeiden, nicht warum ich sie erlebt habe.

Was hat es also mit der Angst auf sich, dass sie weitergeht, wenn du sie einmal erlebt und falsch interpretiert hast? Was ist es, dass dich an nichts anderes denken lässt, als mehr davon zu vermeiden? Und warum wurde das Unbehagen und nicht die Ursache der ersten Angst untersucht?

Weißt du?

Das liegt daran, dass das Unbehagen das Problem und nicht die Ursache ist.

Aber wenn man sich auf das Unbehagen konzentriert, löst man nicht die Ursache und deshalb hielten meine Angstsymptome so viele Jahre an.

Was ist, wenn die Lösung so einfach ist wie die Beseitigung der Ursache, so dass es nichts gibt, was die Angst auslöst? Was ist, wenn die Angstsymptome nur deshalb anhalten, weil wir nie die Ursache untersuchen, sondern die Symptome behandeln.

Ursachen bedeuten in diesem Zusammenhang den Grund, warum die Angst anhält, und nicht die Ursache der ersten Angst.

Wenn Sie eine Angstdiagnose haben, beantworten Sie bitte die nächste Frage. Wenn Sie es nicht haben, kann es übersprungen werden.

Lassen Sie uns mit diesen drei Sätzen darauf eingehen.

- Beweise, dass du Angst hast.
- Warum haben Sie Angstzustände bekommen?
- Warum hält die Angst danach an?

Beginnen Sie damit, sich selbst zu beweisen, dass Sie Angst haben.

Einige Antwortmöglichkeiten könnten sein.

Sie haben eine Diagnose? Sie sind krank? Ihr Arzt sagt das? Sie sind in Behandlung? Du kannst es fühlen und fühlen? Sie haben Symptome? Man fragt sich oft. Weißt du einfach, das steht nicht zur Diskussion.

Ihre Antwort: _____

Ich denke nun darüber nach, warum du glaubst, dass du überhaupt Angst bekommen hast. Was war der allererste Auslöser für die erste Angst?

Einige Antwortmöglichkeiten könnten sein.

Weil du krank warst. Du warst gestresst. Du warst in einer schlechten Lebensphase mit Herausforderungen. Es ist genetisch bedingt. Sie ist sozial bedingt. Sie haben ein Ungleichgewicht im Gehirn. Du wurdest gemobbt. Du hast ein Trauma erlebt. Du bist geistig schwach. Es fehlte dir an Serotonin. Du bist dir nicht sicher, was der Grund ist, es kam einfach ganz plötzlich.

Ihre Antwort: _____

Listen Sie nun einige Gründe auf, warum Sie anhaltende Angstzustände haben.

Einige Antwortmöglichkeiten könnten sein.

Sie sind krank oder haben eine Angststörung. Sie haben eine oder mehrere Diagnosen. Denn bisher hat noch keine Behandlung geholfen.

Ihre Antwort: _____

Mit Ihren Gründen, egal welchen Grund Sie aufgelistet haben, kann ich ihn mit 100%iger Sicherheit widerlegen. Vielleicht werden Sie meine Antworten nicht akzeptieren, aber das bedeutet nicht, dass sie nicht richtig sind. Nur, dass du aufgrund deiner eigenen ängstlichen Überzeugungen nicht einverstanden bist.

Denken Sie daran, dass Sie nicht nur deshalb schwach sind, weil Sie Angst erleben oder mit ihnen leben, Sie sind gerade in die gleiche Falle getappt wie alle anderen, die ebenfalls wiederholte Angstzustände erleben.

Die Falle ist: Implizite Fehlinterpretation der unangenehmen Angstsymptome.

Sind Sie bereit, diesen Schritt zu gehen?

Eine Sache, die ich in meinen 40 Jahren damit über Angst gelernt habe, ist: Nichts wird sich ändern, wenn man nicht willens und offen ist, die notwendigen Veränderungen im Leben einzuführen, die notwendig sind, um angstfrei zu werden.

Wenn Sie selbst nichts aktiv tun, sondern es dem Gesundheitswesen überlassen, Ihre Angst zu beheben, wird es eine lange Perspektive haben. Ich und Tausende andere sind der Beweis dafür.

Unabhängig davon, wie korrekt und evidenzbasiert meine Texte sind, finde ich, dass es für viele Menschen mit Angst unglaublich schwierig ist, an etwas anderes zu glauben als an ihre eigene Wahrnehmung und Überzeugung von Angst als Krankheit.

Selbst wenn ich beweisen kann, dass Angst keine psychische Krankheit oder Störung ist, werden nur wenige Menschen daran glauben. Unser Glaube an Angst als Krankheit ist so stark, dass er auch alle anderen Möglichkeiten außer Kraft setzt. Deshalb möchte ich Sie bitten, offen zu sein für das, was Sie in diesem Buch lesen werden.

Da das Buch die Wahrnehmung und Sicht des Lesers auf Angst grundlegend verändern wird, wird es für viele schwer zu akzeptieren sein, da wir seit Jahrzehnten hören, dass Angst eine psychische Störung mit verschiedenen Diagnosen ist, die behandelt werden müssen. Der Inhalt wird versuchen, die Sicht auf Angst von Krankheit und Störungen zu verändern, um eine logische und rationale Erklärung zu haben, die die meisten Angstpatienten auch nur schwer akzeptieren können.

Deshalb. Bitte tun Sie sich selbst einen Gefallen, indem Sie alle Texte, die Sie herausfordern, erneut lesen, da Sie beim erneuten Lesen anspruchsvoller Texte objektiver sind.

Überlegen Sie immer, was Sie hier lesen. Seien Sie kritisch. Anstatt das, was ich schreibe, rundweg abzulehnen, versuchen Sie, es konstruktiv zu widerlegen. Ich denke mit der rationalen Brille und nicht mit der Angstbrille, wenn du liest. Kann an den Texten etwas Wahres dran sein?

Überlegen Sie, warum der Autor schreibt, was er tut, wenn Sie nicht einverstanden sind? Was ist der Zweck der Texte, wenn sie Ihnen nicht helfen sollen?

Wenn gesagt wird, dass wir Angstzustände haben oder bekommen, weil wir krank sind, Genetik, Traumata, Herausforderungen im Leben, Ungleichgewicht im Gehirn oder andere bekannte Ursachen, ist das nicht ganz richtig. All diese Ursachen sind der erste Auslöser für Angstzustände. Aber diese Gründe haben nichts mit dem Grund zu tun, warum man nach dem ersten Mal immer wieder Angstsymptome verspürt. Es geht um etwas anderes als um Krankheit, nämlich um das Gedächtnis, unsere unangenehme Körperchemie und unser verschlüsseltes Verlangen, Unannehmlichkeiten zu vermeiden.

Die Tatsache, dass wir eine Diagnose erhalten und uns in Behandlung begeben, ist allein auf unsere Angst zurückzuführen, noch mehr Angst zu erleben. Nicht, weil wir krank sind. Welchen anderen Grund Sie auch immer anführen können, er kann auf unseren Wunsch zurückgeführt werden, das Angstunbehagen zu vermeiden. Daher wissen wir, dass es am Ende immer die Angstbeschwerden sind, die uns behandeln, denn das ist es, was wir vermeiden wollen.

Es ist wichtig, dass wir bereits nach der ersten Angstattacke(n) damit beginnen, die Angst vor mehr Angst anzusprechen und loszulassen, damit mehr Angst vermieden werden kann.

Heute werden wir diagnostiziert und behandeln uns, was dazu verdammt ist, die Angst weitergehen zu lassen, anstatt sie im Keim zu ersticken.

Wissenschaftlich gesehen ist Angst keine natürliche Krankheit. Wir Menschen sind es, die es zu einer Krankheit gemacht haben, weil wir auf das Unbehagen reagieren, das die Angst verursacht. Mit anderen Worten, unsere Fehlinterpretationen.

Fangen wir am Anfang an.

Haben Sie darüber nachgedacht, warum Sie Angstzustände haben?

Bereits in der Antike war bekannt, dass es zwei Arten von Angst gibt. Wahrscheinlich sogar schon vorher. Aus dieser Zeit stammen die beiden lateinischen Wörter *Cura* und *Angustiae*.

Cura kann mit Sorge oder Sorgenangst übersetzt werden. Gedankenangst. Du denkst über die Angst nach.

Angustiae kann mit Kurzatmigkeit, Verengung, Schwierigkeiten, Stauung, Angst übersetzt werden. Körperliche Angstzustände. Du spürst die Angst.

Die moderne neurologische Forschung hat uns die beiden Wörter gegeben, die wir heute verwenden. Irrationale Angst und rationale Angst. Wenn wir in diesem Buch über Angst sprechen, ist immer irrationale Angst gemeint, auch wenn es nur Angst sagt.

Wahrscheinlich haben Menschen wegen ihrer Beschwerden schon immer Hilfe bei Angstzuständen gesucht. Natürlich gab es in der Antike nicht viel, was man machen konnte, da man die Mechanismen dahinter damals nicht verstanden hat. So entstanden wahrscheinlich alle möglichen Theorien.

Heute wissen wir, dass rationale und irrationale Angst durch denselben Grundprozess erzeugt werden. Wenn Chemikalien im Körper freigesetzt werden. Unter anderem Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol, das alle Symptome und damit das gesamte Angsterlebnis verursacht. Angst ist also keine Krankheit, sondern ein chemischer Prozess.

Im Laufe der Geschichte war es für uns Menschen selbstverständlich, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn wir uns unwohl fühlen. Normalerweise wäre es bei körperlichen Beschwerden wie Schmerzen. Da irrationale Angstsymptome den Menschen aber immer auch psychisch herausfordern, suchen wir uns auch dafür einen Arzt. Wohin sollten Sie mit Ihren Symptomen sonst noch gehen? Es gibt jedoch keine körperlichen Schmerzen, da alle Angstsymptome durch die Chemie unseres Körpers erzeugt werden.

Es ist also das chemische Krankheitsgefühl, für das Sie medizinische Hilfe suchen, da sich diese Gefühle (Symptome) sehr unangenehm anfühlen und wir sie daher mit echten Krankheitszeichen verwechseln.

Dadurch, dass wir im Laufe der Zeit medizinische Hilfe in Anspruch genommen haben, hat das zur Folge, dass irrationale Angst im Laufe der Zeit als psychische Störung eingestuft wurde, ohne sie,

hier in der Neuzeit, sondern durch unser technologisches Wissen, um zu untersuchen, ob es eine andere Erklärung als Krankheit und Leiden geben könnte.

Als Ärzte keine **körperlichen** Anzeichen von irrationaler Angst finden konnten, begannen einige Ärzte, ihre eigenen **Theorien** über psychische Erkrankungen zu entwickeln, die auf ihren eigenen Annahmen über die Angst und dem, was die Patienten über die Symptome beschrieben, basierten.

Auf diese Weise wurden völlig normale, chemische, aber irrationale und unangenehme Symptome pathologisiert.

Aber die Wahrheit ist, dass wir nicht zum Arzt gehen, weil wir uns krank fühlen, sondern weil wir in Zukunft mehr Angst und Unbehagen vermeiden wollen. Auf diesen Prozess werde ich später noch näher eingehen.

Da wir heute den Prozess und die Ursachen der Lebenssituation verstehen, sollte es einfach sein, korrekte Informationen über die irrationale Angst im Gesundheitswesen umzusetzen, anstatt mit Diagnosen und Behandlungen zu beginnen, die einfach zu einer jahrelangen Symptombehandlung führen.

Es ist wichtig, die Patienten darüber zu informieren, dass das, was sie als Angst empfinden, eine Chemie ist und keine Anzeichen einer Krankheit.

Die Patienten müssen darüber aufgeklärt werden, warum irrationale Angst erlebt wird, wie sie entsteht, warum sie sich unangenehm anfühlt, warum wir sie falsch interpretieren können, warum alles wieder normal wird, warum wir danach darüber nachdenken, warum wir Angst haben, sie noch einmal zu erleben und vor allem, warum es keine Krankheit ist.

Leider denken die meisten Menschen, dass sie krank sind, wenn sie die unangenehme Angstchemie erleben.

Was uns nicht gesagt wird, ist, dass irrationale Angst ein normales vorübergehendes Ereignis ist, das alle Menschen ein oder mehrere Male in ihrem Leben erleben. Die meisten Menschen registrieren es nicht als Angstattacke, sondern einfach als unangenehme Erfahrung und leben sicher weiter.

Nur die Menschen, die die ersten Angstsymptome falsch interpretieren, werden mehr Angst empfinden, weil die Fehlinterpretation ohne die richtigen Informationen weitergeht.

Die Fehlinterpretationen sind es, die die Gedanken erzeugen, die uns an die Angst erinnern, was eine sehr unglückliche Reaktion ist, die durch das Unbehagen der Angst und unser kodiertes Verlangen, dieses Unbehagen zu vermeiden, verursacht wird.

Nachfolgende Ängste entstehen nur, weil die Angst nach der ersten Erfahrung nicht richtig angesprochen, sondern pathologisiert wird.

Alle Angstsymptome werden chemisch erzeugt. **Ohne die Freisetzung von Chemie im Körper gibt es keine Symptome.** Daher können Angstsymptome nicht ohne vorherige Freisetzung von Chemikalien erlebt werden. Und mit diesem bekannten und akzeptierten Wissen werden wir immer noch medikamentös behandelt, als ob das Angstunbehagen durch Krankheit, Genetik, Trauma oder Serotonin-Ungleichgewicht im Gehirn verursacht wird.

Wenn wir zum ersten Mal Angstsymptome erleben und sie als Krankheit fehlinterpretiert werden, wird die Erfahrung als negative Erinnerung gespeichert, die nicht nur die körperlichen Empfindungen, sondern auch die negativen Gedanken und Gefühle enthält, die während der ursprünglichen Angsterfahrung vorhanden waren.

Das erste Mal hat die Angst nun das Angstgedächtnis geschaffen, das alle **nachfolgenden Ängste** erzeugt.

Die beiden Arten von Angstzuständen haben zwei sehr unterschiedliche Ursachen und sollten daher in zwei Arten von Angst unterteilt werden, um zu verstehen, warum Sie nachfolgende Angstzustände erleben. Dies wird später näher erläutert.

Die akzeptierte Angsttheorie geht davon aus, dass die Angstauslöser immer die gleichen sind. Dass alle Ängste auf die gleichen Herausforderungen oder Auslöser zurückzuführen sind. Wie oben beschrieben, gibt es jedoch zwei Auslöser. Erste und nachfolgende Angstauslöser.

Wir wissen das, weil **uns die erste Angst** immer wieder überrascht. Wir sehen es nicht kommen.

Während wir **die nachfolgende Angst erwarten**, weil wir jetzt eine Erinnerung an die erste Angst haben.

Dabei wird völlig übersehen, dass die erstmalige Angst und die anschließende Angst zwei sehr unterschiedliche Ursachen haben. Eins führt zum anderen. Ohne erstmalige Angst gäbe es keine nachfolgende Angst. Ohne nachfolgende Angst haben Sie die Angst beim ersten Mal nicht falsch interpretiert.

Warum du die erste Angst erlebt hast, ist irrelevant, denn danach ist es immer die Angst vor noch mehr Angst, die die Ursache für neue Symptome ist.

Angst ist kein psychischer Zustand. Angst sind chemische Emotionen. **Es sind unsere Gedanken über das Angstunbehagen danach, das so werden kann.**

Die Wahrheit ist, dass Angst die negativste Erfahrung ist, die man machen kann, wenn man sie irrational erlebt. Daher ist es für uns im Nachhinein ein Problem. Leider scheint es einfacher zu sein, die Angst zu pathologisieren, als den gesamten Angstprozess zu erklären, um den Patienten zu beruhigen.

Es ist wichtig zu beachten, dass, obwohl Genetik, Trauma, Ungleichgewicht im Gehirn und Lebensumstände eine Rolle bei der **ersten** Angsterfahrung spielen können, es in erster Linie die

negativen Überzeugungen über Angstzustände sind, die alle **nachfolgenden** Ängste aufrechterhalten und alle Symptome hervorrufen, die von den leichten Alltagssymptomen bis zu den größten Symptomen von Angstattacken reichen.

Alles an der nachfolgenden Angst dreht sich um Gedächtnisassoziationen. Ohne diese Assoziationen gibt es keine Angst. Ohne diese Assoziationen können Sie sich nicht daran erinnern, Angst gehabt zu haben.

Gedanken, Erinnerung und Unbehagen. Das ist das Wechselspiel der Angst.

Du hast **ängstliche Gedanken**, weil du **eine Erinnerung an** das Angstunbehagen hast. Wir wissen das, weil du diese Angstgedanken nicht hattest, bevor du die erste Angst erlebt hast. **Ängstliche Gedanken können nicht aufkommen, ohne sich an das Angst-Unbehagen der Vergangenheit zu erinnern.** Genauso wie du keine Gedanken über andere Dinge hast, die du nicht erlebt hast. Einige unserer Gedanken entstehen aus dem, was wir erlebt haben. Es ist die Erfahrung, die uns über die Erfahrung nachdenken lässt. Vor allem, wenn die Erfahrung negativ ist, wie z.B. Angstzustände.

Mit Angst gehst du von einem herausfordernden Leben, das wahrscheinlich die erste Angst ausgelöst hat, zu einem noch herausfordernderen Leben aufgrund der Herausforderungen der Angst danach. **Angst verschlechtert unsere Lebenssituation erheblich.**

Die Herausforderung der Angst wird nie gelöst werden, solange wir sie als Krankheit betrachten.

Wie werden Sie angstfrei?

Es hilft nicht, den Patienten zu sagen, dass sie jetzt krank sind, weil sie die Angst erlebt haben. Sie sind davon nicht beruhigt. Aber es hilft, ihnen zu sagen, warum es unangenehm war, damit sie verstehen, dass es die Körperchemie war, die sie falsch interpretiert haben, und nicht die Krankheit.

Unsere Forschung über 6 Jahre zeigt deutlich, dass es nicht die Angstgedanken sind, die behandelt und kognitiv oder medizinisch verarbeitet werden müssen, sondern die Entstehung der Angstgedanken, die gestoppt werden, muss, um weitere Ängste zu vermeiden. Stell dir vor, dass dieser Prozess der Gedankenschöpfung gestoppt werden könnte, so dass du nicht noch mehr ängstliche Gedanken verspürst. Erst als ich eine Methode entwickelte, um diesen Prozess der Gedankenbildung zu stoppen, wurde ich nach 38 Jahren mit Angst endlich angstfrei. Wenn ich diese Methode nur 1980 entwickelt hätte.

Bitte beachten Sie, dass psychische Erkrankungen durch einen Mangel an Selbstbewusstsein für psychische Erkrankungen gekennzeichnet sind, während Angst durch einen starken

Krankheitsglauben gekennzeichnet ist, der im Widerspruch zu psychisch definierter Krankheit steht.

Dies sollte wohl vor dem Hintergrund gesehen werden, dass es bei der Angst als einzige Diagnose um Unbehagen geht und bei psychischen Erkrankungen um eine veränderte Wahrnehmung der Realität.

Angst ist die einzige "Störung", die unangenehm zu erleben ist. Deshalb ist es ein Problem. Es ist erst unsere Reaktion und unser Verhalten auf das Unbehagen danach, das es zu einer Störung macht. Nicht die Angst selbst. Es ist daher sehr bedauerlich, Angst als psychische Störung zu kategorisieren, wenn es sich in Wirklichkeit um eine chemisch erzeugte Angst handelt, auf die wir irrational reagieren. Es ist also eine Angstangst, die wir haben, keine Krankheit.

Wenn man also über psychische Erkrankungen im Zusammenhang mit Angst sprechen will, dann kann das nur bei der ersten Angsterfahrung sein. Erfahre nie die nachfolgende Angst, da sie durch die Angst vor noch mehr Angst erzeugt wird.

Unabhängig von den Gründen, die für die Angst angegeben werden, muss sie die ersten Male immer noch falsch interpretiert werden, um sich im Gedächtnis festzusetzen und zu einem zukünftigen Problem zu werden. Dies gilt auch für genetische Veranlagungen und Umweltfaktoren etc. Wenn die Angst nicht falsch interpretiert wird, wird sie nicht zum Problem. Auch dann nicht, wenn man genetisch dazu veranlagt ist.

Du kannst keine Angst vor Angst oder sich wiederholende Angst entwickeln, ohne zuerst eine Erinnerung an die Angst der Vergangenheit gebildet zu haben. Dies ist universell und gilt für alle Menschen.

Daher gibt es so etwas wie das, *was für eine Person funktioniert, nicht für eine andere Person nicht funktionieren muss*. Der Angstprozess ist für alle gleich und daher ist auch der angstfreie Prozess für alle gleich. Daran kann keine Diagnose, kein Arzt, keine Medizin und kein Psychiater etwas ändern. Gleichzeitig ist es einfach, diese Behauptung zu beweisen.

Dieses Buch basiert auf einer einfachen Annahme: Sie brauchen keine wissenschaftlichen Studien oder komplexe Theorien, um Angst zu verstehen und zu bewältigen. Stattdessen können wir etwas nutzen, was wir bereits haben – unsere Fähigkeit, rational zu denken und Fragen zu stellen.

Viele moderne Therapien, wie z. B. Medizin und Therapie, haben Millionen geholfen, aber sie funktionieren nicht bei jedem. Siehe [Anhang 1](#). Dieses Buch verfolgt daher einen anderen Ansatz. Es geht darum, Angst als einen natürlichen, aber sich wiederholenden vorübergehenden Zustand zu verstehen, der aufgrund unserer Gedächtniserinnerungen immer wieder auftritt, die die Gedanken erzeugen, die dann die Symptome erzeugen.

Überlegen Sie und beginnen Sie damit, zu sehen, ob Sie diese Frage beantworten können: *Warum habe ich Angst vor Angstzuständen, nachdem ich sie erlebt habe. Warum habe ich mich nicht schon früher davor gefürchtet? Woher kommt diese Angst? Warum macht mir die Angst jetzt Angst, nur weil ich sie erlebt habe?*

Die Methode, auf die wir später noch eingehen werden, ist kein Ersatz für Medikamente oder Therapien für diejenigen, die sie brauchen. Es ist auch nicht "wissenschaftlich" im traditionellen Sinne. Es ist ein praktischer und logischer Ansatz, der mir und vielen anderen geholfen hat, die Angst vollständig zu überwinden.

Das Ziel ist nicht, dich mit Daten oder Beweisen zu überzeugen, sondern dir zu zeigen, wie du dein eigenes rationales Denken über die irrationale Angst nutzen kannst, um einen Ausweg aus der Angst zu finden.

Bei der Wirksamkeit geht es nicht immer um wissenschaftliche Evidenz. Manchmal geht es nur darum, was funktioniert.

Es gibt wahrscheinlich mehrere Methoden, um Ängste zu überwinden. Dieses Buch stellt eine Methode vor, die für die meisten Menschen effektiv ist. Das Ziel von Generation Anxiety ist es, Lösungen zu entwickeln, die den Herausforderungen des modernen Menschen gerecht werden, sowie Behandlungen zu entwickeln, die erschwinglich, wirksam und für alle verfügbar sind.

Wir gehen davon aus, dass Angsterlebnisse im Gedächtnis gespeichert werden und durch Denkmuster, die durch diese unangenehmen Gedächtniserinnerungen entstehen, neue Symptome aktivieren. Wir konzentrieren uns auf fünf Gründe, warum Angst sich wiederholt und wie diese Ursachen beseitigt werden können, damit mehr Angst vermieden werden kann.

Irrationale Angst führt oft zu einem Glauben an eine Krankheit, die unter anderem durch die krankheitsähnlichen Symptome verursacht wird, die durch Adrenalin und Cortisol hervorgerufen werden. Diese Symptome sind jedoch nur körperliche Empfindungen und keine Anzeichen einer echten Krankheit. Dennoch reagieren wir stark auf diese Empfindungen, weil das Gehirn die vielen gleichzeitigen Veränderungen im Körper als potenzielle Gefahrensignale wahrnimmt.

Wenn das Gehirn keine klare Ursache für die Symptome identifizieren kann, interpretiert es die Situation als mögliche Gefahr, was dazu führt, dass die Gedanken eskalieren, um eine Lösung zu finden, die das Unbehagen stoppen kann, das die Symptome verursachen. Wenn das nicht funktioniert, führt das in der Regel zu Gedanken wie: "Oh nein, ich habe jetzt einen Herzinfarkt!" Diese Gedanken lösen eine Panikreaktion aus, da die Schotten sich der Situation nicht bewusst sind. Das Unbehagen, das als Angstattacke erlebt wird – in Wirklichkeit ist es nur eine physiologische chemische Reaktion des Körpers, die durch Adrenalin und andere Substanzen hervorgerufen wird.

Ohne aktives Angstgedächtnis würden keine ängstlichen Gedanken aufkommen und wir würden in eine Zeit ohne Angst zurückkehren. Es ist daher notwendig, diesen Speicher zu "überschreiben".

Unsere Methode unterscheidet sich von der Medizin und den kognitiven Therapien dadurch, dass sie sich auf die zugrundeliegende Erinnerung an frühere Angsterfahrungen konzentriert.

Behandlung durch Wissen und Information

Die Wissenschaft hat gezeigt, dass Angst größtenteils mit Wissen und Informationen behandelt werden kann, wenn sie früh im Prozess durchgeführt wird. Das heißt, bevor die Angst als Krankheitsglaube einsetzt.

Dieses Buch ist ein Versuch, genau das zu tun. Um die Angst durch Information zu stoppen.

Haben Sie versucht, durch Medikamente oder Therapien Frieden von der Angst zu finden, ohne jedoch die gewünschte Wirkung zu erzielen? Die buch bietet einen anderen Ansatz für den Umgang mit Angst – basierend auf praktischen, leicht anwendbaren Lösungen im Alltag und unterstützt durch moderne neurowissenschaftliche Erkenntnisse.

Das Buch konzentriert sich darauf, wie Sie den Teufelskreis der Angst durchbrechen können, indem Sie an Ihrem Gedächtnis und Ihren Überzeugungen über Angst arbeiten, da sie eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung von Angst spielen.

<p>Es geht nicht darum, Ängste zu vermeiden oder die Symptome zu lindern. Es geht darum, die Erinnerung zu verstehen und zu transformieren, die die Gedanken erzeugt, die dich im Griff der Angst halten.</p>

Kapitel 1: Einleitung

Um eine Vorstellung davon zu bekommen, worum es in diesem Buch geht, hier eine kurze Einführung.

Wir werden die folgenden Themen ansprechen, da sie alle stark zur Aufrechterhaltung von Angstzuständen beitragen.

- Angst vor Angst
- Vermeidungsverhalten
- Retention in der Angst
- Unsere Erinnerung an die Angst
- Unsere Körperchemie
- Unsere Angst vor Unbehagen.
- Unsere Sprache über Angst.
- Unsere Angstüberzeugungen.

Es sind all diese Herausforderungen zusammen, die es so schwer machen, die Angst wieder loszulassen.

Wir müssen bis kurz nach den ersten Angstsymptomen oder -attacken zurückkehren, denn hier beginnen alle Probleme.

Die **erste** Angst war ein Problem, weil sie unangenehm war und uns völlig überraschte.

Die **anschließende** Angst ist ein Problem, weil sie alle oben genannten Herausforderungen schafft.

Wenn Sie zum ersten Mal irrationale Angst erleben, werden Gedächtnisassoziationen mit der Angsterfahrung erzeugt, da es eine negative und unangenehme Erfahrung war. Daher ist es wichtig, diese Gedächtnisassoziationen mit dem Angstgefühl so früh wie möglich nach den ersten Angsterfahrungen zu entfernen. Geschieht dies nicht, werden diese Gedächtnisassoziationen immer wieder neue Angstsymptome hervorrufen.

Es ist schwierig, völlig angstfrei zu werden, solange diese Angstassoziationen im Gedächtnis vorhanden sind. Die Medizin kann diese Assoziationen nicht beseitigen, und keine der anerkannten Therapieformen kann sie beseitigen, da sie in erster Linie mit Denkprozessen und nicht direkt mit dem Gedächtnis arbeiten. Einige Therapien arbeiten jedoch mit indirekten Gedächtnisassoziationen, aber nicht auf eine Weise, die sie verändern oder beseitigen kann. Medikamente und Therapien helfen vielen Menschen natürlich aus den unterschiedlichsten Gründen.

Diese Gedächtnisassoziationen sind es auch, die unsere Wahrnehmung von Krankheit prägen. Die Wahrnehmung von Krankheit führt zu negativen Selbstgesprächen wie "Ich habe Angst" oder "Meine Angst", die die Wahrnehmung von Krankheit verstärken. Negative Selbstgespräche sind ein sehr großes Hindernis bei der Überwindung von Ängsten.

Wenn Sie die Erinnerung an das Unbehagen der Angst entfernen, hört der Glaube an die Krankheit auf und die Wahrscheinlichkeit, angstfrei zu werden, steigt erheblich.

Der Angstprozess ist wie folgt:

Angstsymptome → Reaktion → Verhalten → Gedächtnisassoziationen → Gedanken → Erneute Angstsymptome → Identische Reaktion → Identisches Verhalten → Neue Gedächtnisassoziationen – Neue Gedanken usw.

Alles wird ausgearbeitet.

Experiment: Eine Übung für den Leser

Wenn bei Ihnen Angstzustände diagnostiziert wurden, finden Sie hier ein Experiment, an dem Sie teilnehmen können, bevor Sie weiterlesen. Experimente mögen manchen banal erscheinen, aber sie beabsichtigen nicht, die Angst zu verunglimpfen, da dahinter eine bestimmte Absicht steckt.

Nimm ein Blatt Papier und schreibe: "Ich bin nicht krank". Halten Sie dieses Papier in einer Hand, während Sie weiterlesen. Die Übung soll die Überzeugungen in Frage stellen, die die Angst unterstützen.

Wenn Sie nicht teilnehmen möchten, können Sie diesen Schritt überspringen.

Für diejenigen, die keine Angstdiagnose haben, ist die Teilnahme freiwillig, aber es ist möglich, die Methode auszuprobieren, um einen Einblick zu erhalten.

Weiter geht's.

Um Angstfreiheit zu erlangen, ist es notwendig, die Ursachen von Symptomen und Angstattacken zu verstehen und insbesondere die Faktoren, die die Angst aufrechterhalten, nachdem die ersten Symptome falsch interpretiert wurden.

Ohne die Ursache hinter der Angst und die Mechanismen hinter dem Unbehagen sowie die Angst vor weiterer Angst zu kennen, kann es schwierig sein, die Veränderungen zu identifizieren, die erforderlich sind, um angstfrei zu werden.

Nehmen wir hypothetisch an, es gibt mindestens zwei Angsttheorien.

Die traditionelle Theorie konzentriert sich auf Krankheit und Leiden. Diese Theorie geht davon aus, dass irrationale Angst tief verwurzelt oder mit vergangenen Traumata oder anderen psychologischen Faktoren verbunden ist und dass Angst behandelt werden muss, da sie sich

negativ auf die Lebensqualität und Funktionsfähigkeit einer Person auswirken kann. Diese Ansicht wird durch die Tatsache gestützt, dass Angst durch Genetik, soziale Bedingungen oder chemische Ungleichgewichte im Gehirn verursacht werden kann.

All das oben Gesagte mag für die Ursache der ersten Angsterfahrung relevant sein, aber nicht für die nachfolgende Angst.

Die Diagnose bzw. Ursache der ersten Angstepisode ist in diesem Zusammenhang irrelevant. In der Folge wirst du immer mehr Angst haben, was das Hauptproblem bei irrationaler Angst darstellt: Die Angst vor wiederholter Angst.

Angst ist für alle gleich unangenehm, da sie bei Individuen und Diagnosen die gleichen chemischen Prozesse beinhaltet. Angst berücksichtigt keine Diagnosen, Psychologie oder Krankheiten, ihr einziger Fokus liegt darauf, Unbehagen zu erzeugen, damit das Individuum reagiert.

Das Problem entsteht, wenn nicht auf die Angst reagiert wird, wie bei der rationalen Angst, und man dann von Unbehagen überwältigt wird, so dass es zu Panik führt. Diese Reaktion wurde dann als negative Erfahrung gespeichert, weil sie mit Panik und nicht mit Handlung reagiert wurde.

Nach jahrelanger Erfahrung haben wir mehrere Schritte identifiziert, die Sie befolgen sollten, um Ängste zu überwinden:

- Der erste Schritt besteht darin, zu akzeptieren, dass irrationale Angst nicht unbedingt bedeutet, dass Sie krank sind.
- Der nächste Schritt besteht darin, zu lernen, wie man Angstattacken unterdrückt, sobald sie auftreten. Dies ist notwendig, da ängstliche Gedanken weiterhin auftauchen werden, es sei denn, Sie tun aktiv etwas, um sie zu vermeiden. Es geht darum, körperlich aktiv zu sein, wenn das kleinste Symptom zu spüren ist, anstatt wegen der Symptome in Panik zu geraten.
- Der dritte Schritt besteht darin, den Fokus auf die Angst so weit wie möglich zu reduzieren. Daher sollten unmittelbar nach der ersten Angstattacke einige Strategien umgesetzt werden, um ängstliche Gedanken in Zukunft zu minimieren oder zu vermeiden. Das Wichtigste ist, den Fokus weg von den ängstlichen Gedanken zu verlagern. Diese Strategien werden in diesem Buch kontinuierlich erläutert.
- Sprich niemals negativ über dich selbst. Verwenden Sie niemals Sätze wie *"Ich habe Angst"*, *"Ich bin Angst"* oder *"Meine Angst"*. Solche Sätze bestätigen Ihrem Unterbewusstsein, dass Sie Angst haben, und erzeugen noch mehr Gedanken über die Angst. Du fühlst, fühlst oder erlebst die Angst. Du hast oder bist es nicht.

Alle Ängste haben einen gemeinsamen Nenner: Ein chemisch erzeugtes Unbehagen.

Unabhängig von der Ursache der Beschwerden sind die zugrundeliegenden Mechanismen immer die gleichen, nämlich chemische Prozesse.

Angst ist für alle gleich. Es ist ein Irrglaube zu glauben, dass die Angst einer Person einzigartig oder schwerwiegender ist als die einer anderen. Obwohl die Ursache der Angst unterschiedlich sein kann, ist das Gefühl der Angst selbst dasselbe. Die chemischen Prozesse, die hinter der Angst stehen, wie Adrenalin und Cortisol, sind für jeden Menschen universell. Die Symptome mögen unterschiedlich sein, aber der Kern der Angstsymptome ist immer derselbe: unangenehme Körperchemikalien. Es ist dieses Unbehagen, das Angst und unser Verlangen nach Behandlung erzeugt, nicht die Angstursache selbst.

Der Weg zur Überwindung der Angst ist für manche nicht schwieriger als für andere, denn die Natur der Angst ist für alle Menschen gleich.

Irrationale Angst entsteht durch Fehlinterpretation der ersten Symptome. Da der Mensch unangenehme Erlebnisse biologisch speichert, kann Angst zu einem festen Bestandteil des Bewusstseins werden und dazu führen, dass man im Nachhinein viel darüber nachdenkt.

Durch die Fokussierung auf die zugrundeliegenden Mechanismen der Angst und nicht auf die spezifischen Symptome können effektivere Methoden zur Bewältigung und Überwindung von Angst entwickelt werden. Es wird empfohlen, nicht nur Symptome zu behandeln, um die Angstsymptome zu lindern, sondern auch an der Verarbeitung der damit verbundenen Gedächtniserinnerungen zu arbeiten. Ein geeigneter Zeitpunkt, um mit dieser Gedächtnisarbeit zu beginnen, kann in den 6-8 Wochen sein, in denen Sie noch passiv auf eine mögliche Wirkung der verschriebenen Medikamente warten. Dieses Buch zeigt, wie dies geschehen kann.

Wenn Sie Angst als etwas Unangenehmes ansehen, das vermieden werden muss, kann es schwierig sein, damit umzugehen. Das Problem bei der Angst ist immer ihr Unbehagen. Das Buch wird die Beschwerden erklären und zeigen, wie man lernt, sie zu vermeiden.

Um es klar zu sagen: Wir gehen zum Arzt, weil die Angst unangenehm und beängstigend ist. Wir suchen Hilfe, um zukünftige Ängste und Unannehmlichkeiten zu vermeiden.

Menschen können angesichts von Herausforderungen des Lebens und Krankheit irrationale Ängste erleben, da beide uns mental herausfordern.

Es gibt keine wissenschaftliche Evidenz, um das Erleben von irrationalem körperlichem Unbehagen in herausfordernden Situationen als Krankheit zu behandeln oder zu kategorisieren. Die Reaktion auf dieses Unbehagen wird oft als abnormal angesehen, obwohl es als normale rationale Reaktion auf ein irrationales Gefühl des Unbehagens angesehen werden kann.

Irrationale Angst kann daher nicht als Krankheit angesehen werden, sondern wird oft als solche diagnostiziert und behandelt, da Fachleute nach Krankheitssymptomen suchen, um eine Diagnose zu stellen. Es ist die Reaktion auf die Angstchemie, die als Krankheitssymptome missverstanden werden kann, da diese Reaktion aus medizinischer Sicht als irrational bewertet wird, obwohl sie es nicht unbedingt aus chemischer Sicht ist.

Irrationale Angst wird von Ärzten (Psychiatern) aufgrund des irrationalen Verhaltens von Individuen als Reaktion auf irrationale Angstsymptome als psychische Erkrankung wahrgenommen. Da keine körperlichen Symptome beobachtet werden, wird oft davon ausgegangen, dass es sich um psychische Symptome handelt. Alle Angstsymptome und die damit verbundenen Denkprozesse und Herausforderungen können jedoch mit Hilfe der inneren Chemie des Körpers erklärt werden.

Irrationale Angst hat nichts Psychologisches an sich, außer dass sie als unangenehm empfunden wird, was zu unangemessenen Reaktionen führen und somit mit psychischen Erkrankungen verwechselt werden kann.

Kapitel 2: Angst verstehen

Das Unbehagen der Angst

Das Unbehagen der Angst wirkt wie ein Alarmmechanismus, der Sie dazu bringt, zu reagieren. Die Beschwerden sind kein Zeichen für eine Grunderkrankung. Das Problem entsteht erst, wenn wir nicht rational darauf reagieren, und es wird daher als Krankheit wahrgenommen.

Angst ist ein Sammelbegriff für eine Reihe von gleichzeitigen, unangenehmen Reaktionen, die durch die Chemie des Körpers verursacht werden. Es ist nie nur ein einzelnes Symptom. Dass Angst unangenehm ist, ist kein Fehler, der behandelt werden muss – es ist der Punkt. Wenn Sie wegen der Symptome in Panik geraten, funktioniert Ihr Körper so, wie er sollte. Du kannst nicht anders handeln. Genauso wie wir den Schmerz nicht ignorieren können, können wir auch das chemische Unbehagen der Angst nicht ignorieren. Beide sollen uns schützen und es wäre gefährlich, sie zu ignorieren.

Wenn wir lernen, das irrationale Unbehagen der Angst zu vermeiden, zum Beispiel durch eine Behandlung, wird der Glaube, dass etwas mit uns nicht stimmt, gestärkt. Aber das Unbehagen selbst ist nicht gefährlich – es sind unsere falschen Versuche, es zu vermeiden, die die Probleme schaffen.

Der Angst muss mit Fragen begegnet werden und nicht mit Pathologisierung. Fragen Sie sich: Warum erlebe ich das? Stattdessen: Was ist los mit mir?

Es ist das Unbehagen, das uns dazu bringt, unangemessen zu reagieren, weil wir es vermeiden wollen. Es handelt sich nicht um eine psychische Erkrankung oder Störung. Wir "scheitern" also nur dann an etwas, wenn wir das Unbehagen über die Gedanken und Symptome spüren.

Wie werden Sie angstfrei, wenn Ihnen ständig gesagt wird, dass Sie krank sind?

Ich habe folgendes gelernt, indem ich viele Jahre lang mit Angstsymptomen gelebt habe: Wenn du es denken kannst, kann die Angst es erzeugen. Es gibt keine Symptome, die Angst nicht hervorrufen kann. Glücklicherweise sind die Symptome nicht die Realität, sondern genau das, Symptome. Du scheiterst nicht, nur weil du alle möglichen Symptome erlebst, da sie chemisch erzeugt werden.

Die irrationale Reaktion auf die Chemikalien, die irrationale Angstsymptome hervorrufen, ist völlig normal.

Irrationale Angst ist etwas Besonderes. Es wird von der Angst vor mehr Angst angetrieben, wenn man sie einmal erlebt hat. Angst macht dir Angst, da sie die einzige psychische Diagnose ist, daher ist sie etwas Besonderes und kann nicht mit anderen psychischen Diagnosen verglichen werden. Vielleicht ist Angst gar keine Krankheit, sondern einfach eine rationale Angst, die nach der Erfahrung eines irrationalen Angstunbehagens entsteht.

Irrationale Angst ist nur im Individuum zu finden. Angst findet sich nicht in der Situation selbst, dem Objekt oder den Diagnosen, die nur als Auslöser wirken. Daher ist keine Situation an sich gefährlich oder bedrohlich. Erst der Gedanke an eine Situation löst aufgrund von Erinnerungen an frühere unangenehme Erlebnisse in ähnlichen Situationen oder Orten neue Symptome aus.

Irrationale Angst ist ein internes Gedächtnis, Erinnerungen, die durch vergangene Erfahrungen geschaffen wurden. Es sind diese Erinnerungen, die zukunftsängstliche Gedanken erzeugen. Die Störung entsteht aufgrund unserer Erinnerungen an vergangene Ängste, da sie die Gedankenspirale erzeugen, die zur Störung wird. Deshalb müssen diese Erinnerungen "ausradiert" werden, damit keine ängstlichen Gedanken mehr aufkommen.

Leider gibt es nur einen Weg, dies zu tun. Indem ich nicht mehr über die Angst nachdenke. Das ist leichter gesagt als getan. Daher werde ich durchgehen, wie es geht.

Unsere Erfahrung zeigt, dass wir, weil wir selbst die Angst durch unsere anfänglichen und nachfolgenden Fehlinterpretationen der Symptome erzeugt haben, auch in der Lage sind, diese Fehlinterpretationen wieder neu zu interpretieren. Da dieser Prozess kognitiv (und damit bewusst) ist, kann derselbe Mechanismus genutzt werden, um die Angst zu brechen, indem die Fehlinterpretationen neu interpretiert werden. Es braucht jedoch Zeit, Aufmerksamkeit und Training, um diese Veränderung systematisch umzusetzen, da Angst sehr hartnäckig ist.

Alles wird ausgearbeitet und erklärt.

Lassen Sie uns Ihr Angstwissen testen.

Warum hatten wir keine Angst, bevor wir sie zum ersten Mal erlebten?

Vor der ersten Erfahrung von Angst existierte Angst in unserem Bewusstsein nicht, **weil** es kein auslösendes Ereignis gab, das die chemischen Prozesse, die wir mit Angst verbinden, aktiviert hätte.

Wenn das Gehirn zum ersten Mal einer bestimmten Bedrohung ausgesetzt ist, speichert es diese Erfahrung als Referenz für die Zukunft. Dies ermöglicht es, dass Angst vor der Zukunft als Mechanismus zur Vermeidung von Gefahren entsteht, allein aufgrund vergangener Erfahrungen und nicht notwendigerweise aufgrund einer aktuellen Bedrohung.

Prinzipiell können wir Angst erst erleben, wenn wir mit einer Situation konfrontiert sind, die diesen Mechanismus aktiviert.

Das Erleben von Angst ist ausschließlich auf biologische Reaktionen und chemische Prozesse zurückzuführen, nicht auf Krankheiten.

Angst ist: eine biochemische Reaktion, die uns aufgrund ihres Unbehagens bewusst wird.

Irrationale Angst kann nicht vermieden werden, solange eine aktive Erinnerung an frühere unangenehme Angsterfahrungen vorhanden ist.

Hier folgt ein Text, der zum Nachdenken über Angst anregt.

Angst ist nicht an eine bestimmte Situation oder ein bestimmtes Objekt gebunden. Angst gibt es nicht im Supermarkt, im Wohnzimmer, im Auto, im Bus, in der Bahn, am Rednerpult oder im Unterricht. Angst existiert nur im Inneren des Individuums, wo sie als unangenehme Assoziationen auf der Grundlage vergangener Erfahrungen gespeichert wird. Es ist nicht die Situation selbst, die die Angst erzeugt – es ist die Erinnerung, die die Angst in die Situation bringt. Solange die Angst in der Erinnerung existiert, wird sie überall präsent sein, wo du hingehst. Ausgelöst wird sie aber erst, wenn das Gehirn Orte, Gedanken oder Situationen damit in Verbindung bringt.

Anmerkung: Das Individuum kannte die Angst nicht, bis es sich nach den ersten Angsterfahrungen ihrer Existenz bewusst wurde. Irrationale Angst tritt auf, wenn wir uns ihres Unbehagens bewusst werden.

Dieser Text vereinfacht die komplexen biologischen Reaktionen, Denkmuster und äußeren Faktoren, die Angst erzeugen, und beabsichtigt nicht, sie zu verunglimpfen. Es soll zum Nachdenken über die Frage anregen: **Würden wir Angst empfinden, wenn wir keine Erinnerung daran hätten?**

Wir gehen davon aus, dass das Angstgedächtnis existiert, weil wir immer wieder Angst in den gleichen Situationen erleben. Wir gehen daher davon aus, dass dies nur geschehen kann, wenn wir Erinnerungen an diese Situationen besitzen.

Es sei darauf hingewiesen, dass es sich hierbei um Annahmen handelt, da ich keine konkreten Beweise für diese Ansicht finden konnte.

Warum wird Angst diagnostiziert?

Angstdiagnosen werden in erster Linie auf der Grundlage der subjektiven Erfahrungen des Individuums gestellt, d.h. auf der Grundlage dessen, was wir dem Arzt berichten, und nicht auf der Grundlage von nachgewiesenen objektiven und physiologischen Anomalien, von denen Fachleute oft ausgehen.

Irrationale Angst verstehen

Irrationale Angst ist ein Problem, da sie von unserer eigenen Angst herrührt, noch mehr Angst zu erleben.

Welche Symptome Sie auch erleben mögen, sie werden durch Ihre bewussten oder unbewussten Gedanken provoziert, die unangenehmen, irrationalen Angsterfahrungen der Vergangenheit zu vermeiden.

Jedes Mal, wenn wir irrationale Angst erleben oder falsch interpretieren, stärken wir die mentalen Verbindungen zwischen Angst und Erinnerung.

Irrationale Angst wird im Laufe der Zeit bei allen Menschen immer die gleichen Symptome auslösen, aufgrund des einheitlichen chemischen Prozesses, der dahintersteckt.

Wer interpretiert falsch?

Eine Fehlinterpretation von Angstsymptomen tritt typischerweise bei Menschen auf, die sich bereits in einer herausfordernden Lebenssituation befinden. Es geht nicht um Job, Intelligenz oder sozialen Status, sondern um den emotionalen Zustand, in dem Sie sich zum Zeitpunkt des ersten Auftretens der Symptome befinden. Ein Arbeitsloser mit einer positiven Einstellung wird die Symptome wahrscheinlich nicht falsch interpretieren, während eine wohlhabende Person mit großen persönlichen Problemen dies eher tun kann.

Kann die Genetik eine Rolle spielen?

Obwohl die Genetik ein Faktor sein kann, ist sie keine Garantie für die Entwicklung von Angstzuständen. Auch bei einer genetischen Veranlagung ist es die Lebenssituation und der Umgang mit den Symptomen, die darüber entscheiden, ob die Angst zum Problem wird. Das heißt, ob es sich um eine Fehlinterpretation handelt oder nicht. Angst kann vermieden werden, wenn Sie die körperlichen Reaktionen, die Sie erleben, nicht falsch interpretieren. Es ist wichtig zu verstehen, dass eine genetische Veranlagung nicht bedeutet, dass Sie automatisch Angstzustände oder andere psychische Probleme entwickeln.

Bewusstsein und Vererbung

Irrationale Angst ist nicht erblich, da sie als Folge individueller Bewusstseinsmuster und Interpretationen von Symptomen auftritt. Das Bewusstsein ist für jeden Menschen einzigartig und von Individuum zu Individuum unterschiedlich, was bedeutet, dass zwei Menschen niemals das

Gleiche auf genau die gleiche Weise erleben werden. Angsterfahrungen werden daher bei jedem Individuum unterschiedlich sein. Aber das Gefühl wird immer das gleiche sein. Unangenehm.

Angst kann jedoch durch soziale Vererbung ausgelöst werden.

Angst besteht aus mehreren Elementen, die sich gegenseitig beeinflussen und zur Angst beitragen, darunter die Erinnerung an die Angst, die Angst vor weiterer Angst und die Unannehmlichkeiten von Angstatacken.

Wie erwähnt. Ich unterscheide immer zwischen der erstmaligen Angst und der nachfolgenden Angst, da es sich um zwei sehr unterschiedliche Dinge handelt. Die erstmalige Angst kommt immer überraschend. Wir haben keine Kontrolle darüber. Aber wir können die nachfolgende Angst beseitigen, wenn wir von Anfang an richtig mit der Angst beim ersten Mal umgehen.

Was ist Angst und was ist keine Angst?

Es gibt verschiedene Arten von Angstzuständen. Rationale Angst und irrationale Angst. Sie unterscheiden sich deutlich voneinander.

Deshalb solltest du sagen: "Ich erlebe irrationale Angst" oder "Ich fühle Adrenalin in meinem Körper" oder "Ich fühle eine unangenehme Körperchemie", damit du die irrationale Angst von der rationalen unterscheidest.

Angst ist zweierlei.

Die erste Art von Angst ist immer eine Reaktion auf Lebensumstände.

Nachfolgende Ängste entstehen oft als Angst vor mehr Unbehagen.

Rationale Angst hat eine sichtbare Ursache. Irrationale Angst hat keine sichtbare Ursache.

Rationale Angst wird durch Gefahr erlebt. Irrationale Angst wird durch Herausforderungen im Leben erlebt.

Angst ist eine Reaktion auf Angst. Angst selbst ist kein Symptom, keine Störung oder Krankheit, sondern Teil der chemischen Abwehrprozesse des Körpers. **Es sind die ängstlichen Gedanken, die sich zu einer Störung entwickeln können, nicht das Gefühl der Angst selbst.**

Es ist die aktuelle Erfahrung extremen Unbehagens, die die Angst für viele Menschen problematisch macht, und nicht der Grund für die Angst.

Was ist Angst?

Die Definition von Angst kann variieren, je nachdem, wen Sie fragen. Obwohl Sorgen nicht unbedingt dasselbe sind wie Angst, sind sie oft miteinander verbunden. Eine herausfordernde Lebenssituation, ein Ereignis, eine Veränderung oder eine Lebensweise wird als häufige Ursache für das erstmalige Auftreten von irrationalen Ängsten angesehen.

Wenn Menschen sich mit Worten wie "meine Angst", "Ich bin Angst", "Ich habe Angst", "Angstdiagnosen" und "Angstsymptome" auf Angst beziehen, beziehen sie sich immer auf irrationale Angst. Im Gegensatz zu rationalen Emotionen hat irrationale Angst keinen bekannten Zweck. Sie wird als Nebenprodukt der menschlichen Denkfähigkeit angesehen. Ohne Gedanken gäbe es keine irrationale Angst, da alle Formen irrationaler Angst einen Auslöser haben. Meistens sind es unsere Gedanken, die weitere irrationale Ängste auslösen.

Da sich der Mensch verschiedene Szenarien vorstellen kann, kann irrationale Angst in vielen verschiedenen Situationen auftreten. Diese Situationen werden oft in verschiedene Diagnosen eingeteilt, aber das Wesen der Angst ändert sich nicht. Angst wird unabhängig von der Ursache als unangenehm empfunden, und daher sollte die Behandlung unabhängig vom spezifischen Auslöser einheitlich sein.

Der Körper ist so intelligent, dass er irrationale Angst als Warnung in nicht lebensbedrohlichen Situationen wie Stress, übermäßigem Nachdenken, Spekulationen, Sorgen und anderen Herausforderungen im Leben einsetzt. Dies geschieht, wenn der Körper zu dem Schluss kommt, dass eine Pause von der Spekulation erforderlich ist.

Wenn dies geschieht, verspüren Sie Symptome irrationaler Angst, die Sie aufhören lassen, sich zu wundern. Leider kann irrationale Angst in der Folge andere Probleme für uns schaffen. Aber der ursprüngliche Zweck war, den Fokus weg von der Spekulation hin zu den Symptomen zu verlagern.

Wenn du in Zukunft Angst verspürst, solltest du sie als **irrationale Angst beschreiben**, da sie weniger beängstigend klingt.

Das gleiche Prinzip gilt für Diagnosen, die alle als **irrationale Angstdiagnosen bezeichnet werden sollten**. Zum Beispiel: *Ich habe irrationale soziale Ängste. Ich habe irrationale Angst verallgemeinert. Ich habe irrationale Gesundheitsängste.*

Irrationale Angst ist definiert als: Angst ist ein Gefühl der Sorge, Nervosität oder des Unbehagens über etwas mit ungewissem Ausgang. Es ist eine natürliche Reaktion auf Stress und kann in manchen Situationen von Vorteil sein, aber für manche Menschen kann Angst überwältigend und störend in ihrem täglichen Leben werden. Es kann genetisch bedingt sein, sozial erblich, ein Ungleichgewicht im Gehirn usw.

Das war die normale Angstversion, die wir immer hören. Hier folgt eine andere und rationalere Version.

Angst ist eine andere Version.

Angst hängt mit chemischen Prozessen im Körper zusammen. Freude, Wut und andere Emotionen sind ebenfalls das Ergebnis chemischer Reaktionen. Während einige chemische Reaktionen, wie die Freisetzung von Dopamin, angenehm sein können, sind andere, wie z. B. Adrenalin, weniger angenehm.

Es ist relevant zu untersuchen, ob Angst zu einem wiederkehrenden Problem wird, weil sie als psychische Störung eingestuft wird oder weil frühere unangenehme Erfahrungen mit Angst im Gedächtnis gespeichert werden.

Lassen Sie uns das untersuchen.

Angstzustände, sowohl rationale als auch irrationale, treten aufgrund der gleichen chemischen Reaktionen im Körper auf, einschließlich der Freisetzung von Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Diese Freisetzung erfolgt, wenn die Amygdala den Nebennieren signalisiert, diese Substanzen zu produzieren. Diese Chemikalien werden dann über das Blut zu verschiedenen Organen transportiert, die dafür anfällig sind. Ohne das Vorhandensein dieser Substanzen würden Angstzustände und die damit verbundenen Symptome nicht auftreten. Es ist die chemische Zusammensetzung, die die Grundlage der Angsterfahrung bildet.

Adrenalin funktioniert so:

Adrenalin, auch bekannt als Adrenalin, beeinflusst mehrere Organe und Systeme im Körper. Unter anderem:

- Das Herz: Erhöht die Herzfrequenz und die Pumpleistung, was zu einem Anstieg des Blutdrucks führt.
- Lunge: Erweitert die Atemwege (Bronchien), um die Sauerstoffzufuhr zu verbessern.
- Leber: Stimuliert den Abbau von Glykogen in Glukose, was den Blutzuckerspiegel erhöht.
- Muskeln: Verbessert die Durchblutung der Skelettmuskulatur und erhöht die Muskelkraft und -leistung.
- Augen: Erweitert die Pupillen, um das Sehvermögen in Stresssituationen zu verbessern.
- Verdauungssystem: Reduziert die Durchblutung des Magen-Darm-Trakts, wodurch die Verdauungsaktivität verringert wird.

Die Funktion von Adrenalin besteht darin, den Körper auf eine Reaktion "Kampf, Flucht, Erstarren oder Sparen" vorzubereiten, die hilft, mit plötzlichen Gefahren umzugehen. Dies geschieht automatisch, ohne die Möglichkeit einer bewussten Steuerung oder Kontrolle. Wenn Adrenalin in den Körper freigesetzt wird, kann es nicht gestoppt werden, aber glücklicherweise verlässt es den Körper schnell und alles kehrt zur Normalität zurück.

Irrationale Angst fühlt sich unangenehm an, weil so viele Organe gleichzeitig betroffen sind.

Es wird aufgrund der verschiedenen körperlichen Empfindungen, die auftreten, als großes Unbehagen empfunden: Herzklopfen, Atemprobleme, verändertes Sichtfeld usw. Diese Symptome treten schnell auf und sind beängstigend, vor allem, wenn es keine offensichtliche Ursache für die Adrenalinausschüttung gibt.

Bei rationaler Angst werden diese Symptome selten bemerkt, da es eine identifizierbare Ursache gibt, auf die die Person reagieren muss. Es gibt viele solcher Körperzustände, wie z.B. den "wütenden" oder "wütenden" Zustand, in dem der Körper vor Groll zittern kann, und den

"Verliebtheitszustand", in dem der Körper vor Freude zittern kann. Alle diese Zustände (Emotionen) werden von der Chemie des Körpers erzeugt. Du kannst nichts fühlen, ohne zuerst eine chemische Freisetzung zu haben.

Angst ist eine besonders unangenehme Emotion und die einzige Emotion, die auch irrational entstehen kann, was sie problematisch macht.

Angst über Angst: Eine Erklärung.

Das derzeitige Verständnis von Angst basiert auf professionellen Definitionen, aber neue Erkenntnisse können diese Wahrnehmung verändern. Eine Herausforderung entsteht, wenn Sie die erste und die folgende Angst gleichbehandeln. Behandlungen, die sich auf genetische, soziale oder biochemische Ursachen der anfänglichen Angst konzentrieren, werden auch bei späteren Angstepisoden angewendet, auch wenn sich die Ursachen geändert haben. Der Fehler liegt darin, dass die nachfolgende Angst so behandelt wird, als ob sie die gleichen Ursachen hätte wie die erste Erfahrung. Die heutigen Behandlungen konzentrieren sich auf Genetik, soziale Bedingungen, Ungleichgewicht des Gehirns oder Traumata, auch wenn anhaltende Angstzustände auf die Angst vor mehr Angst zurückzuführen sind. Daher sind neue Therapien und Behandlungen erforderlich, wenn die nachfolgende Angst gestoppt werden soll.

Ein wichtiger Punkt.

Angstsymptome fürchten wir nur, weil wir durch unser Gedächtnis wissen, was es ist.
--

Angst kann anstrengend sein, da sie einen Kampf gegen die körpereigenen chemischen Reaktionen beinhaltet. Wir haben es mit zwei Systemen zu tun: der Angst, die darauf ausgelegt ist, unangenehm zu sein, und dem Wunsch, dieses Unbehagen zu vermeiden.

Eine typische Angstattacke dauert zwischen 2 und 5 Minuten, was der Zeit entspricht, die es dauert, bis das Adrenalin im Körper abgebaut ist. Die völlige Ruhe tritt jedoch erst nach etwa einer halben Stunde ein, was auf andere Substanzen wie Cortisol zurückzuführen ist, die länger brauchen, um zu verbrennen. Zum Glück ist das unangenehme Gefühl durch das Adrenalin schnell vorbei. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass Angst ein vorübergehender Zustand ist, den wir nur erleben, wenn die chemischen Substanzen im Körper vorhanden sind.

Wie Angst entsteht

Die erste Erfahrung von Angst ist eine natürliche Reaktion auf eine ungewohnte Situation, körperliche Empfindungen oder Herausforderungen in unserer Lebenssituation. Wenn diese erste Erfahrung als gefährlich oder unkontrollierbar fehlinterpretiert wird, wird sie einen tiefen Abdruck in der Erinnerung hinterlassen. In dieser Prägung wird sowohl die Angst als auch die Reaktion gespeichert, die später durch die Erinnerungen an das Unbehagen immer wieder aktiviert wird. Ohne diese gespeicherten Erinnerungen gäbe es keine nachfolgende Angst.

Wenn das erste Gedächtnis gespeichert oder neutral interpretiert wurde, konnte es die nachfolgende Angst reduzieren.

Gegenargumente und ihre Erklärung

Fachleute gehen davon aus, dass Angst durch biologische Faktoren wie Genetik, Gehirnchemie oder Lebensstress verursacht wird. Aber auch diese Faktoren erfordern ein anfängliches Angsterlebnis, das falsch interpretiert wird, welches das Gehirn dann interpretiert und speichert. Ob es sich bei der Ursache um eine körperliche Reaktion, einen äußeren Stressor oder eine konkrete Situation handelt, die Erinnerung, Speicherung und Interpretation dieser ersten Erfahrung spielt eine zentrale Rolle. **Es sind die gespeicherten Angsterinnerungen, die die Quelle für die Persistenz der Angst sind.**

Eine Lösung ohne Pathologisierung

Statt auf Diagnosen und Medikamente sollten wir uns darauf konzentrieren, die ersten Angsterfahrungen zu verstehen und zu verarbeiten. Indem wir unser Verständnis von irrationaler Angst ändern, können wir den Kreislauf des "Entfernens" der ersten Angsterinnerungen durchbrechen.

Zusammenfassung:

Wenn wir zum ersten Mal irrationale Angst erleben, interpretiert das Gehirn alle Symptome falsch, weil es nicht vorbereitet ist. Angst existiert nur als Ergebnis vergangener Erinnerungen. Spätere Angstzustände sind ohne diese Erinnerungen unmöglich.

Wenn die erste Erfahrung von irrationaler Angst ignoriert werden kann, wird nichts Gefährliches gespeichert und man kann sein Leben ohne Probleme fortsetzen. Wird die erste Angst falsch gedeutet, wird sie als gefährlich empfunden und man wird danach in einem ängstlichen Zustand gehalten. Indem Sie sich mit der Wurzel der anhaltenden Angst befassen – den ersten Erinnerungen und unserer Interpretation davon – können Sie beginnen, den Kreislauf zu durchbrechen. **Dies erfordert ein neues Verständnis, Mut und die Bereitschaft, Annahmen über Krankheiten und Störungen, die das Angstproblem nicht gelöst haben, in Frage zu stellen.**

Ängste können durch die Verarbeitung der Erinnerungen reduziert werden, unabhängig davon, wie lange Sie sie schon haben und welche Diagnose Sie haben oder erhalten. Nachdem die Angsterinnerungen verarbeitet wurden, kann man natürlich wieder Angst erleben. In diesem Fall wird sie wieder als erste Angst erlebt, da es keine gespeicherten Angsterinnerungen gibt.

Um irrationale Angst zu verstehen und damit umzugehen, müssen Sie mit der ersten Angsterfahrung beginnen, die falsch interpretiert wurde. Hier entsteht zunächst das Problem.

Wir werden uns daher darauf konzentrieren, das gespeicherte Angstgedächtnis zu entfernen.

Was auch immer Ihre Angstsymptome oder Diagnose sind, sie sind in der Erinnerung verwurzelt. Dies kann daraus geschlossen werden, dass diese Herausforderungen vor Ihrer ersten Angsterfahrung nicht existierten.

Kapitel 3: Informationen zu Angstzuständen und wichtiges Wissen über Angst

Fragen zur Reflexion:

- Was hat Ihre irrationale Angst verursacht?
- Warum treten ständig neue Symptome auf?

Wir behandeln Knochenbrüche, Zahnschmerzen und Krebs, weil sie lebensbedrohlich oder schmerzhaft sind.

Warum also irrationale Angst behandeln, wenn sie "nur" unangenehm ist? Was macht Angstzustände so schwerwiegend, dass sie behandelt werden müssen? Denk darüber nach.

Es kann eine Herausforderung sein, zu bestimmen, welche Themen in ein Buch über Angst aufgenommen werden sollten, da Angst individuell erlebt wird. Aus diesem Grund wurde dieses Buch mit dem Fokus auf die Themen erstellt, die nach langjähriger Erfahrung den größten Einfluss auf das Verständnis und die Bewältigung von Angst hatten. Alle Themen beziehen sich darauf, warum und wie die Angst nach den ersten irrationalen Angsterfahrungen aufrechterhalten wird.

Hast du darüber nachgedacht, warum wir Irrationale Angst nicht nur einmal erleben und dann ist es vorbei, genau wie bei der Rationalen Angst? Das ist eine der Antworten, die Sie in diesem Buch erhalten.

Dieses Buch unterstreicht die Notwendigkeit einer obligatorischen Angsterziehung in den Schulen, da frühzeitige und korrekte Informationen die Zukunftsängste junger Menschen verringern werden.

Zu den Ursachen für anhaltende irrationale Angst gehören:

- Unsere Erinnerung an die unangenehme Angst der Vergangenheit.
- Unsere Reaktion auf Angstgefühle.
- Unsere Gedanken zu den unangenehmen Angsterfahrungen der Vergangenheit.
- und vor allem unsere Überzeugung und unsere "Selbstgespräche" darüber, krank zu sein, wenn wir Angst haben.

Da die Angsttheorie komplex sein kann, mögen einige Kapitel "technisch" erscheinen und müssen möglicherweise erneut gelesen werden. Möglicherweise sind Sie nicht mit allem einverstanden, was beschrieben wird, da es möglicherweise neu für Sie ist oder Ihrer eigenen Wahrnehmung von Angst widerspricht. Das bedeutet jedoch nicht, dass es falsch ist, sondern nur, dass Sie eine andere Meinung haben. Alle Texte werden doppelt auf ihre Richtigkeit überprüft.

Generation-anxiety.com setzen uns dafür ein, dass zukünftige Generationen über Angst informiert werden, damit sie sie durch rationales Denken vermeiden können, wenn sie sie erleben. Ziel ist es, alle auf den Umgang mit Angst vorzubereiten, damit sie in Zukunft nicht zu einem Problem wird. Durch die Verringerung des Behandlungsbedarfs könnten Ressourcen in Prävention und Aufklärung umgeleitet werden, was wiederum dazu beitragen würde, die Entwicklung von Angststörungen von vornherein zu verhindern.

Angst tritt auf, wenn das Gehirn etwas oder eine Situation als gefährlich einschätzt. Angst hat also immer eine Ursache, auch Auslöser genannt. Angst kommt nicht aus heiterem Himmel, wie einige Fachleute z.B. bei Panikstörungen behaupten. Auch Panikstörung hat eine rationale Ursache und einen Auslöser.

Angst ohne ersichtliche Ursache. Ist es möglich?

Angstsymptome können nicht ohne Grund ausgelöst werden, auch wenn es sich so anfühlt. Du wirst auch nicht wütend oder glücklich, wenn du einen Grund dafür hast, auch wenn es auch so erscheinen mag.

Alle unsere Emotionen und Symptome werden durch einen Grund ausgelöst. Die Ursache kann unbewusst sein und daher so aussehen, als käme sie aus heiterem Himmel. Diese unbewussten Ursachen sind individuell und vielschichtig, so dass sie hier nicht angesprochen werden.

Seien Sie sich nur bewusst, dass Angstsymptome nie ohne Ursache empfunden werden.

Dieses Wissen kann in Zukunft genutzt werden, um die Symptome zu analysieren. Was habe ich getan, was habe ich gedacht und in welcher Situation war ich, als es passierte? Allgemein: Unter welchen Umständen treten bei mir Symptome auf?

Die Einschätzung von Gefahren durch das Gehirn kann das beinhalten, was das Gehirn durch Ihre früheren Reaktionen auf bestimmte Situationen oder Objekte gelernt hat, als gefährlich einzustufen. Was in der Vergangenheit falsch interpretiert wurde, kann in der Gegenwart und Zukunft zu Problemen führen. Beispiele hierfür sind die Fehlinterpretation des Autofahrens, das Busfahren, gesellschaftliche Zusammenkünfte, das Halten von Vorträgen, das Schlangestehen oder das Einkaufen. Die Liste ist lang.

Bei Generation-Anxiety arbeiten wir mit drei Arten von Angstzuständen:

- **Rationale Angst** tritt auf, wenn Sie in realer Lebensgefahr sind, was typischerweise eine instinktive Kampf-oder-Flucht-Reaktion auslöst.

- **Irrationale Angst** wird in herausfordernden Situationen erlebt, ohne dass eine direkte, körperliche Bedrohung vorliegt.
- **Angstähnliche Angst** bezieht sich auf Symptome, die zwischen Episoden irrationaler Angst auftreten. Dies ist der Zustand, in dem man sich "ängstlich fühlt" oder sagt "Ich habe Angst", obwohl es nicht unbedingt eine echte Angstreaktion gibt. Der Unterschied liegt hier in der chemischen Zusammensetzung des Körpers: Bei rationaler und irrationaler Angst wird Adrenalin ausgeschüttet, während bei angstähnlichen Ängsten vor allem Cortisol dominiert.

Wie würde Angst definiert werden, wenn sie nicht als Krankheit angesehen würde?

Diese Frage wurde jedoch nie gründlich untersucht, da die derzeitigen Behandlungsmethoden in erster Linie auf den Annahmen von Krankheitsexperten über Angst basieren.

Was könnte Angst sein, wenn wir davon ausgehen, dass sie nicht auf genetische Faktoren, Ungleichgewichte im Gehirn, Traumata, soziale Bedingungen, psychische Bedingungen oder andere anerkannte Ursachen zurückzuführen ist?

Schauen wir uns diese Hypothese an.

Betrachten Sie die folgenden Aussagen:

Angst ist keine Krankheit.

Das ist eine provokative Aussage. Lassen Sie uns die Hypothese untersuchen und testen, dass irrationale Angst nicht unbedingt eine Krankheit ist.

Wenn ich mir erlaube, eine solche Behauptung aufzustellen, dann deshalb, weil ich seit etwa 40 Jahren mit Angst lebe. Ich habe alles versucht, ohne Angst zu haben. Ich weiß, was es ist. Ich habe damit gelebt, es gefühlt, gefühlt, gehasst und verflucht.

Heute bin ich mir bewusst, dass ich noch nie krank war, weil ich Angst hatte. Angst nehmen wir nur deshalb als Krankheit wahr, weil die chemischen Reaktionen im Körper krankheitsähnliche unangenehme Symptome erzeugen, auf die wir irrational reagieren.

Das mag manchen hart erscheinen, aber irrationale Angst entsteht, weil wir uns immer wieder an die Erinnerungen an die Angst erinnern, auch jedes Mal, wenn wir darüber nachdenken, sprechen, lesen, hören oder schreiben. Dadurch entsteht eine sich selbst verstärkende Spirale, da die Symptome weniger ausgeprägt wären, wenn wir uns nicht so sehr auf die Angst konzentrieren würden. Es ist jedoch völlig normal, dass wir über Angst nachdenken und sprechen.

Seien Sie sich nur bewusst, dass Sie die Symptome deutlich reduzieren können, wenn Sie nicht über die Angst nachdenken, sprechen, lesen, hören oder schreiben.

Nehmen wir aus nicht-medizinischer Sicht an, dass irrationale Angst nicht unbedingt eine Krankheit oder Störung ist, sondern vielmehr eine Reaktion auf unsere Lebenssituationen.

Um zu verstehen, warum wir wiederholte Angstzustände erleben, müssen wir die Angstauslöser in zwei Kategorien einteilen. **Das erste Mal, dass die Angst ausgelöst** wird, und alle **nachfolgenden Angstauslöser**.

Das erste Angsterlebnis hat oft einen äußeren Auslöser, wie zum Beispiel eine belastende oder herausfordernde Lebenssituation. Nachfolgende Angstattacken werden in der Regel durch innere psychologische Faktoren ausgelöst, wie z. B. negative Gedanken, Erinnerungen an frühere Angstattacken oder die Angst, mehr Angst zu erleben. Nach der ersten Angsterfahrung verlagert sich der Fokus auf die Angst vor der Wiederholung. Die Angst vor mehr Angst wird zum dominierenden Problem.

Erste Angstsymptome oder Angstattacken können wir nicht verhindern. Die erste Angst kommt unerwartet, und wir sind nicht darauf vorbereitet. Wir sehen es nicht kommen. **Sie unterscheidet sich deutlich von der nachfolgenden Angst, die wir ständig erwarten.**

Es kann eine Herausforderung sein, rational zu bleiben und anfängliche Ängste zu ignorieren, vor allem, wenn Sie bereits mit anderen Herausforderungen im Leben konfrontiert sind. Daher erhalten etwa 8-10% der Bevölkerung anschließend eine Angstdiagnose.

Es ist kein Zeichen von Schwäche, wenn bei Ihnen Angstzustände diagnostiziert werden. Oft kann es an einer kleinen Fehlinterpretation, einem Moment der Schwäche, Konzentrationsschwäche oder Lebensumständen liegen. Es gibt viele mögliche Gründe, warum Angst beim ersten Mal falsch interpretiert werden kann. Es ist auch möglich, dass intelligente Menschen Angst bei der ersten Begegnung missverstehen, was zeigt, dass sie nicht mit dem IQ zusammenhängt.

Es ist wichtig zu verstehen, dass es völlig normal ist, eine Angstdiagnose zu erhalten.

Wenn man Angst aus einer nicht-medizinischen Perspektive betrachtet, kann man sich eine allgemeine Behandlungsmethode vorstellen, indem man rationales und logisches Denken über das Problem anwendet.

Ein Arzt und ein Laie haben unterschiedliche Herangehensweisen an Angstzustände. Ärzte sind darin geschult, Symptome in Übereinstimmung mit etablierten Diagnosen zu erkennen.

Ein Laie möchte vielleicht nach nicht-medizinischen Ursachen suchen und über Fragen nachdenken wie: Was habe ich erlebt? Woher kommt es? Warum ist das passiert? Was könnte die logische Erklärung sein? Warum war es so unangenehm? Warum bekam ich Angst vor meinen Gefühlen? Warum habe ich so reagiert, wie ich es getan habe? Warum kreisten meine Gedanken danach darum? Warum kann ich nicht rational über die Angstsymptome nachdenken? Warum geriet ich in Panik?

Unsere Forschung und Analyse des Angstprozesses zeigen, dass wiederholte Angst teilweise auf unsere natürliche Reaktion auf eine inhärente Angst vor Unbehagen zurückzuführen ist.

Bei der Entwicklung von Medikamenten und kognitiven Therapien wurde nicht untersucht, ob es eine natürliche, nicht medikamentöse Erklärung für die wiederholte irrationale Angst geben könnte. Was natürlich ist, wenn Sie Arzt sind.

Sie schauten sich nur die Symptome an, mit denen die Menschen kamen, und was sie über die Symptome beschrieben. Die Ärzte fragten sich nach den Reaktionen und Verhaltensweisen der Patienten, wenn sie Angstsymptome erlebten, und vor allem nach ihrem Verhalten danach. Und es kann leicht mit echten Krankheitssymptomen verwechselt werden.

Unbehagen.

Viele Menschen sind sich dessen nicht bewusst, aber wir haben einen verschlüsselten Mechanismus, der uns hilft, Unbehagen zu vermeiden. Dies gilt für alle Beschwerden, nicht nur für angstbedingte Beschwerden. Es ist dieser Mechanismus, der nach einem ersten Auftreten von Angstzuständen aktiviert wird und dazu führt, dass Sie einen Arzt aufsuchen, da der Körper weitere Beschwerden vermeiden möchte.

Es sind also Signale von dieser Funktion, die Sie dazu bringen, den Arzt aufzusuchen, und nicht das Unbehagen selbst, sondern der Wunsch, mehr Unbehagen zu vermeiden.

Es ist unwahrscheinlich, dass Sie einen Arzt aufsuchen, wenn die Angst nicht unangenehm war. Wenn Sie sich nicht unwohl gefühlt haben, warum sollten Sie es tun?

Angst ist eine Emotion, die mit chemischem Unbehagen verbunden ist. Dies zeigt sich darin, dass keine Angst mehr vorhanden ist, wenn die chemische Reaktion entfernt wird.

Kurz gesagt, Zukunftsangst entsteht, weil die erste Angsterfahrung falsch interpretiert wird, was dazu führt, dass das Gehirn die Erfahrung als negativ und unangenehm speichert, was in Zukunft vermieden werden sollte.

Die ursprüngliche und nun gespeicherte Angsterfahrung aktiviert unsere Gedanken in einem Versuch, eine Lösung zu finden, um weiteres Unbehagen zu vermeiden. Diese Gedanken sind es, die oft neue Symptome hervorrufen.

Wenn Angst alle möglichen Symptome hervorrufen kann, kann sie als Nebenwirkung des Lebens mit Angstzuständen angesehen werden, da anhaltende negative Gedanken verschiedene Krankheitssymptome provozieren und sich ständig nach Symptomzeichen absuchen, um weitere Angstbeschwerden zu vermeiden.

Angst ist Poesie.

Die Geschichten, die die Angst durch deine Gedanken über eben diese Angst erzeugt, sind deutlich beängstigender als die Realität. Angst neigt dazu, die Symptome als Schutzmechanismus zu übertreiben, was dazu führt, dass Sie sie ständig bemerken. Egal welche Symptome du erlebst, du denkst sofort: **Ist es die Angst?** Dieser Gedanke entsteht, weil du das Unbehagen wieder vermeiden möchtest. Dein gesamtes Mindset ist darauf ausgerichtet, wie du weitere Angsterfahrungen vermeiden kannst.

Zusammenfassung.

Es läuft alles auf Folgendes hinaus:

Um die Angst zu überwinden, ist es notwendig, unsere Angst vor dem erneuten Erleben der Angst zu ändern.

Fakt ist, dass du nicht mit der Angst lebst, sondern mit den Gedanken und der Angst, wieder Angstsymptome zu erleben. Das sind die Gedanken, die du meinst, wenn du über Leiden sprichst. Alle Erfahrungen, die mit Angst verbunden sind, sind auf die Emotionen zurückzuführen, die unsere Körperchemie erzeugt.

Kapitel 4: Nachfolgende irrationale Angst: Die fünf Ursachen

1. Unsere Überzeugungen

Die Wahrnehmung von Angst und Krankheit spielt eine zentrale Rolle bei der Aufrechterhaltung von irrationaler Angst. Wenn Angstsymptome als Krankheitszeichen interpretiert werden, können Angst und Sorge verstärkt werden. Diese Wahrnehmung kann einen Kreislauf erzeugen, in dem sich die Angst selbst aufrechterhält. So kann beispielsweise Herzklopfen, ein häufiges Angstsymptom, als möglicher Herzinfarkt interpretiert werden, was die Angst verstärken und die Angst, dass etwas nicht stimmt, bestätigen kann.

2. Unsere Erinnerung an die Angst

Das Gedächtnis spielt eine wichtige Rolle bei wiederholten Angsterfahrungen und der Art und Weise, wie Angst erlebt wird. Nach einer Angsterfahrung wird die Erfahrung selbst, sowie die Reaktion und das Verhalten darauf, im Gedächtnis gespeichert. Zukünftige Situationen, die dem ursprünglichen Angstauslöser ähnlich sind, können eine entsprechende Angstreaktion auslösen.

3. Das Unbehagen der Angst

Angstsymptome sind oft äußerst unangenehm. Dieses körperliche Unwohlsein kann so stark sein, dass es Angst vor den Symptomen selbst verursacht. Diese Angst erhöht unsere Aufmerksamkeit für die Signale des Körpers, was zu einer ständigen Überwachung der Anzeichen von Symptomen führt. Dieser Prozess schafft einen sich selbst verstärkenden Kreislauf, in dem eine erhöhte Aufmerksamkeit für die Symptome zu weiteren Ängsten führt.

4. Die Angst vor der Angst

WICHTIG: Die Angst vor der Angst, auch Angst vor der Angst genannt, entsteht, wenn wir wieder darüber nachdenken, Angst zu erleben.

Diese Angst manifestiert sich unmittelbar nach der ersten Angstattacke. Sie kann so allgegenwärtig sein, dass sie schon beim bloßen Gedanken an Angst Angstsymptome hervorrufen kann, was die Angst bestätigt und einen sich selbst verstärkenden Kreislauf erzeugt. Dies führt oft zu einer automatischen Vermeidung von Situationen, Orten und Aktivitäten, die zuvor Ängste ausgelöst haben, was letztendlich unser tägliches Leben einschränkt. Dieses Verhalten wird als Vermeidungsverhalten bezeichnet.

5. Unsere Wortwahl über Angst

Worte und Sprache haben einen erheblichen Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Handeln. Die Verwendung negativer Begriffe, um die Angst oder die eigene Person zu beschreiben, kann die Angst aufrechterhalten und verstärken. Aussagen wie "Ich habe Angst", "Meine Angst" oder "Ich bin Angst" führen zu einer Verschlechterung des Angstgefühls, das Sie erleben. Indem wir unsere Wortwahl anpassen und positivere oder neutralere Formulierungen verwenden, können wir unsere Denkmuster verändern und so irrationale Ängste deutlich reduzieren. Negative Selbstgespräche haben eine größere Wirkung auf uns, als Sie vielleicht denken, und sie tragen erheblich zu anhaltenden Ängsten bei. Es ist eine Herausforderung, Angstfreiheit zu erlangen, wenn man ständig Aussagen wie "Ich habe" oder "bin ängstlich" verwendet.

Zusammenfassung

Um mit irrationaler Angst umzugehen, müssen wir unsere Überzeugungen über Angst ändern. Wenn wir nur ein oder zwei Faktoren wie Gedächtnis, Unbehagen, Angst oder Wortwahl verstehen und anpassen, können wir den Teufelskreis der Angst durchbrechen. Dies ist eine wirksame Methode, um Ängste abzubauen.

Verantwortung für die Angst übernehmen

Angst ist kein fester Bestandteil der eigenen Identität. Anstatt es als etwas zu sehen, das man hat oder ist, sollte es als eine wissenschaftlich vorübergehende chemische Reaktion im Körper gesehen werden. Das Vorhandensein von Symptomen wird oft als Angst beschrieben.

Viele Menschen beziehen sich auf "ihre" Angst mit Aussagen wie "Ich habe Angst" oder "meine Angst". Diese Anhaftung kann es schwierig machen, sich von der Angst zu trennen, da sie als integraler Bestandteil des Selbstbildes wahrgenommen wird und den Glauben erzeugt, dass der Zustand dauerhaft ist.

Warten auf die Wirkung der Medikation

Die Zeit, in der man auf die Wirkung von Medikamenten wartet, könnte besser genutzt werden. Wie können wir die Wartezeit auf die Wirkung von Anti-Angst-Medikamenten optimieren? Dies können manchmal mehrere Monate dauern. Auch die Pausen zwischen den Therapiesitzungen könnten konstruktiver genutzt werden.

Die Wartezeit auf die Wirkung des Medikaments sollte genutzt werden, um den Patienten darüber zu informieren, dass Angstsymptome oder Krampfanfälle nicht unbedingt auf eine Erkrankung hindeuten. Das Problem ist allerdings, dass für die Verschreibung von Medikamenten durch den Arzt eine Diagnose notwendig ist, die den Patienten per definitionem als krank einstuft. Hier ergibt sich ein Widerspruch, wenn wir unsere Methode zusammen mit Diagnosen anwenden: Der Patient erhält die Nachricht "Ich bin nicht krank", während eine Diagnose des Arztes das Gegenteil nahelegt. Im Idealfall wäre es angebracht, eine Diagnose im Anfangsstadium zu vermeiden.

Die Wahrheit über das Gefühl der Angst

Wenn gesagt wird, dass die Angsterfahrung eines jeden Menschen einzigartig ist, bedeutet das, dass unsere Reaktion auf das Gefühl der Angst einzigartig ist. Dies bedeutet nicht unbedingt, dass alle Menschen bei Angstzuständen unterschiedlich behandelt werden sollten, wie einige Praktiker behaupten. Wieder. Das Angstgefühl ist bei allen Menschen gleich, unabhängig von der Ursache oder Diagnose.

Wegen des Gefühls der Angst erleben wir alle Angst vor Wiederholung, Vermeidungsverhalten und Beharrlichkeit in der Angst. **Du kannst keine irrationale Angst haben, ohne auch eine Art von Angst vor der Angst zu entwickeln**, da Angst von der Angst vor weiterer irrationaler Angst angetrieben wird.

Daher ist es nicht sinnvoll, die Angst in verschiedene Diagnosen zu unterteilen. Es wird immer die Angst vor mehr Angst sein, die behandelt werden muss, nicht die Ursache der Angsterfahrung. Sie konsultieren auch keinen Arzt wegen der Ursache, sondern wegen des Unbehagens, das die Angst verursacht hat.

Woher kommt die Angst, noch mehr Angst zu erleben?

Die Angst vor der Angst kann theoretisch gestoppt werden, wenn wir ihren Ort identifizieren können. Die Angst vor der Angst tritt im Gedächtnis auf, wo sie nach der ersten Angstattacke als Reaktion auf die unangenehmen Angstgefühle gespeichert wird. Jetzt, da klar ist, dass diese Angst in der Erinnerung verwurzelt ist, können wir erforschen, wie wir sie beseitigen können, um die Angst vor der Angst zu vermeiden.

Angst beeinträchtigt das Gedächtnis, solange es aktiv ist. Dies kann durch den Vergleich mit Personen beobachtet werden, die keine Angst haben.

Die Angst vor der Angst kann reduziert werden, indem das Gedächtnis so verändert wird, dass es eine rationalere und positivere Wahrnehmung der Situation enthält. Es kann jedoch eine Herausforderung sein, da Angst eine anhaltende Emotion ist.

Das Gedächtnis speichert viele verschiedene Überzeugungen und Annahmen. "Glaube" wird hier verwendet, weil es beschreibt, was Angst vor Angst mit sich bringt. Diese Art von Angst lässt uns glauben, dass etwas passieren wird, auch wenn es nie passiert. Es schafft auch die Erwartung, dass wir in Situationen oder an Orten, an denen wir zuvor Angst hatten, wieder Angst erleben werden. Daher werden diese Orte gemieden, nicht weil sie gefährlich sind, sondern weil das Gedächtnis signalisiert, dass sie es sein könnten.

Stell dir nun vor, du hättest keine Angsterfahrungen aus der Vergangenheit in deinem Gedächtnis gespeichert. Wäre es dann möglich, sich dort zu bewegen? Ja, das würde es. Ohne Erinnerungen an einen bestimmten Ort wäre es möglich, wie alle anderen Menschen dorthin zu ziehen. Dies gilt für alle Situationen und Orte: Supermärkte, Busse, Autos, Freiflächen, Vorlesungen, Schule usw. Daraus können wir schließen, dass Erinnerungen an vergangene Ängste das Problem sind.

Die Angst lebt in der Erinnerung, und du trägst sie immer und überall mit dir.

Es ist nicht die Situation selbst, die das Problem darstellt. Das Problem entsteht durch die Angst, das Gefühl der Angst in der Situation zu erleben.

Die Funktion der Angst besteht darin, uns zu schützen. Zum Beispiel kann die Angst dazu führen, dass man zu Hause bleibt, da es als sicherer gilt. Die Angst vor Angst kann Sie zu Hause als Schutzmechanismus binden. Dieses Verhalten lässt sich auf die Reaktion während der ersten Angstattacke zurückführen: Panik. Panik ist eine häufige Reaktion, aber aus rationaler Sicht ist sie weniger angemessen.

WICHTIG: Ein Gedanke kann einen Glauben nicht direkt verändern. Wenn Gedanken könnten, wären die Menschen wahrscheinlich schon jetzt angstfrei. Wenn ein Gedanke einmal aufgetaucht ist, kann man nicht sofort anders über ihn denken oder ihn ändern. Gedanken entstehen unbewusst, können also nicht bewusst reduziert oder umstrukturiert werden. Da du deine Gedanken erst kennst, wenn sie schon da sind, ist es schwierig, sie zu ändern. Es ist auch nicht

möglich, zwei Gedanken gleichzeitig zu haben. Das Dokumentieren von Gedanken oder inneren Dialogen während des Tages verändert die Gedanken auch beim nächsten Auftauchen nicht.

Ein Glaube kann einen anderen Glauben verändern, da Überzeugungen feste Erinnerungen sind, bis sie verändert werden. Wovon auch immer du überzeugt bist, es ist in deinem Gedächtnis. Beispiele hierfür sind der Glaube an einen Gott oder politische Überzeugungen, die in der Regel schwer zu ändern sind, im Gegensatz zu negativen Überzeugungen, die leichter zu ändern sind.

Glaubenssätze ändern.

Negative Glaubenssätze können leichter in positive umgewandelt werden als umgekehrt, da Menschen oft nach Informationen suchen, die ihre bestehenden Überzeugungen bestätigen, und Informationen, die ihnen widersprechen, vermeiden oder ablehnen. Dieses Phänomen wird als **Bestätigungsfehler bezeichnet** und erschwert es, eine positive Überzeugung zu ändern, die Menschen aktiv gewählt haben und die sie zu bestätigen versuchen, zum Beispiel durch Gebet oder Kirchenbesuch.

Angst wird mit Unbehagen und Leiden in Verbindung gebracht, was uns motiviert, diese Wahrnehmung zu ändern oder zu beseitigen, im Gegensatz zu positiven Glaubenssätzen, die Trost, Hoffnung und Sinn erzeugen und daher schwieriger zu ändern sind. Positive Überzeugungen, wie der Glaube an einen Gott, sind tief in der Identität und den Lebenserfahrungen des Einzelnen verwurzelt. Diese Glaubenssätze sind eng mit positiven Emotionen und Erfahrungen verbunden, so dass es schwierig ist, sie zu ändern oder aufzugeben. Hinzu kommen äußere Faktoren, wie z.B. Glaubensbrüder, die den Glauben bestätigen und stärken.

Negative Glaubenssätze wie "Ich bin krank" oder "Ich habe Angst" sind irrational und können sich im Laufe der Zeit ändern. Dennoch kann der Prozess eine Herausforderung sein und erfordert Beharrlichkeit. Ausgelöst wird die Angst durch das limbische Gehirn, das nicht denken, sondern nur registrieren und reagieren kann. So wird die rationale (echte) Angst aktiviert, wenn eine Gefahr durch Strukturen wie die Amygdala erkannt wird. Das erklärt, warum Angst immer einen Auslöser hat.

Bei irrationaler Angst sind es deine Gedanken, die die Angst auslösen. Wenn die Gedanken der Angst gestoppt werden, verschwinden sie. Schmerz funktioniert auf die gleiche Weise – wir vergessen ihn, wenn er weg ist.

Für welche Behandlung du dich auch entscheidest, sie wird nicht helfen, wenn du nicht auch deine Überzeugungen änderst, krank und ängstlich zu sein.

Sobald wir irrationale Angst erleben, wirkt sich dies auf unsere Überzeugungen aus. **Obwohl Angst nicht gefährlich ist, interpretiert das Gehirn sie aufgrund unserer Reaktionen wie Panik und Angst anders.**

Wenn die Angst wieder auftritt, behält das Gedächtnis frühere Reaktionen als den richtigen Weg, um mit der Situation umzugehen.

Deine erste Erfahrung von Angst wird zur Vorlage für deine zukünftigen Reaktionen und Handlungen bei ähnlichen Angstfällen oder Symptomen.

Gedanken über Angst

Eine negative Interpretation von Angst führt dazu, dass das Gehirn automatisch Gedanken über die Situation generiert, um sich vor weiteren Ängsten zu schützen. Dies führt dazu, dass der Fokus auf Möglichkeiten gerichtet wird, mehr Angst zu vermeiden. Leider führt dies dazu, dass die Gedanken neue Symptome erzeugen, indem die zuvor gespeicherte Angstdeutung aktiviert wird. Jedes Mal, wenn Angstgedanken aufkommen, die zu neuen Symptomen führen, wird diese Deutung verstärkt, was wiederum die Überzeugung bestätigt, an Angstzuständen zu leiden.

Das liegt daran, dass das Gehirn nicht zwischen rationaler und irrationaler Angst unterscheidet. Für das Gehirn ist Angst nur Angst, unabhängig von der Ursache. Wenn das Gehirn über die Angst nachdenkt, denkt es daher, dass eine reale Gefahr besteht, und beginnt, Symptome zu produzieren, damit Maßnahmen ergriffen werden können.

Beispiel:

Stellen Sie sich eine Person vor, die während einer Prüfung zum ersten Mal Angst hat. Die Panik und Angst, die mit dieser Erfahrung verbunden sind, wird als negative Deutung in der Erinnerung gespeichert. Bei der nächsten Prüfungssituation ruft das Gedächtnis automatisch die vorherige Reaktion von Panik und Angst hervor, da das Gehirn gelernt hat, dass dies in der gegebenen Situation die angemessene Reaktion ist. Tatsächlich kann allein der Gedanke an eine Prüfung in der Zukunft ähnliche Symptome auslösen.

Tipps zur Handhabung

Visualisierungsübung: Für die nächste Prüfung kann ein A-4-Blatt mit dem Text: "Ich bin nicht krank" helfen, den Fokus zu verschieben und dich daran zu erinnern, dass du gesund bist, wenn du zur Prüfung gehst. Es wird empfohlen, das A4-Blatt in Ihrer Nähe zu haben, am besten zusammen mit den Prüfungsunterlagen und es am besten zur Prüfung mitzunehmen, damit es für Sie sichtbar bleibt. Vielleicht möchten Sie das A4-Blatt während der Präsentation in einer Hand halten.

Vorbereitung: Beginnen Sie einige Monate vor der Prüfung mit der Verwendung des Blattes, damit Sie sich allmählich bewusstwerden, dass Sie nichts falsch machen, außer dass Sie sich viele Gedanken über die Angst bei der letzten Prüfung machen. Viele werden diese Methode wohl anzweifeln. Genau deshalb solltest du es ausprobieren, damit du die Wirkung selbst erleben kannst.

Exposition: Tragen Sie immer eine Notiz bei sich, wenn Sie etwas tun, das Angst auslösen könnte. Verwenden Sie es als Hintergrundbild auf Ihrem Tablet oder Handy. Bevor Sie das Haus verlassen,

lesen Sie das A-4-Blatt ein paar Mal laut vor: "Ich bin nicht krank." Halten Sie das Papier in der Hand. Auf der Straße steht schnell wieder: "Ich bin nicht krank." Wenn Sie im Supermarkt oder an einem anderen Ort ankommen, lesen Sie das Blatt noch ein paar Mal: "Ich bin nicht krank." Treten Sie mit dem Laken in der Hand durch die Haustür ein und sagen Sie: "Ich bin nicht krank." Machen Sie jetzt einen Spaziergang im Supermarkt, während Sie auf den Schein in Ihrer Hand schauen. Sie können wählen, ob Sie fortfahren oder nach Hause gehen möchten.

Die Kraft der Überzeugung

Der Punkt ist: Wie oft musst du diese Übung machen, bevor du überhaupt glaubst, dass du ohne Angstsymptome handeln kannst? Es kann hilfreich sein, Poster in der Wohnung zu haben, auf denen steht: "Ich bin nicht krank".

Hinweis: Diese Methode funktioniert nicht mit deinen Gedanken, sondern mit deinem Glauben, dass du Angst hast. "Ich bin nicht krank" soll dich daran erinnern, dass du nicht krank bist und deinen Fokus von den normalen Angstgedanken auf den Zettel in deiner Hand verlagern.

Indem Sie sich selbst sagen, dass Sie nicht krank sind, signalisieren Sie indirekt, dass Sie keine Angst haben, da Angst als Krankheit angesehen wird. Das Wichtigste ist, den Fokus von der Angst abzulenken, indem ich sage, *dass ich mir selbst nicht krank bin*. Daher ist es wirksam. Was sagst du dir lieber, *ich bin nicht krank* oder *ich habe Angst*?

Beide Aussagen mögen auf den ersten Blick widersprüchlich erscheinen. Aber ist das möglich? Können Sie beide irrationale Angst erleben und gleichzeitig nicht krank sein? Ja, das ist durchaus möglich. Der Unterschied liegt darin, dass sich die Angst ohne das damit einhergehende Krankheitsgefühl völlig anders anfühlt und somit viel leichter zu bewältigen ist.

Die beschriebene Methode, zu der wir später noch kommen werden, beinhaltet auch die Exposition, genau wie CAT und MCT, unterscheidet sich aber dadurch, dass Sie nicht alle Ihre Angstgedanken und -symptome gleichzeitig kontrollieren müssen. Die Methode konzentriert sich darauf, die Wahrnehmung von Angst oder Krankheit zu verändern. **Die Methode betont, dass Gedanken keine Rolle spielen.** Wenn diese Einstellung akzeptiert wird, nehmen die Gedanken oft ab, was die Symptome und damit auch die Angst vor der Angst verringert. Es ist alles miteinander verbunden. Wenn das Hauptproblem gelöst ist, werden die anderen Probleme folgen.

Was unsere Methode von anderen kognitiven Methoden unterscheidet, ist, dass unsere Methode auch außerhalb des Hauses und zu jeder Tageszeit angewendet wird. Es ist eine neue Art, über die Behandlung von Angstzuständen nachzudenken.

Wir lernen die Theorie oft zu Hause, vergessen sie aber draußen, wo Ängste auftreten können. Diese Methode hilft, konzentriert zu bleiben. Tragen Sie immer einen Zettel mit der Aufschrift "Ich bin nicht krank" bei sich, wenn Sie Ihr Zuhause verlassen. Die Notiz hilft, den Fokus zu verschieben, wenn ängstliche Gedanken aufkommen. Etwas in der Hand zu haben, erhöht das Bewusstsein und macht es schwieriger, dass Ängste ausgelöst werden. Das Handy kann auch

helfen, wenn ich *nicht krank bin*, ist als Hintergrundbild eingestellt. Versuchen Sie, das nächste Mal, wenn Sie ausgehen, eine Notiz mitzunehmen. Der Test funktioniert unabhängig vom Inhalt des Textes.

Teil 2: Analyse von Behandlungsmethoden

Kapitel 5: Angstbewertung

Angst kann sich in bestimmten Situationen überwältigend anfühlen, besonders wenn sie plötzlich und ohne ersichtlichen Grund auftritt. Um mögliche Auslöser dieser Gefühle zu verstehen, bevor Sie einen Arzt kontaktieren, können die folgenden Fragen nützlich sein, die Sie sich stellen sollten:

- Welche jüngsten Ereignisse in meinem Leben könnten zu den plötzlichen Angstsymptomen beigetragen haben?
- Welche Faktoren waren so belastend, dass sie die Angstsymptome ausgelöst haben?
- Habe ich eine plötzliche Krankheit erlebt?
- Könnte dies ein natürlicher Schutzmechanismus vor dem Verstand sein?
- Ist es das Ergebnis langfristiger negativer Spekulationen?
- Warum habe ich das Bedürfnis, danach einen Arzt aufzusuchen?
- Was denke ich selbst über die Situation?

Diese Überlegungen können helfen, mögliche Ursachen zu identifizieren und so die Kommunikation mit einer medizinischen Fachkraft zu erleichtern.

Wie Gedanken Angst erzeugen:

Negative Gedanken neigen dazu, mehr negative Gedanken zu erzeugen. Das liegt daran, dass das Gehirn oft nach einer Bestätigung des aktuellen emotionalen Zustands sucht. Wenn eine Person Angst oder Sorge verspürt, findet das Gehirn in der Regel zusätzliche Sorgen, um dieses Gefühl zu bestätigen.

Dies erklärt, warum es schwierig sein kann, positiv zu denken, wenn man Angst hat. Das Gehirn ist in einer Teufelsspirale aus negativen Gedanken und körperlichen Reaktionen gefangen.

Angst wird so zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung, da wiederholte ängstliche Gedanken immer wieder die gleichen unangenehmen chemischen Reaktionen hervorrufen.

Um Veränderungen in Ihrem Leben zu bewirken, sollten Sie offen dafür sein, Ihre bestehenden Überzeugungen über Angst als Krankheit in Frage zu stellen. So wie negative Gedanken dich in

einem Zustand der Angst halten können, können positive Gedanken dir helfen, eine positivere Zukunft zu schaffen. Unsere Methodik ist darauf ausgelegt, diesen Prozess zu unterstützen.

Angst wurde von Philosophen wie Kierkegaard und Freud als ein natürlicher Teil des Lebens angesehen, der von allen Menschen erlebt werden kann. Sie sahen es nicht als Krankheit, sondern als integralen Bestandteil der menschlichen Existenz. Diese Perspektive deutet darauf hin, dass die Angst, die wir erleben, manchmal eine Reaktion auf innere oder äußere Bedingungen sein kann, die Aufmerksamkeit und Verständnis erfordern.

Wenn diese Ansicht akzeptiert wird, ist es umstritten, ob irrationale Angst immer nur deshalb behandelt werden sollte, weil sie unangenehm ist. Das wirft die Frage auf: Welche Perspektive ist gerechtfertigter, philosophische oder psychiatrische? Oder vielleicht ein moderneres und ganz anderes.

Könnte es sein, dass Angst etwas ganz anderes darstellt, dass wir aufgrund unseres professionellen krankheitsorientierten Ansatzes nicht anerkennen oder akzeptieren?

Kapitel 6: Der Glaube an die Angst und die Angst vor noch mehr Angst

Der Glaube, dass Sie Angst haben, erzeugt die Symptome.

Es gibt sowohl positive als auch negative Glaubenssätze. Angst ist ein negativer Glaube, während Politik und Religion oft als positiv angesehen werden. Viele Menschen haben einen Angstglauben, den ich auch viele Jahre lang hatte. Das bedeutet jedoch nicht zwangsläufig, dass dieser Glaube richtig ist.

Angst wird oft mit unserer eigenen Wahrnehmung verbunden, dass wir unter Angst leiden.

Und diese Wahrnehmung kann schwer zu ändern sein.

Während sich anerkannte Methoden der Angstbehandlung auf unsere Gedanken konzentrieren und darauf, wie wir sie verändern und umstrukturieren können, habe ich gelernt, dass die Lösung darin liegt, unsere Angstüberzeugungen zu ändern.

Sie haben einen erheblichen Einfluss auf unseren geistigen und körperlichen Zustand. Sie können Krankheitsgefühle hervorrufen, was den Prozess der Angstfreiheit erschwert. Wie können Sie Ängste überwinden, wenn Sie sich fast ständig ängstlich und unwohl fühlen?

Selbst die festesten Überzeugungen können durch neue Informationen oder Erkenntnisse erschüttert werden, die die Perspektive völlig verändern. Viele haben die Erfahrung gemacht,

medizinische Hilfe bei Symptomen in Anspruch zu nehmen, die auf ernsthafte Erkrankungen wie Halsentzündung hindeuten schienen, nur um zu erfahren, dass dies nicht der Fall sei. Oft verschwinden die Beschwerden schon kurz nach Bestätigung durch den Arzt. Dies wirft Fragen über die Komplexität der menschlichen Psyche und ihre Auswirkungen auf unseren Gesundheitszustand auf.

Je länger du in die Schaffung einer neuen positiven Überzeugung investierst, desto weniger Zeit verbringst du damit, dich auf die Angst zu konzentrieren. Das Gehirn lässt sich jedoch nicht leicht von der Abwesenheit von Angst überzeugen. Daher braucht es Zeit, um neue, positive Überzeugungen über den eigenen Gesundheitszustand zu etablieren.

Unabhängig davon, woran Sie glauben, ist es möglich, vom Gegenteil überzeugt zu sein. Dies hängt einfach von der investierten Zeit und der Wirksamkeit der verwendeten Technik ab. Ein wesentliches Merkmal von Glaubenssätzen ist, dass sie nicht objektiv wahr sein müssen, um unsere Überzeugungen zu beeinflussen. Unsere eigene Wahrnehmung schafft Glaubenssätze und bestimmt deren Gültigkeit.

Angst-Glaubenssätze.

Im Folgenden habe ich zwei Angst-Glaubenssätze definiert.

Verurteilung der Angst Nr. 1

- Angst gilt als Krankheit.
- Du nimmst dich selbst als krank wahr und denkst, dass etwas nicht stimmt.
- Du meinst, zu haben oder ängstlich zu sein.
- Die Symptome von Angstzuständen sind die Folge einer Krankheit.
- Angst wird als Störung angesehen.

Überzeugung der Angst Nr. 2

- Angst ist eine Emotion und nicht wie eine Krankheit.
- Du hältst dich nicht für krank und findest nichts Falsches.
- Angst wird als ein Gefühl und ein Zustand wahrgenommen und nicht als etwas, das man hat oder ist.
- Es wird davon ausgegangen, dass die Symptome der Angst durch die eigenen irrationalen Gedanken über die Angst verursacht werden.
- Angst wird als vorübergehende Herausforderung mit irrationalen Gedanken angesehen.

Welche Überzeugungen Sie wählen, beeinflusst Ihre Wahrnehmung von Angst. Keiner von ihnen ist wissenschaftlich bewiesen, obwohl einige glauben, dass dies der Fall ist. Angstbehandlungen und -diagnosen basieren auf Annahmen, nicht auf Wissenschaft.

Jetzt musst du dich entscheiden: Willst du glauben, dass du Angst hast oder nicht? Deine eigene Meinung darüber, ob du Angst hast oder nicht, ist hier nicht relevant. Die Wahl wird sich auf unsere weitere Arbeit auswirken.

Wenn du an den Glauben Nr. 1 glaubst, kann es schwierig sein, bald angstfrei zu werden. Aber du kannst Glaubenssatz Nr. 2 wählen, auch wenn du jetzt an Nr. 1 glaubst.

Die Überzeugungen der Angst schleichen sich in unser Bewusstsein ein wie eine stille Wahrheit, die im Laufe der Zeit geschaffen wurde. Wenn Sie eine Diagnose erhalten, Medikamente einnehmen, zu einem Psychologen gehen oder Angstsymptome verspüren, trägt all dies dazu bei, Sie unbewusst davon zu überzeugen, dass Sie krank sind.

Viele Menschen fragen sich, warum sie sich behandeln lassen sollten und warum der Arzt Medikamente verschreibt, wenn keine Krankheit vorliegt. Dies kann zu dem Schluss führen, dass Sie krank sein müssen.

Angst wird nicht als spezifische Krankheit angesehen, obwohl sie behandelt und als solche bezeichnet wird. Es gibt keine Diagnose mit der Bezeichnung Angststörung oder Angststörung. **Die Diagnose wird als Angststörung bezeichnet.** Dies liegt daran, dass Angst eine Emotion ist, die einen physiologischen Zustand im Körper erzeugt.

Angst erzeugt keine Krankheit oder Leiden, sondern deine Gedanken und Überzeugungen.

Das Unbehagen der Angst in Kombination mit den Symptomen führt oft zu dem Glauben, dass etwas nicht stimmt, dass man stirbt oder verrückt wird, weil sich alles so unwirklich anfühlt.

Aber ich bin nicht gestorben, und ich bin nicht wahnsinnig geworden. Ich spürte es in meinem Körper und Kopf und war überzeugt, dass ich krank war. Nach jeder Angstattacke fragte ich mich: Wie kann ich nicht krank sein mit all den Symptomen, die ich die ganze Zeit spüre?

Ich habe diese Erfahrungen viele Male gemacht. Es passierte, weil ich nicht auf die Angst reagierte. Ich stand still oder setzte mich hin und ließ es mich überwältigen. Wenn ich gehandelt hätte, wäre die Angst schnell verschwunden.

Testen wir es.

Angst sollte dich dazu bringen, hier und jetzt zu handeln. Das Versäumnis, auf irrationale Ängste zu reagieren, führt zu Unbehagen und Missverständnissen, die zu Panik führen.

Wenn Sie das nächste Mal Angstsymptome verspüren, ergreifen Sie Maßnahmen.

Was ist eine Aktion?

Angst führt zu bestimmten Handlungen, wie Flucht oder Kampf. Diese Reaktionen sind hinlänglich bekannt. Wenn ich Symptome hatte, führte ich oft Aktivitäten wie Sprünge auf der Stelle, Engelssprünge, Liegestütze oder Sit-ups oder harte körperliche Übungen im In- und Ausland aus.

Diese Aktivitäten helfen, das Adrenalin schnell im Körper zu verbrennen, da es sich um natürliche Reaktionen handelt.

Das Wichtigste ist, etwas Körperliches zu tun, um zu verhindern, dass sich Gedanken über die Symptome entwickeln und Unbehagen erzeugen. Die Fakten zeigen, dass man nicht stirbt, krank oder wahnsinnig wird vor Angst. Das Problem entsteht, wenn es uns an angemessenen Reaktionen und Verhaltensweisen auf die Symptome und das Gefühl der Angst mangelt.

Sobald du denkst, dass du Angst hast, fühlt es sich an wie die Wahrheit.

Daher kann es eine Herausforderung sein, diese Wahrnehmung zu ändern, aber es ist nicht unmöglich.

Zusammenfassung: Was macht einen Glauben aus? Die erste starke Überzeugung kommt aus dem Unbehagen der Angst. Als nächstes kommt es vom Arzt, der eine Diagnose stellt und eine Behandlung anbietet, die darauf hinweist, dass Sie eine Krankheit haben.

Wussten Sie, dass es während einer tatsächlichen Angstattacke schwierig ist, zu lesen und zu schreiben? Wenn Sie beispielsweise online posten, dass Sie Angstzustände haben, deutet dies darauf hin, dass Sie zu diesem Zeitpunkt keine Angstattacke haben. **Während einer Angstattacke ist die Amygdala aktiv und blockiert die Fähigkeit unseres Kortex, klar zu denken.**

Was Sie in diesen Situationen erleben, ist wahrscheinlich das Stresshormon Cortisol, nicht das Adrenalin und somit keine Angst.

Fakt ist: Die Expositionstherapie ist schwierig, weil sie unserem natürlichen Bedürfnis zuwiderläuft, Beschwerden zu vermeiden.

Jede positive Erfahrung schafft eine neue neuronale Verbindung im Gehirn. Die Anwendung von Ablenkungstechniken, wie z. B. die Verlagerung des Fokus auf "Ich bin nicht krank", kann die Angst in einer bestimmten Situation sofort reduzieren.

Kapitel 7: Angst vor Angst (Agoraphobie)

Angst vor Angst, oder Angst vor Angst, bezieht sich auf die Sorge, die bei dem Gedanken entsteht, wieder Angst zu erleben. Agoraphobie wird definiert als eine extreme oder irrationale Angst vor offenen oder öffentlichen Orten. Dabei geht es um eine starke Angst, Angstsymptome oder Panikattacken außerhalb des Hauses zu erleben.

Angst kann als gegenwärtige Angst vor zukünftigen Angstsymptomen beschrieben werden, die auf früheren unangenehmen Erfahrungen basieren.

Eine genaue Definition von Angst ist, wenn die Angst, sich der Angst zu stellen, schwieriger zu überwinden ist als die Angsterfahrung selbst.

Das bedeutet, dass das primäre Problem nicht in der Angst selbst liegt, sondern in den Gedanken, diese Angst noch einmal durchmachen zu müssen. Diese Gedanken und die damit verbundenen Gefühle hindern das Individuum daran, sich mit Angst in Situationen auseinanderzusetzen, in denen sie schon einmal erlebt wurde.

Dieses Phänomen macht es für viele äußerst herausfordernd, sich im Rahmen der kognitiven Verhaltenstherapie angstauslösenden Situationen auszusetzen. Nur wer über besondere Kräfte verfügt, schafft es, die Expositionstherapie zu überwinden.

Die Angst vor Angst stellt somit ein erhebliches Hindernis dar. Agoraphobie beinhaltet eine spezifische Angst vor Situationen, in denen die Flucht schwierig sein kann oder in denen bei Paniksymptomen keine sofortige Hilfe verfügbar ist, wie z. B. in öffentlichen Verkehrsmitteln, in Autos, Geschäften oder auf großen offenen Flächen.

Angst vor der Angst tritt auf, wenn Personen besorgt und ängstlich werden, wieder Angst an Orten zu erleben, an denen sie in der Vergangenheit solche Episoden hatten. Diese Angst kann dazu führen, dass man diese Orte ganz meidet. Allein der Gedanke, solche Orte noch einmal besuchen zu müssen, kann Angstsymptome hervorrufen. Um Angstreaktionen zu vermeiden, entscheiden Sie sich dafür, diese Orte zu meiden oder alternative Optionen zu nutzen. Dies führt dazu, dass sich die Angst zu einem Vermeidungsverhalten entwickelt, das das Leben und die Bewegungsfreiheit des Einzelnen erheblich einschränkt. Im Laufe der Zeit kann dies zu einer fast vollständigen sozialen Isolation führen.

Angst vor Angst tritt bei allen Angststörungen auf. Jeder, der eine Angstatacke erlebt und diese Erfahrung falsch interpretiert hat, wird wahrscheinlich danach Angst haben. Wenn die Amygdala ohne ersichtlichen Grund aktiviert wird, wird die Erfahrung als potenzielle Gefahr gespeichert.

Angst ist ein wesentlicher Faktor, der zu wiederholten Angstsymptomen beiträgt.

Die Angst vor der Angst hält den Einzelnen also in einem Teufelskreis aus angstbezogenen Gedanken, Symptomen, Reaktionen und Verhaltensweisen. Dein ganzes Leben wird von dieser ständigen Angst beeinflusst und kontrolliert.
--

Stellen Sie sich vor, Angstsymptome wären nicht unangenehm. Würdet ihr sie dann fürchten? Dies ist ein hypothetischer Gedanke.

Zusammenfassung: Angst ist der Glaube, dass die Angst an Orten wiederkehrt, an denen Sie zuvor Angstsymptome hatten. Diese Gedanken beginnen oft zu Hause und führen zu Vermeidungsverhalten. Da es sich um einen Glauben handelt, kann er verändert werden.

Die Angst vor der Angst erzeugt Erwartungsangst, weil wir glauben, dass sie wieder passieren wird. Indem wir über die Angst nachdenken, hoffen wir, dass sie verschwindet, aber wir verschlimmern sie, indem wir sie erwarten.

Überzeugungen über Angst testen

Lassen Sie uns einen Test Ihrer Überzeugungen über Angst durchführen. Ziel ist es, zu untersuchen, wie stark diese Überzeugungen sind. Lesen und wiederholen Sie die folgenden Aussagen mehrmals:

- Ich bin nicht krank.
- Ich liege mit nichts falsch.
- Ich habe keine Angst, aber Herausforderungen.
- Ich fühle mich gesund, aber ich werde von irrationalen, ängstlichen Gedanken herausgefordert.

Wenn es dir möglich ist, es zu sagen und es vollständig zu meinen, wird es mit der Zeit die Angst reduzieren. Wenn es nicht möglich ist, es laut auszusprechen, kann das darauf hindeuten, dass starke Überzeugungen über Angst vorhanden sind.

Die Erfahrung zeigt, dass viele Symptome gelindert werden können, wenn man akzeptiert, dass man nicht krank ist. Wenn Sie nicht krank sind, können Sie als gesund angesehen werden. Indem Sie dem Gehirn wiederholt signalisieren, dass Sie gesund sind, können die Glaubenssätze, die negative Angstsymptome hervorrufen, weniger ausgeprägt sein.

Kapitel 8: Unsere Gedanken und Gefühle

Definition von Emotionen: Emotionen sind komplexe psychophysiologische Erfahrungen, die durch Wechselwirkungen mit der Umwelt entstehen. **Es gibt vier Hauptgefühle des Überlebens:** Nervosität, Angst, Unruhe und Furcht. Diese Emotionen haben unterschiedliche Funktionen: Nervosität und Angst wirken als Warnungen, während Angst und ängstliche Gefühle uns zu Reaktionen veranlassen. Darüber hinaus gibt es viele andere Emotionen, darunter Freude, Wut, Hass und Traurigkeit. Emotionen entstehen durch die Freisetzung chemischer Substanzen im Körper, wie Dopamin, Cortisol und Adrenalin. Ohne diese chemischen Substanzen wären wir nicht in der Lage, Emotionen zu erleben, da sie die Grundlage für emotionale Reaktionen bilden.

Selektive Aufmerksamkeit und Angst: Der Mensch ist biologisch prädisponiert für selektive Aufmerksamkeit, die die Angst verstärken kann, indem sie sich auf Angstsymptome konzentriert und andere Reize ignoriert. Dies führt zu einer ungezügelter Entwicklung ängstlicher Gedanken.

Einfluss von Gedanken: Gedanken rufen Emotionen hervor. Zum Beispiel können Gedanken an Erbrechen Nervosität verursachen, die zu Angst und dann zu Unruhe eskalieren kann. Die Aussage "Ich habe **Angst** vor Erbrechen" verstärkt das Gefühl, dass etwas nicht stimmt. Eine genauere Beschreibung wäre: "Ich bin **nervös**, weil ich mich übergeben muss." Angst erlebst du nur bei den Dingen, die das Gefühl der Angst auslösen. Prüfen Sie, ob Sie die Ursachen auflisten können.

Emotionstypen des Gehirns: Das Gehirn arbeitet mit drei primären Emotionstypen: **Vernunft-, Emotions- und Instinktemotionen**. Emotionen der Vernunft helfen, Emotionen wie Wut und Traurigkeit zu regulieren. Instinktgefühle wie Angst sind automatische Reaktionen und können nicht durch Gefühle der Vernunft kontrolliert werden.

Es wurde beobachtet, dass Männer aufgrund genetischer Veranlagungen im Allgemeinen weniger Emotionen zeigen, während Frauen stärker auf ihre Emotionen reagieren. Dies könnte zum Teil die höhere Prävalenz von irrationaler Angst bei Frauen erklären.

Zusammenfassung: Welche Emotionen auch immer du erlebst, sie sind auf die Freisetzung von Chemie im Körper zurückzuführen. Sowohl leichte Alltagsgefühle als auch intensive Angstsymptome. Emotionen existieren allein aufgrund dieser Körperchemie. Daher treten Angstsymptome nicht auf, ohne zuerst die Chemie im Körper auszulösen. Symptome treten also nicht ohne zugrunde liegende Ursache auf, da die Körperchemie immer als Reaktion auf einen Reiz freigesetzt wird.

Unsere Gedanken

Gedanken sind abstrakte und komplexe chemische Prozesse im Gehirn. Sie treten unbewusst auf und können schnell wieder verschwinden, so dass man sich nur schwer an sie erinnern kann. Unsere Gedanken sind einzigartig, weil wir ein anderes Bewusstsein für die Welt haben.

Wir haben sowohl bewusste als auch unbewusste Gedanken. Bewusste Gedanken können helfen, das Auftauchen von ängstlichen Gedanken zu verhindern, aber die meisten unserer Gedanken bleiben unbewusst.

Viele von uns erleben Phasen, in denen wir keine angstbezogenen Gedanken haben, weil wir tief in andere Aktivitäten eingebunden sind. Sie können zum Beispiel versuchen, von hundert bis null zu zählen oder beide kleinen Zehen gleichzeitig zu bewegen. Dies zeigt, dass es schwierig ist, gleichzeitig mit diesen Handlungen ängstliche Gedanken zu haben. Das beweist, dass wir ängstliche Gedanken nur dann erleben, wenn wir ihnen Raum geben, was leider allzu oft passiert.

Denkmuster neigen dazu, aufeinander aufzubauen. Wenn man an eine Sache denkt, folgen schnell mehrere Gedanken zum gleichen Thema. Dies ist eine der Herausforderungen der Angst. Sobald du anfängst, über Angst nachzudenken, gehen die Gedanken in diese Richtung weiter. Dieses Grübeln beschleunigt sich, da negative Gedanken, die Angst hervorrufen, einen schnelleren Zyklus haben als normale Gedanken.

Die Gedanken sind abstrakt.

Sie existieren nicht in physischer Form, aber wir können sie dennoch spüren. Noch während Sie dies lesen, bilden sich Gedanken über den Inhalt. Das Gehirn wertet ständig aus, was Sie lesen, um zu sehen, ob es mit Ihren Überzeugungen übereinstimmt.

Das ist der Grund, warum man mit dem, was man liest, entweder einverstanden ist oder nicht. Wenn Sie mit dem, was ich schreibe, nicht einverstanden sind, möchten Sie vielleicht zu Ende lesen. Diese Reaktion ist völlig normal. Das Problem ist, dass Sie die Gelegenheit verpassen, etwas Neues zu lernen. Es kann schwierig sein, über etwas zu lesen, mit dem man nicht einverstanden ist. Dies geschieht als ein Prozess im Gehirn, der versucht, uns vor dem zu schützen, was es als "Fake News" wahrnimmt. Ich habe zum Beispiel *keine* Angstzustände. Das Gehirn würde diese Aussage lieber nicht akzeptieren, da es viele Beweise für das Gegenteil hat. Daher *habe ich keine Angst*, wird als "Fake News" wahrgenommen und es wird versucht, blockiert zu werden, weil das Gehirn vom Gegenteil überzeugt ist.

Wir erleben Gedanken als real, und deshalb glauben wir an sie und reagieren auf sie. Der Inhalt aller Gedanken hängt davon ab, worüber wir bereits nachdenken und wie unser aktueller emotionaler Zustand ist. Bist du glücklich, wütend, wütend, verliebt, negativ usw. Die Gedanken sind kontextabhängig.

Es gibt verschiedene Arten von Gedanken. Gedanken, die wir bewusst erschaffen (rationale Gedanken), und unbewusste Gedanken, die etwa 90% aller unserer Gedanken ausmachen. Wir erschaffen täglich etwa 60.000 Gedanken, was etwa einem Gedanken pro Sekunde in unseren wachen Stunden entspricht.

Gedanken werden aus Erinnerung, Emotionen, Vorstellungskraft, Reaktionen und früheren Gedanken gebildet. Die Art und Weise, wie wir in vergangenen Situationen gedacht haben, beeinflusst, wie wir in der Zukunft denken, bis das Problem gelöst ist.

Gedanken können in sinnliche, emotionale und instinktive Gedanken unterteilt werden.

Wenn man Angst oder Furcht erlebt, entstehen mehr angstbezogene Gedanken, die wiederum mehr Angstgefühle hervorrufen können. Dadurch kann eine Spirale entstehen. In der Lage zu sein, negative Angstgedanken zu stoppen, wird die Angst beenden, Depressionen reduzieren oder Stress abbauen. Dies erfordert jedoch viel Übung.

Gedanken und Gefühle

Deine Gedanken erzeugen deine Emotionen, was zu einem Zustand führt, der eine Reaktion auslöst. Wenn du an deinen Partner oder deine Kinder denkst, erlebst du Freude. Wenn du an jemanden denkst, den du verloren hast, fühlst du Traurigkeit. Wenn du an jemanden denkst, der dich genervt hat, bist du wütend. Diese Gefühle können kontrolliert werden.

Wenn du an Angst denkst, erzeugt sie Angst, die automatisch eine Reaktion auslöst. Das Gefühl der Angst kann nicht kontrolliert werden, wenn es einmal gefühlt wird. Du kannst dich nicht aus der Angst herausdenken oder das Gefühl fürchten. Wenn du Angst hast, dann hast du Angst.

Es ist unmöglich, lange an nur einem Gedanken festzuhalten. Gedanken sind auch sehr situationsabhängig. Wenn man in den Urlaub fährt, denkt man viel darüber nach. Wenn du einen neuen Freund hast, denkst du viel darüber nach. Wenn du wütend auf jemanden bist, denkst du viel darüber nach.

Wenn du an Angst denkst, kommen dir immer mehr Gedanken in den Sinn. Kleine, kurze Gedanken werden zu einem langanhaltenden Gedankenstrom durch all die Gedanken, die plötzlich auftauchen.

Jeder neue Angstgedanke ist also eine Fortsetzung des vorherigen.

Denken

Wenn Sie Angstsymptome verspüren, ist dies auf vergangene Erfahrungen zurückzuführen, die sich in der Gegenwart manifestieren. Diese Erinnerungen haben das Potenzial, die Zukunft zu beeinflussen und können immer wieder auftauchen. Zum Beispiel kann eine negative Erfahrung bei der Arbeit dazu führen, dass jeden Morgen negative Gedanken aufkommen, die sich negativ auf den Tag auswirken können. Dies kann zu Stress und später zu Angst vor dem Gang zur Arbeit führen. Alle Situationen haben das Potenzial, von Angst beeinflusst zu werden, da unsere Emotionen durch einen Mechanismus von Begehren und Abneigung gesteuert werden. Vergangene Erfahrungen können so bei dem Gedanken, in der Gegenwart zur Arbeit zu gehen, ein unangenehmes Gefühl erzeugen, das physisch im Körper empfunden wird.

Gedanken beginnen als unbewusst und können später bewusst werden. Zuerst sind Sie sich vielleicht nicht bewusst, dass Sie über Angst nachdenken, aber nach und nach übernehmen die bewussten Gedanken die Oberhand und die Symptome können sich bemerkbar machen.

Im Laufe der Zeit und mit dem Einsatz verschiedener Methoden können Sie weniger ängstliche Gedanken erleben, weil es nicht mehr so viele unbewusste Gedanken über Angst gibt. **Wenn du nicht über Angst nachdenkst, erschaffst du auch keine unbewussten Gedanken darüber.**

Was ist ein Gedanke

Achte darauf, wie oft deine Gedanken auftauchen und verschwinden, besonders, bevor du einschliffst. An diesem Punkt verarbeitet das Gehirn die Erlebnisse des Tages und entscheidet, welche es im Gedächtnis speichern möchte. Dieser Prozess findet statt, während Sie schlafen.

Wenn wir über die Zukunft nachdenken, nutzen wir unsere Erinnerungen an die Vergangenheit als Referenz. Gedanken bestehen aus mentalen Bildern, Gerüchen und Geräuschen von Dingen, die nicht physisch vorhanden sind, aber dennoch visualisiert und gefühlt werden können. Wenn die Gedanken zu intensiv werden, hilft das Großhirn, sie zu sortieren und ihre Gültigkeit zu beurteilen,

was eine Funktion unseres rationalen Gehirns ist. Diese Fähigkeit ermöglicht es uns, unsere Handlungen und Emotionen zu kontrollieren.

Wenn jeder impulsiv aus Rachedgedanken handelte, hätte das schwerwiegende Folgen, wie zum Beispiel gefährliche Situationen im Straßenverkehr. Der Verkehr stellt eine reale Gefahr dar, die das Gehirn nicht vollständig versteht, da es nicht für den Umgang mit Geschwindigkeitskonzepten optimiert ist.

In der Urzeit gab es keine hohe Geschwindigkeit, was bedeutet, dass wir keine codierte Angst davor haben und daher die Gefahr des Todes als Folge davon nicht instinktiv verstehen. Dieses Verständnis entwickeln wir erst rational, wenn wir etwa 20-25 Jahre alt sind. Das erklärt, warum so viele junge Menschen in Autounfälle verwickelt sind. Ihnen fehlt eine adäquate Einschätzung der Gefahren hoher Geschwindigkeiten.

Das Gleiche gilt für Soldaten. Es ist viel einfacher, einen 18-Jährigen für die Teilnahme am Krieg zu rekrutieren als einen 35-Jährigen, weil er nicht in der Lage ist, die Folgen der Gefahr einzuschätzen.

Negative Gedanken

Negative Gedanken zu erleben ist ein normaler Teil der menschlichen Erfahrung. Wie bereits erwähnt, denkt das Gehirn als Schutzmechanismus negativ. Stellen Sie sich vor, das Gehirn würde nur positive Gedanken registrieren, dann würde man viele Warnzeichen übersehen.

Nehmen Sie als Beispiel einen Schwarm. In dieser Situation bist du zu positiv eingestellt und siehst nur die besten Seiten, ohne die Fehler zu bemerken. Oft wird man sich der negativen Aspekte erst bewusst, wenn es zu spät ist, weil die eigene Vision zu positiv war. Daher werden negative Erinnerungen im Gedächtnis gespeichert, sie dienen als Mechanismus, um uns davor zu schützen, die Fehler der Vergangenheit zu wiederholen.

Unbewusste Angstgedanken

Der Grund, warum wir ängstliche Gedanken erleben, ist, dass wir ursprünglich unbewusste Gedanken über die Angst geschaffen haben. Hätten wir die Angst von Anfang an ignorieren können, hätten wir diese unbewussten Gedanken nie gebildet. Daher hätten wir keine bewussten Gedanken über die Angst gehabt.

Kapitel 9: Vermeidungsverhalten: Der Weg ins Gefängnis

Wenn ich "Gefängnis" sage, meine ich die Isolation zu Hause aufgrund von Angstzuständen. Angst erzeugt Vermeidungsverhalten. Eines der schlimmsten Dinge an irrationaler Angst ist der Aufbau dieses Verhaltens. Ich habe viele Jahre damit gelebt, ohne es zu merken. Angst und Vermeidungsverhalten sind miteinander verbunden – man kann das eine nicht ohne das andere haben.

Warum bauen wir Vermeidungsverhalten auf? Der Körper wird uns beschützen. Wenn wir irgendwo Angst erleben, speichert das Gehirn sie als gefährlich und warnt uns. Es kann überall passieren. Wenn du zum Beispiel Symptome in einer Versammlung oder einem Kaufhaus hattest, wirst du anfangen, diese Orte wegen des Unbehagens zu meiden.

Das Problem ist, dass wir, wenn wir mit dem Vermeidungsverhalten beginnen, dem Gehirn bestätigen, dass diese Orte gefährlich sind. Am Ende vermeiden wir fast alles. So habe ich fast 40 Jahre gelebt, bis ich die ganze Zeit zu Hause geblieben bin. Vermeidungsverhalten ist sehr problematisch und schwer zu vermeiden, wenn man mit irrationaler Angst lebt.

Den Griff der Angst festhalten

Die Persistenz in der Angst ist eine übersehene Folge unseres Angstverhaltens. Für Ihre Lebensqualität ist es wichtig, sich von dem Glauben zu lösen, dass Angst eine Krankheit ist. Viele Menschen denken, dass Angst aufgrund ihrer unangenehmen Natur eine Störung sein muss.

Die erste Bindung tritt oft auf, wenn der Arzt Medikamente verschreibt, anstatt über den Angstzustand zu informieren. Dies führt zu der Angst, die Medikamente zu vergessen, was zu einem Medizingefängnis führt.

Das Festhalten ist auf ein mangelndes Verständnis dessen zurückzuführen, was mit uns geschieht. Denken Sie daran, es ist ein Zustand, keine Krankheit. Nur Sie können diese Sperre entfernen. Psychologische Bindung kann nur mit rationalen Gedanken gestoppt werden.

Bindung wird von Fachleuten selten erwähnt, aber sie ist ein wichtiger Teil des Angstproblems.

Überlegen Sie Folgendes: Wie oft bleiben Sie zu Hause, um das Auslösen Ihrer Symptome zu vermeiden? Wie schnell drehen Sie sich um, wenn Sie feststellen, dass Sie die Einnahme Ihres Medikaments vergessen haben?

Kapitel 10: Angst – das verbotene Wort

Es gibt kaum ein negativeres Wort als Angst. Daher kann es schwierig sein, eine positive Einstellung zu bewahren, wenn man Angst hat. Das Wort Angst selbst ruft negative Assoziationen hervor. Diese Negativität wird von uns selbst erzeugt, indem wir Angst mit verschiedenen, nicht zusammenhängenden Problemen in Verbindung bringen.

Ein wesentlicher Fehler entsteht, wenn wir irrationale Angst als Angst bezeichnen. Angst sollte signalisieren, dass es sich um rationale Angst handelt. Leider ist dies nicht mehr der Fall. Ein Hauptgrund, warum wir immer wieder Angst erleben, ist die Art und Weise, wie wir über Angst und uns selbst sprechen. Es ist daher entscheidend, dass wir immer positiv mit uns selbst sprechen und negative Wörter und Sätze vermeiden, da dies die Angst unbewusst verstärkt.

Es ist unnötig, für zukünftige Ängste zu planen, indem man das Wort Angst verwendet. Wenn es notwendig ist, Sätze mit dem Wort Angst zu verwenden, kann dies wie folgt formuliert werden:

"Die irrationale Angst, die ich gerade erlebe" (die nur in diesem Moment zutrifft).

"Die irrationale Angst, die ich im Moment erlebe" (während dieser speziellen Zeit).

Vermeiden Sie Aussagen wie "Ich bin ängstlich" oder "Ich habe Angst" ohne Zeitstempel.

Es gibt einen signifikanten Unterschied zwischen der Aussage "Ich habe Angst" und "Ich erlebe gerade irrationale Angst" oder "Ich bin ängstlich" und "Ich erlebe im Moment irrationale Angst".

Indem Sie Begriffe wie "jetzt" oder "im Moment" einbeziehen, beschränken Sie die Angst auf eine vorübergehende Erfahrung und nicht auf einen dauerhaften Zustand.

<p>WICHTIG: Du hast keine Angst oder hast keine Angst. Du fühlst Angst. Du verspürst Angstzustände. Du spürst Angst. Du spürst Angst. Du fühlst Angst.</p>

Im Allgemeinen sollten Sie es vermeiden, über die Angst zu sprechen, es sei denn, es ist unbedingt erforderlich, z. B. in der Arztpraxis, da das Sprechen und Nachdenken darüber die Angst zum Leben erweckt. Stell dir vor, du hast nie über die Angst nachgedacht oder gesprochen.

Ich hoffe, Sie können das Problem mit den Sätzen "Ich habe Angst" und "Ich bin Angst" erkennen, wenn Sie angstfrei sein wollen. Es wäre am besten, wenn Sie das Wort Angst ganz vermeiden könnten. Verwenden Sie stattdessen das Wort **Herausforderungen**.

Ich habe keine Angst.

Man könnte meinen, dass der Satz "Ich habe keine Angst" für eine positive Überzeugung verwendet werden könnte. Aber im ersten Moment ist es schwer, den Satz "Ich habe keine Angst" zu glauben.

Egal, wie oft du sagst "Ich habe keine Angst", es kann schwierig sein, dich überzeugen zu lassen, weil der Körper und die Gedanken dir oft etwas anderes sagen. Die Gedanken können darauf hinweisen, dass man Angst hat, und das Wiederholen solcher Sätze kann diese Wahrnehmung verstärken.

Wenn du sagst "Ich habe keine Angst", wird das Unterbewusstsein sofort zweifeln. Das Gehirn wird versuchen, es zu widerlegen. Zweifel allein können dich davon überzeugen, dass es nicht wahr ist und dass du Angst hast. Dies geschieht, weil alle bisherigen Erfahrungen mit Angst schnell im Bewusstsein auftauchen und die Aussage widerlegen. Du denkst jetzt mehr über Angst nach, weil du den Satz "Ich habe keine Angst" gedacht oder gesagt hast.

Das Gehirn versteht das Wort "nicht" in diesem Zusammenhang nicht. Der Satz "Ich habe keine Angst" ist eine Aussage, die das Gehirn weder bestätigen noch widerlegen kann. Es kann effektiver sein, Folgendes zu verwenden: "Was ist Angst?", "Warum habe ich Angst?" oder "Wann verschwindet die Angst?" Das Gehirn reagiert besser auf Fragen, da es zum Nachdenken anregt und versucht, eine Lösung zu finden. Das Gehirn kennt das Wort Angst jedoch nicht, da es sich um ein Konzept handelt. Das Gehirn weiß nicht, dass wir eine unserer Emotionen Angst nennen. Das weiß nur unser Bewusstsein.

Das Gehirn nimmt Angst als Emotion wahr, obwohl es sich um eine autonome Reaktion des Reptiliengehirns handelt. Das Großhirn und das Reptiliengehirn kommunizieren nicht direkt miteinander. Das Großhirn wird sich der Angst erst bewusst, wenn darauf reagiert wird. Er fragt sich nach dem Ursprung dieser Emotion, bekommt aber keine Antwort, da es sich um eine instinktive Reaktion handelt. Daher ist das Gehirn nicht in der Lage, Angst zu definieren oder eine rationale Erklärung dafür zu liefern. Das Gehirn kann nur Fragen beantworten, die auf gelernten Informationen basieren, wie z.B. "Wie spät ist es?", "Was ist 5 + 5?" und "Wer ist Thomas?".

Wenn Sie über Angst sprechen möchten, können die folgenden Sätze verwendet werden:

"Ich werde von meinen Gedanken herausgefordert."

"Ich habe Probleme mit meinen Gedanken, da sie unangenehme Gefühle hervorrufen."

Es kann hilfreich sein, sich Gedanken darüber zu machen, wie das Wort Angst in Zukunft verwendet wird. Es wird viel einfacher, mit Angst umzugehen, wenn sie als Herausforderung angesehen wird und nicht als etwas, das man ist oder hat.

Schlussfolgerung

Vermeiden Sie das Wort Angst, da es negativ wahrgenommen wird. Es kann Erinnerungen an vergangene Erfahrungen mit Angstzuständen wecken, was zu wiederholten Symptomen führen kann. Die Art und Weise, wie du über Angst sprichst und sie beschreibst, kann einen großen Einfluss auf deinen mentalen Zustand und deine Angsterfahrung haben. Durch die Verwendung einer neutraleren Sprache können Sie die negativen Auswirkungen auf das Selbstbild reduzieren. Dieser Perspektivwechsel kann ein wichtiger Schritt sein, um besser mit Ängsten umzugehen.

Die Rolle der Amygdala

Die Amygdala ist ein Teil des Gehirns, der nichts mit Psychologie, Psychiatrie, Medizin oder Therapie zu tun hat. Es befindet sich im evolutionär älteren Teil des Gehirns und ist älter als das rationale Großhirn.

Die Amygdala reagiert nur auf der Grundlage ihrer eigenen Signale und hat kein Verständnis für Gedanken. Er erkennt Gefahren durch unsere Handlungen, Reaktionen und Verhaltensweisen in Bezug auf die Umwelt. Die Amygdala überwacht unsere Umgebung ständig auf potenzielle Bedrohungen.

Wir können unsere unmittelbare Reaktion auf Angst nicht ändern. Angst provoziert eine automatische Angstreaktion, die uns zum Handeln motivieren soll. Wenn wir Angst erleben, löst sie eine einheitliche Reaktion aus: Wir erleben Angst und erwarten negative Ergebnisse, wozu wir biologisch programmiert sind.

Angst soll das Überleben fördern. Wenn du nicht mit einer Flucht- oder Kampfreaktion reagierst, fühlt sich das Unbehagen noch schlimmer an. Bei irrationaler Angst tritt diese Reaktion nicht auf, weil keine reale Gefahr besteht. Das verwirrt den Körper, der dann noch ängstlicher wird, weil er nicht versteht, warum wir nicht wie erwartet auf die Angst reagieren.

Das Gefühl der Angst ist so unangenehm, dass man es automatisch vermeiden möchte.

Du hast mehr Angst vor deinem eigenen Angstgefühl als vor der Gefahr selbst, die sie ausgelöst hat.

Kapitel 11: Beim Arzt

Es ist üblich, dass Ärzte mit der Behandlung von Angstzuständen beginnen, auch wenn die Angst eine Nebenwirkung des zugrunde liegenden Problems ist, das die Angst ausgelöst hat. Das zugrundeliegende Problem wird zunächst meist übersehen, um das Unbehagen der Angst zu behandeln.

Es wird als unzureichend angesehen, bei Menschen etwas zu diagnostizieren, für das wir keine unmittelbare Lösung haben.

Fachleute werden immer nach Anzeichen von Angst suchen, denn dafür sind sie ausgebildet.

Patienten hingegen suchen nach einer Erklärung und Lösung, um mehrere Symptome zu vermeiden.

"Warum habe ich das erste Mal Angst erlebt, warum habe ich danach Angst, warum fühle ich mich krank, warum ist es so unangenehm, warum habe ich Angst, es noch einmal zu erleben?" usw.

Es sind diese Patientenfragen, die die Grundlage einer Behandlung bilden sollten. Nicht welche Diagnose oder ob Angst genetisch bedingt ist, eine Störung, ein chemisches Ungleichgewicht usw. Es ist nicht von Bedeutung, denn es wird immer das Unangenehme sein, das das Problem und nicht die Ursache ist.

Verändert es Ihre Situation, hier und jetzt, wenn Ihnen Medikamente verschrieben werden, die in 8 Wochen wirken könnten? Oder wird es deine Situation hier und jetzt verändern, um dich durch konkrete Angstinformationen beruhigen zu lassen.

Es ist nicht wirksam, Medikamente zu verschreiben, die in 6-8 Wochen wirken können, wenn Patienten beim ersten Arztbesuch mit Angstsymptomen sofortige Hilfe benötigen.

Ein normales Beratungsgespräch mit dem Arzt kann in der Regel so ablaufen.

Sie kommen zum Arzt, nachdem Sie Angstsymptome oder Krampfanfälle verspürt haben.

Nach einer gründlichen Untersuchung und einem Gespräch über Ihre Symptome sowie einem Angsttest erhalten Sie eine Angstdiagnose und eventuell verschriebene Medikamente oder eine andere Behandlung.

So könnte eine hypothetische Beratung aussehen.

Stellen Sie sich vor, Sie gehen zum Arzt. Der Arzt untersucht Sie gründlich und Sie füllen einen Angsttest aus. Danach sagt der Arzt: "Ja, es besteht kein Zweifel, Sie haben irrationale Angstsymptome erlebt. Es ist jedoch kein Grund zur Sorge. Du bist nicht krank. Es war die Chemie unseres eigenen Körpers, dass du dich genauso unwohl gefühlt hast. Das unangenehme Gefühl nennen wir Angst. Wir können daher ausschließen, dass Sie krank sind, sich aber einfach natürlich gefühlt haben, aber ja, sehr unangenehme irrationale Angstchemie. Die Angstchemie wird Adrenalin genannt und ist sehr unangenehm zu erleben, wenn es keinen Grund für die Freisetzung im Körper gibt. Was es in Ihrem Fall nicht gab. Du warst nicht in Gefahr.

Das Problem ist nun, dass die unangenehme Angsterfahrung in Ihrem Gedächtnis gespeichert wird, gerade weil sie unangenehm war. Es ist dieses Unbehagen, das dich jetzt hier bei mir sitzen lässt. Aber es gibt nichts, worüber man nervös sein müsste. Was auch immer man fühlte, es war überhaupt nicht gefährlich, nur unangenehm. Die verborgene Erinnerung an die Angsterfahrung ist es, die dich unbewusst so viel über das Unbehagen der Angst nachdenken lässt, dass du dich entschieden hast, mich aufzusuchen, weil du noch mehr von dem Unbehagen vermeiden willst. Jetzt ist es wichtig, dass wir Ihre Angstgedanken stoppen, bevor sie für Sie zu einem Problem werden.

Mal sehen, ob wir etwas gegen Ihr Angstgedächtnis tun können, damit es wieder verschwindet, so als ob es schlimmere rationale Angst hätte. Denken Sie daran, dass es nur gerettet wurde, weil Sie

unangemessen auf den Angstzustand reagiert haben, der durch das Adrenalin und die anderen Drogen erzeugt wurde. Das Gehirn nahm dies als negative Reaktion wahr, die es kodiert hat, um sie zu speichern, um daraus zu lernen.

Ich hoffe, ich habe Sie beruhigt? Brunnen.

Zuerst musst du dir bewusstwerden, dass du nicht krank bist oder etwas anderes nicht in Ordnung bist. Ihr habt mein Wort darauf. Der Angsterinnerung darf kein Raum gegeben werden, um deine Gedanken zu übernehmen. Deshalb musst du dich jetzt auf das Positive konzentrieren, z.B. dass du nicht krank bist, wie du vielleicht gedacht hast, bevor du hierhergekommen bist. Deshalb ist es wichtig, sich selbst zu sagen, dass man nicht krank ist. Dass es nur eine Angstchemie war. Versuchen Sie nun, mir ein paar Mal folgendes nachzusagen, *ich bin nicht krank, Es war nur die Angstchemie, die mich wegen des Unbehagens betrogen hat*. Es ist völlig in Ordnung, das zu sagen, denn du bist nicht krank, sondern wirst durch das Unbehagen der Angst herausgefordert.

Wie fühlt es sich an, das zu sagen? War es schwierig? Ja, es kann anfangs schwierig sein zu glauben, dass man nicht krank ist. Ich kenne es selbst nur zu gut. Aber du hast Mein Wort, dass du nicht krank bist, sondern durch das Angstunbehagen herausgefordert wirst, genau wie jeder andere, der Angstsymptome erlebt, auch krank wird. Wir alle reagieren gleich auf Angst. Mit der Angst, dass es sich wiederholen wird. Das ist völlig normal.

Wenn du zuerst glaubst, dass du von der Angst krank bist, wird es später sehr schwer sein, dich vom Gegenteil zu überzeugen. Daher ist es wichtig, dass Sie sich bewusstwerden, dass Sie nicht krank sind, sondern durch das chemische Unbehagen, das die Angst verursacht hat, emotional herausgefordert wurden.

Wir haben es mit starken Emotionen zu tun, so dass es ein wenig Überzeugungsarbeit braucht, bis die ängstlichen Gedanken einen vollständig loslassen. Aber es wird kommen, wenn ihr dem folgt, was Ich euch hier sage.

Wenn Sie nach Hause kommen, versuchen Sie, ein paar Poster mit dem Text "*Ich bin nicht krank*" zu machen, und hängen Sie sie an sichtbaren Stellen in Ihrem Haus auf. Dann garantiere ich Ihnen, dass Sie in Zukunft viel weniger über Ängste nachdenken werden. Wissen Sie, warum? Denn du schiebst jedes Mal, wenn du die Plakate siehst, die ängstlichen Gedanken in den Hintergrund und sagst dir laut, dass du nicht krank bist. Auf diese Weise geben Sie ihnen keinen Raum, wenn Sie sich auf etwas anderes konzentrieren. Und das ist das Wichtigste. Für die Zukunft musst du nur einen Gedanken im Kopf haben, wenn du hier weggehst, ich bin nicht krank. *Es war nur eine Angstchemie, die mich wegen des Unbehagens betrogen hat*. Wenn du das sagen kannst, wirst du feststellen, dass die Angst in kurzer Zeit verschwindet, zum Teil, weil du so früh im Prozess hierhergekommen bist.

Der Arzt fährt fort: Dies ist keine anerkannte Methode, da ich sie selbst entwickelt habe, weil ich selbst in meiner eigenen Zeit der irrationalen Angst einen Mangel an Wirkung durch die anerkannten Behandlungsmethoden erlebt habe. Ja, auch wir Ärzte können die irrationale Angst erleben.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob das, was ich Ihnen gesagt habe, wirken wird, werde ich Ihnen für einen begrenzten Zeitraum Medikamente verschreiben, die Sie wahrscheinlich gehört haben, normal und erhofft haben, damit Sie sich sicherer fühlen können. Seien Sie sich nur bewusst, dass es bis zu 2 Monate dauern kann, bis das Medikament eine Wirkung zeigt. Es ist jedoch nie garantiert, dass Medikamente eine Wirkung zeigen. Gleichzeitig stellt sich auch die Frage nach Nebenwirkungen und wie viele Sie bereit sind zu akzeptieren. Daher denke ich, dass du die 2 Monate nutzen solltest, um dich davon zu überzeugen, dass du nicht krank bist, wie ich es dir hier erklärt habe. Wieder. Ich würde empfehlen, dass Sie die fraglichen Plakate zusammen mit der Einnahme von Medikamenten anfertigen und zu Hause aufhängen, wo Sie sie ständig sehen können, und den verbalen Gebrauch des Satzes *"Ich bin nicht krank"* in Ihrem Alltag einführen. In kurzer Zeit werden deine ängstlichen Gedanken aus deinem Bewusstsein verschwinden, weil du sie nicht mehr auslöst, wenn du diese einzelnen Tipps befolgst.

Wenn die Poster und der Satz nach den 2 Monaten keine Wirkung zeigen, machst du einfach mit der Medikation weiter, bis wir näherkommen. Ich hoffe, dass das Arzneimittel spätestens nach den 2 Monaten bei Ihnen wirkt.

Sollte sich später herausstellen, dass keine der beiden hier genannten Methoden den gewünschten Effekt hat, können Sie eine der anerkannten kognitiven Methoden in Betracht ziehen. Sie sind jedoch Selbstzahler und es kann zu langen Wartezeiten kommen, insbesondere bei Psychologen und privaten Psychiatern, sodass Sie überlegen müssen, wie schlimm Sie Ihre Angstprobleme einschätzen.

Rufen Sie mich einmal pro Woche an, damit ich auf dem Laufenden bleiben kann, wie es Ihnen geht. Wenn Sie es brauchen, können wir mehr über Angst und ihre Herausforderungen sprechen. Sie können auf dem Weg nach draußen einen neuen Termin buchen oder wir können ihn online abholen.

Bevor Sie gehen, habe ich diese neue Informationsbroschüre, die all das Wissen enthält, das Sie benötigen, und dass ich hier ein wenig erklärt habe. Es wird dir sehr helfen, wenn du es manchmal liest."

Dieser Text war hypothetisch gemeint, da eine solche Konsultation wahrscheinlich nie stattfinden wird. Leider.

Fakt ist: Irrationale Angst wird nur deshalb zu einem Problem, weil wir nicht auf die freigesetzte Chemie reagieren, wie wir es von Natur aus bei rationaler Angst tun würden. Wenn das Angstgefühl nicht angesprochen wird, wird die angesammelte Chemie als Krankheitssymptome oder Fehler im Körper fehlinterpretiert, was das Unbehagen verstärkt. Die Wahrheit ist, dass die

körperliche Reaktion auf Angst nur eines erfordert: eine Handlung, die die Chemie verbrennen kann. Es ist nicht notwendig, komplexe Theorien über Genetik, Trauma oder Gehirnc Chemie zu verstehen, um sich von der Angst zu befreien. Alles, was man tun muss, ist zu verstehen, dass das Unbehagen auf die Körperchemie zurückzuführen ist, anstatt zu versuchen, es zu analysieren oder zu interpretieren.

Natürlich ist es am besten, das Auslösen der Angst ganz zu vermeiden.

Wenn Sie mit dem obigen Kapitel nicht einverstanden sind, würde ich gerne Ihre Meinung und Erklärung hören, warum nicht.

Kapitel 12: Medizin und medizinische Behandlung

Angst wird als Krankheit angesehen, aber das Krankheitsgefühl entsteht aufgrund einer Fehlinterpretation der Adrenalingefühle, d.h. der Symptome. Es ist also die Fehlinterpretation oder Reaktion, die sich zu einer Krankheit entwickelt. Diese Reaktion sollte jedoch als rationale Reaktion auf irrationale Symptome angesehen werden, da die Symptome ein Unbehagen hervorrufen, das wir natürlich zu vermeiden versuchen.

Die Macht der Angst

Der erste Schritt zur Überwindung von Ängsten besteht darin, den Willen zu haben, es zu tun.

Sie sollten Angst nicht einfach als Dauerzustand akzeptieren, wie einige Fachleute glauben. Warum sollten Sie? Du hattest ein Leben vor der Angst, also kannst du dieses Leben natürlich noch einmal leben. Es erfordert jedoch eine Anstrengung Ihrerseits.

So wie wir selbst durch unsere ewigen Fehlinterpretationen Angst entwickeln, müssen wir auch die Fehlinterpretationen selbst neu interpretieren, um sie zu überwinden. Dies ist eine machbare Aufgabe, auch wenn sie Zeit braucht.

Die Lösung liegt in dir selbst, und es ist entscheidend, dass du den Willen hast, die Situation zu ändern. Ich betone das, weil ich oft Menschen sehe, die denken, dass sie für immer mit Angst leben müssen. Aber das ist nicht der Fall. Angst ist immer ein vorübergehender Zustand, der von der Körperchemie angetrieben wird, obwohl der Zustand wiederholt auftreten kann.

Du lebst mit der Angst vor Angstattacken und Symptomen, nicht mit der Angst selbst. Die beiden Dinge sind unterschiedlich.
--

Alternative Diagnosen

Diagnosen sollten eher durch den Grad des Unbehagens, des Zurückhaltens und der Vermeidung definiert werden als durch die Anzahl der Symptome. **Das heißt, wie sehr die Angst das Individuum betrifft, und nicht, wie viele Symptome erlebt werden.** Die Herangehensweise an die Symptome ist ein Erbe aus einer Zeit, in der Angst als eine Erkrankung galt, die eine medizinische Behandlung erforderte. Heute haben wir ein tieferes Verständnis.

Es ist immer die Angst vor mehr Angstbeschwerden, die behandelt werden, soll, nicht die Symptome. Die Symptome können mit der Zeit verschwinden, aber die Angst vor wiederkehrenden Angstzuständen bleibt bestehen, solange es Erinnerungserinnerungen an frühere Angsterfahrungen gibt.

Die Herausforderung bestand darin, eine Methode zu entwickeln, um diesen Angst- und Unbehagen-Kreislauf zu durchbrechen, was 2018 mit der im letzten Teil des Buches beschriebenen Methode gelungen ist.

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) wurde in den 1960er Jahren entwickelt, als es weitaus weniger Diagnosen gab. Daher ist diese "Eins-zu-Eins"-Therapieform für die moderne Angstbehandlung weniger relevant. Online-CAT und Metakognitive Therapie (MCT) könnten Alternativen sein, aber die Theorie dahinter scheint überholt. Neue Methoden sind erforderlich, um die weltweit rund 350 Millionen Diagnosen effektiv zu behandeln.

Kapitel 13: SSRI-Medizin und traditionelle Therapien

Wie wir wissen, ist die Medikation die Behandlung der Symptome.

Wenn Sie Medikamente einnehmen, versuchen die Medikamente, die Wirkung von Serotonin im Gehirn neu zu positionieren und zu verlängern, daher sollten Sie rationaler denken. Es gelingt jedoch nicht jedes Mal, da Sie nicht sicher sein können, ob der Wirkstoff (Fluoxetin, Paroxetin, Sertralin, Fluvoxamin, Citalopram, Escitalopram) im richtigen Bereich des Gehirns "trifft", da es sich um einen komplexen Prozess handelt.

Es war die Pharmaindustrie und ihre Psychiater, die Angstdiagnosen als Krankheiten und Störungen definierten, was zu ihrer Aufnahme in das DSM III führte. Dies ermöglichte es Psychiatern, Psychopharmaka zu verschreiben, um alle Angstdiagnosen zu behandeln. Ohne die Diagnose wäre diese Praxis nicht möglich gewesen.

Im Jahr 1988 wurde das erste SSRI-Medikament, Prozac, eingeführt und eroberte den Markt für Angstdiagnosen. Seitdem wurden Hunderte von weiteren Präparaten entwickelt.

Patienten sind in der Regel am besten geeignet, um zu beurteilen, ob ein Arzneimittel die gewünschte Wirkung hat. Die Tatsache, dass die Pharmaindustrie behauptet, dass ein Medikament wirkt, hat einen begrenzten Wert, da die Testdaten nicht öffentlich zugänglich sind. Ärzte haben auch keinen Zugang zu diesen Daten und wissen daher nie sicher, ob ein verschriebenes Medikament für den einzelnen Patienten wirksam ist. Daher sollten die Patienten selbst kritisch sein und ihren Arzt fragen, wie, wann und warum sie mit einer Wirkung der Behandlung rechnen können. Es ist wichtig sicherzustellen, dass der Arzt die Antworten auf diese Fragen für das verschriebene Medikament kennt.

Drei Faktoren können dazu führen, dass sich ein Patient nach der Behandlung besser fühlt: die Arzneimittelwirkung, der Placebo-Effekt und der natürliche Krankheitsverlauf. Wir nennen es spontane Remission.

Patienten, die Angstmedikamente einnehmen, lernen nicht, ihre Angst allein zu bewältigen. Medikamente können uns besser fühlen lassen, aber wir wissen, dass das Problem nicht gelöst ist.

Angsterinnerungen werden im Gedächtnis gespeichert, und Medikamente oder Gedanken können sie nicht entfernen. Daher geht die Angst weiter.

Ich habe 12 Jahre lang Medikamente genommen, von SSRIs bis hin zu Benzos, ohne Wirkung außer vielen Nebenwirkungen. Die Angst hielt unverändert an, bis ich mich entschied, die Kontrolle zu übernehmen und die Medikation abzusetzen. Nach 12 Jahren unwirksamer Behandlung wurde mir klar, dass weitere 10 Jahre kaum einen Unterschied machen würden.

SSRIs verlängern die Wirkung von Serotonin, indem sie seine Wiederaufnahme im synaptischen Spalt hemmen. Dadurch bleibt das bereits ausgeschüttete Serotonin länger aktiv und die Rezeptoren werden intensiver stimuliert.

Um sich an die anhaltende Stimulation der Serotoninrezeptoren anzupassen, passt das Gehirn die Anzahl der Serotoninrezeptoren bzw. deren Empfindlichkeit an. Diese Anpassung wird als **Herunterregulierung** bezeichnet.

Wenn die Behandlung abgeschlossen ist, kehrt das Gehirn zu seinen natürlichen Prozessen zurück. Dieser Übergang kann zu vorübergehenden Ungleichgewichten und Symptomen führen, da das Gehirn die Rezeptorempfindlichkeit wiederherstellen und die Serotoninproduktion und -aktivität nach der SSRI-Anwendung normalisieren muss.

Die Theorie hinter SSRIs ist, dass sie helfen, negative Denkmuster zu reduzieren, da Serotonin eine stimmungsaufhellende Wirkung hat. Online finden Sie Aussagen wie: Wenn die Ursache für die Angst einer Person nicht mit Serotoninproblemen zusammenhängt, sind diese Medikamente möglicherweise nicht wirksam.

Da der Serotoninspiegel der meisten Menschen nicht die Hauptursache für Angstzustände ist, wird eine Änderung des Serotoninmanagements ihren Zustand nicht verbessern. Dies könnte

erklären, warum Angst nicht unbedingt mit Serotonin zusammenhängt. Serotonin versucht lediglich, unsere Gedanken über Angst zu begrenzen, indem es unsere Stimmung hebt, ohne das Angstproblem selbst anzugehen. Medikamente ändern nicht die Wahrnehmung und die Überzeugungen über die Angst, man wird immer noch Angst davor haben, sie wieder zu erleben.

Serotonin ist ein Neurotransmitter, eine chemische Substanz, die unter anderem die Stimmung reguliert. Serotonin wird oft mit Gefühlen des Wohlbefindens und des Glücks in Verbindung gebracht. Es wird angenommen, dass Serotonin hilft, Angstzustände zu stabilisieren und zu reduzieren.

Für manche Menschen gibt es zwar Verbesserungen, die aber oft nicht ausreichen, um die Angstgedanken vollständig zu beseitigen. Das liegt daran, dass noch andere Faktoren eine Rolle spielen als nur die Gedanken der Angst – nämlich das Unbehagen, das die Angst verursacht. Daher wird oft der Ausdruck verwendet, dass es bei einigen, aber nicht bei allen funktioniert.

Wenn Antidepressiva einheitlich wirken würden, würden sie bei allen wirken, da unsere Gehirnchemie ähnlich ist. Genauso wie Schmerzmittel und Benzodiazepine bei jedem wirken. Dies deutet darauf hin, dass die Wirkstoffe in Antidepressiva möglicherweise nicht wirksam genug sind. Der Fokus könnte auf dem falschen Mechanismus bei der Behandlung des Serotoninspiegels liegen, was die begrenzte Wirksamkeit für viele Patienten erklären könnte.

Vielleicht ist die Realität, dass du deine Stimmung nicht aus der Angst heben kannst, da die Angst vor dem Unbehagen ein viel stärkeres "Gefühl" ist als etwas, das eine bessere Stimmung aufhebt.

Das Wort Evidenz wird verwendet, wenn man den SSRI-Effekt dokumentieren möchte, anstatt eine wissenschaftliche Dokumentation, da der wissenschaftliche Effekt nicht eindeutig bewiesen werden kann. Bei der Suche nach der SSRI-Wirkung wird es sowohl Beweise für als auch gegen die Wirksamkeit von SSRIs geben. Placebo wird oft im Zusammenhang mit der Ursache der SSRI-Wirkung genannt.

Placebo-Effekt: Mehrere Studien zeigen, dass der Placebo-Effekt bei Antidepressiva signifikant ist. Die Patienten erleben eine Verbesserung, die auf der Erwartung einer Genesung basiert.

Darüber hinaus bieten Online-Foren zu Angstzuständen einen guten Einblick in die tatsächlichen Auswirkungen von SSRI-Medikamenten auf Angstzustände, was keine positive Lektüre ist.

So etwas wie ein Ungleichgewicht im Gehirn gibt es nicht, es ist ein Mythos, der von der Pharmaindustrie geschaffen wurde, um den Verkauf von Medikamenten gegen Depressionen zu steigern.

SSRIs erhöhen den Serotoninspiegel nicht, sondern verlängern lediglich seine Aktivität, indem sie seine Wiederaufnahme in die Nervenzellen verhindern.

Warum fügen wir dem Gehirn nicht einfach Serotonin hinzu?

Die Blut-Hirn-Schranke (BHB) ist eine selektive Durchlässigkeitsbarriere, die das Gehirn vor potenziell schädlichen Substanzen im Blutkreislauf schützt. Serotonin kann BHB nicht effektiv überqueren, so dass eine orale oder andere Einnahme von Serotonin den Serotoninspiegel im Gehirn nicht erhöhen würde.

Serotonin spielt auch eine Rolle bei verschiedenen Körperfunktionen außerhalb des Gehirns, einschließlich der Regulierung des Magen-Darm-Systems, der Blutgerinnung und der Herz-Kreislauf-Funktion. Die systemische Zugabe von Serotonin (über den Blutkreislauf) kann daher zu unbeabsichtigten Nebenwirkungen in diesen Systemen führen.

Die Wirkung, die durch SSRI-Medikamente, falls vorhanden, erzielt wird, ist oft nicht proportional zu den aufgetretenen Nebenwirkungen. Die Anzahl der Nebenwirkungen ist für ein Produkt, das eine so begrenzte Wirkung hat, erheblich.

Aktives Placebo wird nicht mehr verwendet, da es die Grenzen von SSRI-Medikamenten aufzeigt. SSRI-Medikamente haben bei einigen Anwendern in erster Linie Nebenwirkungen und eine eingeschränkte Wirksamkeit. Wenn 1000 Personen SSRIs einnehmen, werden nur etwa 200 eine Wirkung haben ([siehe Anhang 1](#)), während ein Placebo ähnliche Ergebnisse mit weniger Nebenwirkungen erzielen könnte.

Was ist der Placebo-Effekt der Einnahme von SSRI-Medikamenten?

Die Gesamtwirkung von SSRIs zeigt: Mit und ohne inaktiven Placebo-Effekt:

Gesamtverbesserung (mit Placebo-Effekt): 50-60%

Pharmakologische Verbesserung (ohne Placebo-Effekt): 20-30%

Dies deutet darauf hin, dass pharmakologische Wirkungen von SSRI-Medikamenten 20-30% der Konsumenten betreffen. Insgesamt wird eine Verbesserung von 50-60% erreicht, wenn der Placebo-Effekt einbezogen wird.

Bei der Verwendung von aktivem Placebo reduziert sich die Wirkung auf nur 5%. Wenn inaktives Placebo verwendet wird, tritt eine Wirksamkeit von 20% auf, wodurch das Medikament in einem günstigeren Licht erscheint. Aktives Placebo wird daher nicht mehr verwendet.

Es ist allgemein bekannt, dass die Pharmaindustrie dazu neigt, Tests in einer Weise zu präsentieren, die positive Ergebnisse hervorhebt, da sie diese Tests oft selbst durchführt. Öffentliche Tests sind seltener geworden, was besorgniserregend sein kann.

Darüber hinaus wurde berichtet, dass drei SSRIs (Fluoxetin, Paroxetin und Sertralin) nach vorliegenden Daten zu den 30 am meisten süchtig machenden Drogen gehören.

Es gibt Ansichten, die behaupten, dass SSRIs ein chemisches Ungleichgewicht nicht korrigieren, sondern vielmehr dazu beitragen können, eines zu schaffen, weshalb es schwierig sein kann, das Medikament ohne Entzugserscheinungen abzusetzen.

Es gibt Belege für diese Ansichten, auch wenn sie in der Pharmaindustrie nicht allgemein akzeptiert sind.

Bei einigen Patienten nimmt die Wirkung von SSRI-Medikamenten mit der Zeit ab. Innerhalb eines Jahres. Dies ist jedoch bei vielen Medikamenten zu beobachten.

Kapitel 14: Kognitive Behandlungen

Einführung in kognitive Behandlungen.

Kognitive Behandlungen und Medikamente werden heute vor allem deshalb eingesetzt, weil es an besseren Alternativen mangelt. Statistiken zeigen, dass diese Methoden nur bei etwa 20 % der Behandelten eine dokumentierte Wirkung haben (siehe [Anhang 1](#)). Es muss dann etwa 80% ohne die gewünschte Wirkung bleiben. Wenn die Beweise zeigen, dass die Behandlung bei 20 % wirkt, müssen wir auch anerkennen, dass sie bei den restlichen 80 % nicht wirkt.

Vielleicht sollten wir uns mehr auf diese große Gruppe konzentrieren, die keine Verbesserung erfährt. Was passiert mit ihnen? Viele von ihnen stehen ohne Lösungen und sind oft auf verschiedene Medikamente angewiesen, die ebenfalls nur bei 12 bis 20 % der Patienten Wirkung zeigen. (siehe [Anhang 1](#)) Dies wirft eine wichtige Frage auf: Was können wir tun, um den 80 %, die derzeit nicht die Hilfe erhalten, die sie benötigen, besser zu helfen?

Indem wir unsere Aufmerksamkeit auch auf diese Gruppe richten, können wir möglicherweise neue und effektivere Behandlungsformen entwickeln, die die Lücke schließen können, die die derzeitigen Methoden nicht abdecken. Es reicht nicht aus, sich auf diejenigen zu konzentrieren, die von den Behandlungen profitieren – wir müssen auch Verantwortung für diejenigen übernehmen, die dies nicht tun, da sie die bei weitem größte Gruppe ausmachen.

Um das zu tun, muss man sich auch unsere Annahmen über Angst ansehen. Ist es richtig bei einer so geringen Wirkung der Behandlungen? Wird etwas missverstanden, falsch interpretiert oder übersehen in dem anerkannten Verständnis von Angst?

Das größte Problem ist natürlich, dass zu viele Patienten selbst für professionelle Therapeuten und Behandlungen bezahlen, die nicht den gewünschten Effekt haben, was ich in meinen vielen Jahren leider selbst mehrfach mit Angstsymptomen erlebt habe.

Dieses Buch ist ein Versuch, diese Herausforderungen aufzudecken und ein alternatives und nicht medizinisches Angstverständnis aufzuzeigen.

Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) wird als eine der am weitesten verbreiteten und am besten erforschten Methoden zur Behandlung von Angstzuständen beschrieben. Die Therapie konzentriert sich auf die Verbindung zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen und bietet praktische Werkzeuge, um negative Muster zu verändern.

Grundprinzipien von KVT

CAT basiert auf der Idee, dass unsere Gedanken einen großen Einfluss auf unsere Emotionen und unser Verhalten haben. Wenn wir Angst haben, ist das oft auf negative oder verzerrte Gedanken über uns selbst, die Welt oder die Zukunft zurückzuführen. Die Therapie hilft, diese Gedanken zu erkennen und zu hinterfragen, um konstruktivere und realistischere Denkweisen zu schaffen.

Wie funktioniert KTV?

KTV besteht in der Regel aus den folgenden Schritten:

Erkennen von Denkmustern: Der Klient lernt, die Gedanken zu erkennen, die Angst auslösen.

Negative Gedanken in Frage stellen: Die Therapie arbeitet daran, die Gültigkeit der Gedanken zu hinterfragen und alternative Perspektiven zu finden.

Verhaltensänderungen: Der Klient wird mit neuen Handlungs- und Reaktionsweisen vertraut gemacht, die Angst und Vermeidung reduzieren.

Exposition: Durch die allmähliche Konfrontation mit angstausslösenden Situationen lernt der Klient, Vermeidungsmuster zu durchbrechen und Vertrauen in seine Fähigkeit aufzubauen, mit der Angst umzugehen.

Vorteile von KVT

KVT ist evidenzbasiert und hat sich bei der Behandlung einer Vielzahl von Angststörungen als wirksam erwiesen. Die Therapie bietet konkrete Werkzeuge, die im Alltag eingesetzt werden können, und hilft dem Klienten, seine Reaktionen auf Angstzustände zu kontrollieren.

Einschränkungen von KVT

Während CAT für viele wirksam ist, kann es für Menschen eine Herausforderung sein, die Schwierigkeiten haben, mit ihren Gedanken zu arbeiten oder sich an Expositionsübungen zu

beteiligen. Die Therapie befasst sich auch nicht immer mit den tieferen Gedächtnisaspekten der Angst, was einen gezielteren Ansatz erfordern kann.

Integration mit anderen Methoden

KVT kann mit unserer Methode kombiniert werden, die mit den zugrunde liegenden Erinnerungen und Überzeugungen arbeitet, die die Angst aufrechterhalten. Durch die Kombination der beiden Ansätze kann ein ganzheitlicherer Behandlungsplan erstellt werden.

Praktische Anwendungen

Viele der Techniken, die bei der CAT angewendet werden, können auch außerhalb des Therapieraums angewendet werden. Zum Beispiel können Übungen zum Herausfordern negativer Gedanken und das Üben einer schrittweisen Exposition hilfreiche Werkzeuge in Ihrem eigenen Prozess der Angstüberwindung sein.

Schlussfolgerung

Die kognitive Verhaltenstherapie ist eine bewährte Methode, die hilft, den Teufelskreis der Angst zu durchbrechen, indem sie Denkmuster und Verhalten verändert. In Kombination mit anderen Methoden kann die CAT zu einer umfassenderen und effektiveren Behandlung von Angstzuständen beitragen.

Kapitel 15: Metakognitive Therapie (MCT)

Die Metakognitive Therapie (MCT) ist ein sogenannter moderner Ansatz zur Behandlung von Angstzuständen, der sich darauf konzentriert, wie wir denken, und nicht darauf, was wir denken. Aber immer noch um Gedanken. Die Methode hilft, anhaltende Sorgen und übermäßiges Nachdenken zu reduzieren, die oft im Mittelpunkt des Angstzyklus stehen.

Was ist Metakognition?

Metakognition bezieht sich auf unser Bewusstsein und unsere Kontrolle über unsere eigenen Denkprozesse. MCT basiert auf der Idee, dass es nicht die Gedanken selbst sind, die Angst erzeugen, sondern die Art und Weise, wie wir auf sie reagieren. Zum Beispiel kann eine zufällige Sorge zu anhaltender Angst eskalieren, wenn wir viel Zeit damit verbringen, sie zu analysieren und uns darüber Sorgen zu machen.

Wie funktioniert MCT?

MCT arbeitet daran, unsere Beziehung zu Gedanken zu verändern. Anstatt zu versuchen, die Gedanken selbst zu kontrollieren oder zu verändern, lernen wir, sie als vorübergehend und

harmlos zu betrachten. Die Therapie hilft, die Gewohnheit des Überdenkens zu brechen, indem sie sich auf Strategien konzentriert wie:

Trennung von Gedanken: Verstehen, dass Gedanken nicht unbedingt wahr oder relevant sind.

Denkprozesse reduzieren: Lernen, unnötige Sorgen und Grübeln zu unterbrechen.

Erhöhte Aufmerksamkeitskontrolle: Verschiebung des Fokus von Angstsymptomen und Sorgen hin zu konstruktiveren Aktivitäten.

Vorteile von MCTs

MCTs sind eine wirksame Methode, um übermäßige Sorgen und Grübeln zu reduzieren. Es ist besonders hilfreich für Menschen, die sich in einer Spirale negativer Gedanken gefangen fühlen. Die Therapie ist kurzfristig und konzentriert sich auf konkrete Strategien, die schnell umgesetzt werden können.

Einschränkungen von MCT

Während MCT für viele nützlich ist, arbeitet es in erster Linie mit Denkprozessen und befasst sich nicht direkt mit den tieferen Gedächtnisaspekten von Angstzuständen, auf die unsere Methode abzielt. Bei Menschen mit anhaltenden Angstzuständen kann es notwendig sein, MCT mit anderen Ansätzen zu kombinieren.

Konsistenz mit anderen Methoden

MCT kann mit unserer Methode, die mit den zugrunde liegenden Erinnerungen und Überzeugungen arbeitet, die die Angst antreiben, von Vorteil eingesetzt werden. Während sich MCT darauf konzentriert, übermäßiges Nachdenken zu reduzieren, kann unsere Methode helfen, die Verbindung zwischen Erinnerungen und Angstsymptomen zu durchbrechen.

Schlussfolgerung

Die metakognitive Therapie ist ein Ansatz, um übermäßiges Nachdenken und Sorgen zu reduzieren, die oft Ängste aufrechterhalten. Durch die Kombination von MCT mit anderen Methoden können Sie eine ganzheitlichere Lösung erhalten, die nicht nur die Symptome reduziert, sondern auch die tieferen Ursachen der Angst anspricht.

Kapitel 16: Expositionstherapie

Die Expositionstherapie ist eine evidenzbasierte Behandlungsmethode, die sich darauf konzentriert, sich schrittweise mit den Situationen auseinanderzusetzen, die Angst auslösen. Die

Methode hilft, Vermeidungsmuster zu durchbrechen und Toleranz gegenüber Angst aufzubauen, indem sie lernt, dass sie nicht gefährlich ist.

Was ist eine Expositionstherapie?

Bei der Expositionstherapie geht es darum, sich systematisch den Situationen, Orten oder Gedanken auszusetzen, die Angst auslösen, ohne ihnen auszuweichen oder vor ihnen zu fliehen. Durch die wiederholte Exposition lernt das Gehirn, dass die Angst von selbst nachlässt und dass die Situationen keine wirkliche Bedrohung darstellen.

Wie funktioniert das?

Die Expositionstherapie funktioniert, indem sie die Reaktion des Gehirns auf angstausslösende Reize verändert. Wenn wir eine Situation vermeiden, stärken wir unsere Überzeugung, dass sie gefährlich ist. Die Exposition durchbricht diesen Kreislauf, indem sie dem Gehirn zeigt, dass die Angstreaktion unnötig und vorübergehend ist.

Arten der Exposition

Abgestufte Exposition: Beginnen Sie mit weniger angstausslösenden Situationen und arbeiten Sie sich allmählich zu anspruchsvolleren Szenarien vor.

Überflutung: Setzen Sie sich direkt einer intensiven angstausslösenden Situation aus, um die Angst schnell abzubauen. Dies erfordert oft die Unterstützung eines Therapeuten.

Interozeptive Exposition: Konzentrieren Sie sich auf die Reaktionen des Körpers auf Angstzustände wie Herzklopfen oder Schwindel, um die Angst vor diesen Symptomen zu reduzieren.

Vorteile der Expositionstherapie

Die Expositionstherapie ist eine effektive Methode, um Ängste langfristig abzubauen. Es lehrt dich, mit der Angst umzugehen und sie zu tolerieren, anstatt sie zu vermeiden. Viele Menschen erleben nach wiederholter Exposition eine signifikante Verringerung ihrer Angstsymptome.

Einschränkungen und Herausforderungen

Die Expositionstherapie kann sich entmutigend anfühlen, besonders am Anfang, da sie die Konfrontation mit Ihren gefürchteten Situationen erfordert. Es ist wichtig, den Prozess in einem Tempo anzugehen, das sich überschaubar anfühlt, und bei Bedarf Unterstützung zu haben. Die Therapie arbeitet in erster Linie mit Verhalten und befasst sich nicht immer mit den zugrunde liegenden Erinnerungen und Überzeugungen, die die Angst aufrechterhalten.

Integration mit anderen Methoden

Die Expositionstherapie kann mit anderen Methoden wie der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) oder unserer Methode kombiniert werden, um eine umfassendere Behandlung zu schaffen.

Während sich die Exposition auf das Verhalten konzentriert, kann unsere Methode helfen, die zugrunde liegenden Gedächtnismuster anzugehen.

Praktische Hinweise zur Exposition

Erstellen Sie eine Liste mit Angsthierarchien: Identifizieren Sie Situationen, die Angst auslösen, und ordnen Sie sie von am wenigsten bis zu beängstigendsten ein.

Machen Sie kleine Schritte: Beginnen Sie mit der am wenigsten angstauslösende Situation und arbeiten Sie sich Schritt für Schritt nach oben.

Wiederholen Sie die Exposition: Je öfter Sie mit den Situationen konfrontiert werden, desto mehr wird die Angst nachlassen.

Seien Sie geduldig: Die Exposition ist ein Prozess, der Zeit braucht, aber die Ergebnisse sind langanhaltend.

Schlussfolgerung

Die Expositionstherapie ist eine effektive Methode, um Vermeidungsmuster zu durchbrechen und Ängste abzubauen. Indem du dich systematisch mit gefürchteten Situationen auseinandersetzt, lernst du, dass Angst dein Leben nicht kontrollieren muss. Wenn diese Methode mit anderen Ansätzen wie CBT kombiniert wird, können Sie einen ganzheitlichen Ansatz zur Reduzierung von Angstzuständen entwickeln.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich CAT und MCT zwar in erster Linie auf kognitive und verhaltensbezogene Aspekte von Angst konzentrieren, aber beide den Einfluss genetischer, neurobiologischer und sozialer Faktoren berücksichtigen. Diese Faktoren können eine Veranlagung für Angstzustände hervorrufen, aber die Therapien konzentrieren sich darauf, die Denkprozesse und Verhaltensweisen des Einzelnen zu modifizieren, um Angstsymptome zu bewältigen und zu reduzieren.

Weder die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) noch die Metakognitive Therapie (MCT) sind jedoch darauf ausgelegt, die weltweit 350-400 Millionen Angstdiagnosen zu behandeln. Daher ist die Hilfe, die sie anbieten, leider wie ein Tropfen auf den heißen Stein. Um Ängste global bekämpfen zu können, sind völlig andere Methoden erforderlich.

CAT ist kompliziert und wurde in einer Zeit entwickelt, in der das Verständnis von irrationaler Angst relativ neu war und die Anzahl der Diagnosen weitaus geringer war, nämlich in den 1960er Jahren. Das war, bevor unsere moderne und technologische Gesellschaft im Jahr 2000 so richtig Fahrt aufnahm. Gleichzeitig haben neue Erkenntnisse über Angst zu noch mehr Diagnosen geführt, ohne dass entsprechend neue und bessere Behandlungsmethoden entwickelt wurden. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass Medikamente nur dann die Symptome behandeln, wenn sie wirken, und dass MCT auf CAT aufbaut.

Damit die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) einen signifikanten Unterschied macht, müssen weltweit zwischen 10 und 20 Millionen Therapeuten ausgebildet werden. Zudem muss das Verfahren frei verfügbar gemacht werden. Dieses Szenario ist jedoch unwahrscheinlich. Daher sollten auch andere Lösungen in Betracht gezogen werden, die keine teuren Einzelbehandlungen über lange Verläufe mit sich bringen. Unsere Methode stellt einen Vorschlag für eine solche Lösung dar, aber es gibt wahrscheinlich auch andere.

Bitte beachten Sie, dass es nicht unbedingt Ihre Schuld ist, wenn sich die CAT oder die metakognitive Therapie (MCT) als nicht wirksam erweist. Dies kann daran liegen, dass die Methoden zu einer Zeit entwickelt wurden, in der es ein anderes Verständnis für die Ursachen von Angst gab.

Angst und ihre Folgen

Überlegen Sie, wie Angst erlebt würde, wenn sie nicht mit Unbehagen verbunden wäre. Würden Sie einen Arzt aufsuchen, Medikamente einnehmen oder zur Therapie gehen, wenn Sie sich nicht mit Angstzuständen unwohl fühlen? Wahrscheinlich nicht. Dieses hypothetische Szenario zeigt, dass Angst nur deshalb als Problem angesehen wird, weil sie Unbehagen verursacht, auf das wir reagieren und das wir vermeiden wollen. Was können wir tun, wenn wir das Unbehagen der Angst selbst nicht beseitigen können?

Die Erfahrung zeigt, dass der effektivste Ansatz nicht darin besteht, Symptome und Gedanken zu unterdrücken, sondern vielmehr darin, die unangenehmen Erinnerungen zu verarbeiten, die die Angst in unserem Gedächtnis hinterlassen hat.

Warum erinnern wir uns so deutlich an irrationale Angst, während wir rationale Angst oft vergessen? Das Problem liegt nicht in der Angst selbst, sondern in der Erinnerung an sie. Wenn es also nicht möglich ist, das Unbehagen der Angst zu beseitigen, sollte der Fokus darauf liegen, die Erinnerungen an dieses Unbehagen zu löschen.

Dabei ist es unerheblich, welche Diagnose eine Person erhält oder welcher auslösende Faktor die Angst ausgelöst hat. Unabhängig davon, ob Sie unter sozialer Angst, Gesundheitsangst, generalisierter Angst oder Panikstörung leiden, ist die Angst vor wiederkehrenden Angstzuständen mit zuvor erlebten Beschwerden verbunden und nicht mit der Diagnose oder Krankheit selbst.

Wenn Patienten mit Angstzuständen gesagt wird, dass sie ihre Symptome nur lindern können, wird implizit impliziert, dass sie nie völlig angstfrei sein können. Dadurch können sie weiter in ihrem Zustand gehalten werden. Gleichzeitig ist es nicht korrekt.

An dem Tag, an dem wir beginnen, das Unbehagen anzugehen, das mit der Angst nach den ersten Angsterfahrungen einhergeht, anstatt uns nur auf Symptome und Gedanken zu konzentrieren, werden wir eine signifikante Veränderung im Verlauf der Behandlung der Patienten sehen. Dies könnte die Behandlungsdauer bei bestimmten Patienten möglicherweise von Jahren auf Monate oder sogar Wochen verkürzen.

Teil 3: Das Gedächtnis und der Kreislauf der Angst

Kapitel 17: Erinnerung. Der Weg in die Freiheit.

Normale Funktion des Gedächtnisses

Das Gedächtnis ist eine der wichtigsten Funktionen des Gehirns und spielt eine entscheidende Rolle in unserem täglichen Leben. Es hilft uns:

- **Neues lernen:** Das Gedächtnis speichert Informationen, die wir lernen, um sie später verwenden zu können.
- **Erinnern an Erlebnisse:** Erinnerungen an vergangene Ereignisse ermöglichen es uns, aus unseren Erfahrungen zu lernen.
- **Navigieren in der Welt:** Das Gedächtnis hilft uns, Gesichter, Orte und Situationen zu erkennen, damit wir uns sicher fühlen und wissen, wie wir reagieren sollen.

Normalerweise fungiert das Gedächtnis als Hilfsmechanismus, der es uns ermöglicht, auf vergangene Erfahrungen zurückzugreifen und unser Verhalten entsprechend anzupassen.

Die Funktion des Gedächtnisses bei Angst

Bei Angst verhält sich das Gedächtnis anders. Anstatt uns bei der Anpassung zu helfen, verstärkt sie die Angst durch eine Teufelsspirale negativer Gedanken und Reaktionen:

Speichern von Unbehagen: Wenn wir zum ersten Mal Angst erleben, wird die Erfahrung als negative und unangenehme Erinnerung gespeichert.

Automatische Aktivierung: Immer, wenn wir mit einer Situation konfrontiert sind, die uns an das erste Angsterlebnis erinnert, wird das Gedächtnis automatisch aktiviert und erinnert uns an das vorangegangene Unbehagen.

Negative Gedanken erzeugen: Die Erinnerungen erzeugen Gedanken, die sich darauf konzentrieren, das Unbehagen zu vermeiden, was wiederum Ängste und Sorgen erzeugt.

Aufrechterhaltung der Angst: Diese Gedanken verstärken die Angst und aktivieren die Stressreaktion des Körpers, wodurch der Zyklus von vorne beginnt.

Um dieses Konzept klarer zu machen, habe ich ein einfaches Diagrammmodell erstellt, das den Zyklus abbildet:

Angst → Gedächtnis → Gedanken → noch mehr Angst

Das Diagramm macht deutlich, wie das Gedächtnis eine zentrale Rolle bei der Aufrechterhaltung von Angstzuständen spielt und wie es zu diesem Teufelskreis kommen kann.

Wenn vom Löschen oder Entfernen von Speicher die Rede ist, ist damit theoretisch gemeint, da Speicher nicht direkt gelöscht werden können. **Aber man kann es vergessen.**

Vergessen ist ein natürlicher Prozess, der hilft, Informationen zu priorisieren und zu verwalten, indem weniger relevante Erinnerungen mit der Zeit verblässen können. Weniger relevante Speicher sind solche, die seltener verwendet werden.

Wenn man sich nicht auf Erinnerungen konzentriert, die mit Angst zu tun haben, werden diese Erinnerungen mit der Zeit verblässen und somit weniger prominent werden.

Damit Erinnerungen aktiv bleiben, müssen sie häufig wiederholt oder abgerufen werden.

Daher ist es wichtig, den Fokus auf die Angst zu minimieren, damit sie nicht regelmäßig abgerufen wird.

Deine erste Angstepisode kann neue auslösen, weil die Erinnerungen negative Gedanken erzeugen, die wiederum die Symptome auslösen. Dies wiederholt den Angstprozess. Deine Reaktion und dein Verhalten bleiben gleich, weil die gleichen Gedanken die gleiche Chemie und die gleichen unangenehmen Symptome auslösen. Deshalb reagierst du wieder mit Panik.

Es ist notwendig, mit den im Gedächtnis gespeicherten Angsterfahrungen zu arbeiten. Je länger Sie Angst haben, desto tiefer verwurzelt ist Ihr Gedächtnis. Das bedeutet, dass das Gedächtnis stärker wird und es schwieriger sein kann, dieses Gedächtnis zu ändern.

Das Gedächtnis funktioniert so: Wenn du einen Artikel liest, hast du das meiste davon vergessen, nachdem du ihn zu Ende gelesen hast. Liest du den Artikel jedoch immer und immer wieder, werden mehr Informationen im Langzeitgedächtnis gespeichert, da die Wiederholung signalisiert, dass die Information wichtig ist. Dieser Prozess wird als Lernen bezeichnet. All unser Wissen erwerben wir durch Wiederholung: Gehen, Radfahren, Sprache, Grammatik, Rechnen, Schnürsenkel binden, Anziehen, spezielle Kenntnisse usw.

Auf die gleiche Weise wird Angst durch unsere wiederholten Reaktionen und Verhaltensweisen auf Symptome erlernt. Das bedeutet auch, dass Angst durch Wiederholung wieder verlernt werden kann. Wir haben einen Gedächtnis-Abwehrmechanismus, der uns davor schützt, unser erlerntes negatives Gedächtnis zu verändern. Zum Beispiel, dass Schlangen gefährlich sind, dass es gefährlich ist, einem bestimmten Weg zu folgen, oder dass es gefährlich ist, eine rote Ampel zu überqueren. Dieser Abwehrmechanismus macht es schwierig, erlernte negative Erinnerungen zu ändern, wie z. B. das Erleben von Angstzuständen an einem bestimmten Ort. Nach einer langen Zeit der Angst mag es schwer vorstellbar erscheinen, dass man aufgrund der vielen Erinnerungen an Angsterlebnisse jemals wieder angstfrei werden kann.

Die drei Arten von Speicher

Das sensorische Gedächtnis.

Das sensorische Gedächtnis ist der Ort, an dem Eindrücke aus der Außenwelt zuerst über unsere Sinne registriert und gespeichert werden. Diese Eindrücke werden nur für kurze Zeit, etwa eine Sekunde, gespeichert. Beispiele für das sensorische Gedächtnis sind das visuelle Gedächtnis, das visuelle Eindrücke speichert, und das auditive Gedächtnis, das Klangeindrücke speichert.

Die sieben Sinne sind: Hören, Fühlen, Sehen, Riechen, Schmecken, Gleichgewicht und Bewegung. Alle diese Sinne haben einen Gedächtnisraum. Es wird nur ein kleiner Teil der Sinneseindrücke registriert, je nachdem, worauf sich die Aufmerksamkeit konzentriert. Die Sinneseindrücke, auf die fokussiert wird, werden vom sensorischen Gedächtnis in das Kurzzeitgedächtnis übertragen.

Kurzzeitgedächtnis.

Das Kurzzeitgedächtnis fungiert als temporärer Speicher für Informationen. Diese Informationen können schnell verloren gehen oder ersetzt werden, wenn neue Informationen Aufmerksamkeit erfordern. Informationen, die wiederholt und mit Bedeutung versehen werden, werden in das Langzeitgedächtnis übertragen, wie es beim Lernen der Fall ist.

Das Arbeitsgedächtnis ist ein Teil des Kurzzeitgedächtnisses, in dem neue Informationen mit Hilfe des Langzeitgedächtnisses verarbeitet werden.

Langzeitgedächtnis.

Das Langzeitgedächtnis ist der Ort, an dem Informationen stundenlang oder ein Leben lang gespeichert werden können. Es enthält Wissen, Erinnerungen, Fähigkeiten usw. Information im Kurzzeitgedächtnis aktiviert typischerweise Wissen im Langzeitgedächtnis, wenn dieses Wissen bereits bekannt ist. Das Langzeitgedächtnis hat eine unbegrenzte Kapazität.

Dies war nur ein kurzer Rückblick auf die Erinnerung. In Wirklichkeit ist es kompliziert.

Ein Rückblick auf das Gedächtnis zu Beginn einer Angstepisode.

Das sensorische Gedächtnis registriert die ersten Angstgefühle und Muskelbewegungen, die dann im Kurzzeitgedächtnis gespeichert werden. Das Arbeitsgedächtnis untersucht, ob es ein ähnliches Gedächtnis im Langzeitgedächtnis gibt. Oft tut es das, weil frühere Angsterfahrungen gespeichert wurden. Diese neue Angsterfahrung wird also auch im Langzeitgedächtnis gespeichert. Wiederholte Angsterfahrungen führen dazu, dass diese Erinnerungen im Langzeitgedächtnis gespeichert werden.

Dieser Prozess kann komplex sein. Das Langzeitgedächtnis trägt zur Angst vor Wiederholung bei, was es schwierig macht, die Angst loszuwerden. Das Gedächtnis wird überprüft, um

herauszufinden, ob eine ähnliche Situation in der Vergangenheit bereits aufgetreten ist. Wenn dies der Fall ist, wird diese Erinnerung abgerufen und bildet die Grundlage für die aktuellen Gedanken.

Wenn Angst nur im Kurzzeitgedächtnis gespeichert wäre, wäre sie vielleicht weniger stressig. Durch die Reaktion des Körpers mit Panik wird diese jedoch als Gefahr wahrgenommen und daher im Langzeitgedächtnis gespeichert.

Wieder. Das Gedächtnis spielt eine entscheidende Rolle beim Erleben von Angst in verschiedenen Situationen. Ohne die Erinnerung an vergangene Ängste würden wir keine Angst erleben, da es keine Erinnerung an die Angst gäbe, die sie auslösen könnte.

Der Speicher ist unzuverlässig

Das Gefühl der Angst wird durch die Amygdala aktiviert, wenn wir mit einer potenziellen Gefahr konfrontiert sind. In solchen Situationen werden auch andere Teile des Gehirns aktiviert, um zu bestimmen, wie auf diese Bedrohung reagiert werden soll und welche Aspekte der Erfahrung gespeichert werden sollen. Elemente der Angsterfahrung sind sowohl in der Amygdala als auch im Hippocampus gespeichert.

Unser Gedächtnis zeichnet nie 100% unserer Erfahrungen auf, da es sich ständig verändert. Das Gedächtnis besteht aus kleinen Netzwerken von Zellen, die sich ständig verändern. Wenn neue Erinnerungen gebildet werden, werden neue neuronale Bahnen und Verbindungen im Gehirn geschaffen. Diese Nervenbahnen und -verbindungen verändern sich ständig, wodurch sich unser Gedächtnis im Laufe der Zeit verändert.

Daher ist der Speicher nicht statisch wie ein Foto, das immer das gleiche Bild zeigt. Wenn wir versuchen, uns an etwas zu erinnern, werden die Informationen aus verschiedenen Bereichen des Gehirns abgerufen. Da sich die neuronalen Bahnen und Verbindungen jedoch im Laufe der Zeit verändert haben und wir keine genaue Darstellung der Ereignisse haben, macht das Gehirn eine fundierte Vermutung auf der Grundlage verfügbarer Informationen, indem es neue neuronale Bahnen und Verbindungen bildet.

Die Struktur des Gehirns verändert sich ständig durch die kontinuierliche Bildung neuer Nervenbahnen und -verbindungen, wodurch das Gehirn plastisch (veränderlich) wird. Das Erfahrungs- und Lerngedächtnis befindet sich in verschiedenen Bereichen des Gehirns, so dass das erlernte Material erhalten bleibt. Beim Abrufen einer Erfahrung wird das Gedächtnis durch die neu gebildeten neuronalen Bahnen und Verbindungen leicht verändert, was bedeutet, dass ursprüngliche Erfahrungen nach und nach verändert werden und schließlich teilweise vergessen werden können. Wir rekonstruieren unsere Erinnerungen an Ereignisse, einschließlich Angsterfahrungen, wobei diese konstruierte Version die ursprüngliche Erinnerung ersetzt. Dieses Phänomen trifft auf fast alle Erfahrungen zu. Negative Gedanken über die Angst erzeugen hartnäckige falsche Erinnerungen, die die eigentliche Erfahrung verdrängen. Zudem speichert das Gehirn mehr negative als positive Erfahrungen als Schutzmechanismus. Indem wir die Erinnerung

an ängstliche Erinnerungen systematisch verändern, können wir das Ausmaß der erlebten Angst reduzieren.

Angst und Erinnerung

Die Erinnerung wird in Form von kleinen elektrischen Impulsen im Gehirn gespeichert. Es ist nichts Physisches, sondern fühlt sich an wie ein inneres Bild, das durch elektrische Zellverbindungen entsteht. Wenn wir denken, werden diese Netzwerke aktiviert und formen unser Bewusstsein für den Gedanken oder die Erinnerung.

Wenn der Tank verschwindet, werden die Anschlüsse wieder abgeschaltet. Daher existieren Gedanken und Erinnerung nur kurz. Wir haben Platz für viele Mobilfunknetze, genau wie ein elektronisches Gerät mit RAM, aber der Mensch hat fast unbegrenzten Speicherplatz.

Wir können uns unser ganzes Leben lang erinnern, ohne unser Gedächtnis aufrüsten zu müssen. Ist der Speicherbereich jedoch beschädigt, verschwindet der Speicher vollständig. Dies gilt auch für andere Gehirnfunktionen wie Sprache, Sehen, Geruchssinn und Bewegung.

Auch unsere Lebenserfahrungen werden von der Veränderlichkeit des Gedächtnisses beeinflusst, was dazu führt, dass wir uns im Laufe des Lebens nur noch bruchstückhaft an unsere Erlebnisse erinnern können. So "vergessen" wir im Laufe der Jahre viele Dinge.

Die Fähigkeit, neue Gedächtnisnetzwerke zu bilden, ist der Grund, warum Menschen oft viele Gedanken und Erinnerungen an Angst haben. Jedes Mal, wenn ein neuer Gedanke zum Thema Angst auftaucht, bildet sich ein neues Erinnerungsbild, das zu mehreren Gedanken zum gleichen Thema führen kann. Diese Gedanken werden auch im Gedächtnis gespeichert. Daher ist es notwendig, die Bildung von Angstgedanken ganz zu stoppen, anstatt sie einfach zu verändern oder umzustrukturieren.

Kapitel 18: Die moderne Angst

Heute entsteht der Großteil der Ängste als Reaktion auf unsere Lebenssituation und die Herausforderungen, die die moderne Gesellschaft an uns stellt. Es sind nicht mehr in erster Linie vergangene Traumata, die Ängste auslösen, sondern der Stress, den unsere technologische und soziale Gesellschaft erzeugt. Vor dem Jahr 2000 standen die meisten Angstauslöser oft im Zusammenhang mit Traumata aus der Kindheit, die der Autor selbst 1979 erlebte.

Es scheint unwahrscheinlich, dass innerhalb von 25 Jahren weltweit etwa 350 Millionen Menschen plötzlich von Angst betroffen sein würden, wenn man Angst nur als Krankheit betrachtet. Viel wahrscheinlicher ist, dass gesellschaftliche Veränderungen, insbesondere die

Verbreitung von Technologie, neue Herausforderungen geschaffen haben, auf die unsere Psyche nicht vorbereitet war.

Berufliche Missverständnisse

Eine Herausforderung bei der Untersuchung von Angst besteht darin, dass sie in erster Linie von Fachleuten durchgeführt wird, die ihre Forschung auf Überzeugungen und Annahmen stützen, dass Angst eine Krankheit ist. Es gibt keine Studien, in denen Krankheit keine Grundvoraussetzung ist. Dies führt zu einem Mangel an Fortschritten beim Verständnis von Angst. Wenn Behandlungen auf der Grundlage falscher Annahmen entwickelt werden, werden auch zukünftige Behandlungen anfällig für Misserfolge sein – wie bei der kognitiven Richtung der dritten Generation zu sehen ist. Dieser Ansatz hat das Problem der Angst noch nicht gelöst, da er weiterhin auf Annahmen aus den 1960er Jahren aufbaut und damit eine komplizierte Methode beibehält, die nicht unbedingt effektiv ist.

Kapitel 19: Ist Angst eine Krankheit?

Wissenschaftlich gesehen wird Angst nicht als Krankheit eingestuft, da das Gefühl durch die Chemie des Körpers hervorgerufen wird und daher nicht durch eine Krankheit verursacht wird, egal wie unangenehm oder intensiv die Symptome sein mögen. Was Fachleute als Krankheit bezeichnen, ist unsere irrationale Reaktion auf Angst, die auch keine Krankheit ist, sondern eine normale und rationale Reaktion auf Unbehagen, die als Abwehrmechanismus gegen solche Gefühle kodiert ist.

Unserer Meinung nach hätte irrationale Angst wahrscheinlich nie als psychiatrisches oder medizinisches Problem eingestuft werden dürfen. Tatsächlich ist es eher ein psychologisches Phänomen, das uns mental herausfordert. Das sind Gefühle, die uns Angst machen und die wir mit unseren Gedanken nicht so kontrollieren können, wie wir es wollen. Deshalb suchen viele Menschen Hilfe.

Historisch gesehen wurde Angst als psychische Störung angesehen, weil sie unangenehm ist und weil sich die Menschen – genau wie heute – krank fühlen, wenn sie sie erleben, und deshalb einen Arzt aufsuchen.

Irrationale Angst ist ein neues Phänomen in der Geschichte der Menschheit, so neu, dass wir noch keine rationalen Methoden entwickelt haben, um damit umzugehen. Daher ist es nicht verwunderlich, dass wir immer noch Schwierigkeiten haben, mit den negativen Folgen dieser Erkrankung, wie z. B. irrationalen Angstzuständen, umzugehen.

Irrationale Angst bedeutet nicht unbedingt, dass etwas mit uns nicht stimmt. Vielmehr signalisiert es, dass es Herausforderungen oder Konflikte in unserem Leben gibt, die unsere Aufmerksamkeit erfordern. Das Ignorieren dieser Herausforderungen kann zu der Erfahrung irrationaler Angst führen.

Das Paradox der irrationalen Angst besteht darin, dass sie sowohl aus unseren Gedanken entsteht als auch von ihnen aufrechterhalten wird.

Der Körper schafft die Bedingung

Es ist wichtig zu verstehen, dass Angst ein chemisch erzeugter Zustand ist, bei dem der Körper mit einem Schutzmechanismus gegen das Unbehagen reagiert. Angstdiagnosen werden daher nicht als Krankheits- oder Störungsdiagnosen, sondern als Zustandsdiagnosen eingestuft. Eine Bedingung ist temporär und kann nicht ständig aufrechterhalten werden. Du kannst nicht die ganze Zeit ängstlich sein, genauso wie du nicht ständig wütend oder glücklich sein kannst. Angst ist nur eine dieser körperlichen Erkrankungen, die mit der Zeit auch verschwinden werden.

Die Rolle des Gedächtnisses

Die Unfähigkeit, sich an die erste Angsterfahrung zu erinnern, würde heute wahrscheinlich die Abwesenheit von Angst bedeuten. Der Grund dafür ist, dass es die Erinnerung an das Unbehagen der ursprünglichen Angsterfahrung ist, die die Angst vor ihrer Wiederholung erzeugt. Diese Erinnerung bildet eine Erwartung zukünftiger Angst, die zur eigentlichen Quelle der gegenwärtigen Angst wird.

Mythen über die Behandlung

Eine große Herausforderung im modernen Verständnis von Angst ist die Annahme, dass Medikamente und Therapie die einzig wirksamen Behandlungsmethoden sind. Es ist jedoch nicht wissenschaftlich bewiesen, dass Medikamente gegen Angstzustände wirksam sind, es gibt nur Beweise dafür, dass sie bestimmten Personen helfen. Das Gleiche gilt für viele Therapieformen. Diese Methoden basieren eher auf Beweisen als auf Wissenschaft. Der Unterschied liegt in der Tatsache, dass die Beweise einfach darauf hinweisen, dass etwas für einige Menschen unter bestimmten Umständen wirksam war, ohne notwendigerweise zu erklären, warum.

Anxiolytische Strategien an der Quelle

Die effektivste Methode, mit Ängsten umzugehen, besteht darin, die ständigen Fehlinterpretationen zu unterbrechen. Es ist wichtig, das Gehirn so zu trainieren, dass es versteht, dass die Symptome, die Sie erleben, nicht gefährlich sind. Dies erfordert nachhaltige Anstrengungen und ist keine schnelle Lösung, aber es wird zu einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität führen. Anstatt wochen- oder monatelang darauf zu warten, dass Medikamente wirken, sollten wir sofort damit beginnen, das gespeicherte Angstgedächtnis neu zu interpretieren.

Die Rolle des Gesundheitswesens

Irrationale Ängste sollten so schnell wie möglich nach den ersten Erfahrungen gestoppt werden.

Die beste Anstrengung kommt unmittelbar nach dem ersten Anfall, da die Angst noch nicht so "festgelegt" ist durch all die Glaubenssätze über Krankheit. Daher ist es wichtig, dass ein gemeinsames Material mit korrekten Informationen über die ersten Angstsymptome und -attacken und darüber, wie man weitere Angstzustände danach vermeiden kann, sowie Informationen darüber, was in ihrem Körper passiert, vorbereitet wird, um zu vermeiden, dass neue Symptome als Krankheit fehlinterpretiert werden. Dieses gemeinsame Material muss dem Gesundheitswesen zur Verfügung stehen, insbesondere den Ärzten, die oft die ersten sind, die Kontakt zu Patienten haben, die unter Angstzuständen leiden. Das Material kann bei Generation-anxiety.com zur Überprüfung angefordert werden.

Die Wahrheit über Angst

Die Realität, die wir erkennen müssen, ist, dass Angst nicht als Krankheit angesehen werden sollte, wenn man sie überwinden will. Die Lösung kann nicht allein Ärzten, Therapeuten oder Medikamenten überlassen werden, da diese Methoden oft nicht den Kern des Problems angehen: das eigene Missverständnis und die Wahrnehmung dessen, was Angst ist und wie sie funktioniert. Es bedarf einer aktiven Anstrengung des Einzelnen, um dieses Verständnis zu ändern. Hätten die etablierten Behandlungsmethoden bei Angstzuständen ihre volle Wirkung gezeigt, wären Probleme mit Angstzuständen heute deutlich seltener.

Interpretieren Sie Ihre Symptome neu

Um die Angst loszuwerden, müssen Sie lernen, die Fehlinterpretationen, die die Angst am Leben erhalten, neu zu interpretieren.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Angstsymptome nicht gefährlich sind, unser Körper reagiert lediglich auf eine vorübergehende chemische Reaktion. Mit dem richtigen Wissen wirst du rational verstehen, was im Körper passiert und warum du auf die Angst so reagierst, wie du es tust. Dieses Verständnis beseitigt die Angst vor Angst.

Ende

Angst ist keine Krankheit, sondern ein Zustand, der durch Körperchemie und irrationale Gedanken entsteht, die durch Herausforderungen des Lebens ausgelöst werden. Indem du deine Wahrnehmung von Angst und ihre Funktionsweise veränderst, kannst du beginnen, sie zu überwinden. Es erfordert den Glauben an und die Akzeptanz der oben genannten Informationen.

Kapitel 20: Meine erste Angstattacke

Dies ist ein Bericht darüber, wie schlimm es ausgehen kann, wenn Sie Angstsymptome beim ersten Mal falsch interpretieren.

Plötzlich lag ich schreiend und schreiend auf dem Boden, während alle meine Kollegen standen und mich ansahen. Zwei von ihnen hielten mich fest, und die 112 wurde gerufen. Das war 1979, und ich war 19 Jahre alt. Diese erste Erfahrung ist sehr eng verbunden mit allem, was ich danach mit Angst in meinem Leben erlebt habe.

Wenn Sie irrationale Angst erlebt haben, bin ich mir ziemlich sicher, dass Ihre erste Angstattacke auch Ihnen Angst gemacht hat. Vielleicht hast du auch falsch interpretiert, was du gefühlt hast, und bist in Panik geraten, genau wie ich. Es passiert, wenn wir nicht durchschauen können, was mit dem Körper und unseren Emotionen passiert. Wir bekommen Angst, befürchten das Schlimmste und geraten am Ende meist in Panik.

Meine Reaktion auf das, was ich fühlte, löste eine chemische Reaktion aus, die ich in meinem ganzen Körper spürte. Nämlich die Angst. Es geschah, weil mein Körper meine Reaktion als große Gefahr interpretierte. Der Körper würde nur helfen, indem er mich in einen Zustand der Angst versetzte, damit ich der Gefahr entkommen konnte, die sicherlich da gewesen sein musste.

Aber in Wirklichkeit bestand keine Gefahr. Warum ist es also überhaupt passiert? Ich glaubte zu 100 Prozent, dass ich sterben würde, und das saß tief in mir. Von jetzt an waren meine Gedanken: "Oh nein, solange es nicht wieder passiert." Nun war die Furcht vor der Angst gut und gründlich in mein Gedächtnis eingepflanzt. Es wurde zugelassen, dass es mein Leben viele Jahre lang dominierte und zerstörte.

Ich hatte jetzt Angst, Angst zu haben. Also hatte ich Angst. Für alles. Wir denken über Angst nach, um sie zu vermeiden. Aber wenn wir an Angst denken, verstehen wir sie. Wenn du sagst: "Ich will keine Angst" oder "Ich kann keine Angst bekommen", dann wirst du sie sehr wahrscheinlich bekommen.

Heute habe ich etwa 15.000 Tage darauf gewartet, dass etwas passiert, was niemals passieren kann – nämlich während einer Angstattacke zu sterben. Ich war überzeugt, dass ich heute oder morgen sterben würde. Ich konnte es fühlen. So ging es etwa 35 Jahre lang. Aber wie ihr an diesem Text lesen könnt, bin ich nicht gestorben. Und dazu wirst du auch nicht von Irrational Anxiety kommen.

Ich wurde ein "Opfer" von zufälligen Zufällen, die mein Gehirn aufgrund meiner Reaktion auf das, was ich fühlte, als kausale Beziehung missverstand. Die erste Angstattacke ist meist ein Zusammentreffen verschiedener Umstände und Zufälle. Wenn die ersten Angstsymptome falsch

interpretiert werden, werden es auch die nachfolgenden Symptome sein. Es ist eine psychologische Vorherbestimmung.

Wenn ich heute in eine Zeitmaschine springen und mit dem Wissen, das ich heute habe, zurück ins Jahr 1979 reisen könnte, hätte ich wahrscheinlich nie Angst gehabt. Aber ich kann es (noch) nicht. Dann hätte ich mir gesagt: "Hmm, na ja, es brennt ein bisschen? Wahrscheinlich ist es nur der verdammte Brustmuskel oder Nerv, der mich vorher gestört hat. Macht nichts – es ist in einer Minute weg." Denn das ist es immer. Das ist es, was ich heute tue, weil ich weiß, dass es nur Gefühle sind und nicht die Realität.

Heute weiß ich, dass das Herz hinter den Rippen gut geschützt ist und nicht "einfach" von selbst stehen bleibt. Und schon gar nicht, als ich jung war. Jetzt bin ich über 60 Jahre alt, habe Tausende von Angstsymptomen hinter mir und ein Herz, das etwa 3 Milliarden (3.000.000.000) Mal geschlagen hat und wahrscheinlich auch in den nächsten 1 Milliarde Schlägen tadellos schlagen wird.

Und deshalb weiß ich, dass es mehr als nur einen Gedanken, ein Symptom oder ein Gefühl braucht, um das Herz zum Stillstand zu bringen. Das Herz ist von Natur aus reine Technik, genau wie alles andere im Körper. Unaufhaltsam.

Also nein, ein Herz bleibt während einer Angstatacke nicht stehen. Darauf haben wir keinen Einfluss. Was uns betrügt, ist unter anderem das Adrenalin. Aufgrund meines Mangels an Wissen geriet ich in Panik wegen des Nervenmuskels oder Nervs. Und es hat mein ganzes Leben verändert. Mein Leben lebte von nun an in einem "Zustand der Angst". Ich konnte nichts tun. Was auch immer ich tat, es war in einem Zustand der Angst. Besprechungen, auf dem Weg zur und von der Arbeit, Kinder abholen/bringen, Autofahren, Einkaufen, Besuche – alles in einem Zustand der Angst. Es ist ein Wunder, dass ich meine IT-Ausbildung gemacht habe. Während des Trainings hatte ich jeden Tag Symptome.

Das Schlimmste war, als ich präsentieren musste. Die meiste Zeit rannte ich aus dem Zimmer. Es war verrückt. Hier begann auch meine Selbstmedikation mit Alkohol, die ca. 8 Jahre andauerte. Dieser Angstzustand hielt bis 2017 an. Es wäre zu umfangreich, alles zu beschreiben. Das Obige war eine kurze Zusammenfassung.

Versuchen Sie, an Ihre ersten Anfälle oder Angstsymptome zurückzudenken. Hättest du auch anders handeln können? Da bin ich mir sicher. Und wenn du dann fragst: "Wie wäre das Leben gewesen, wenn ich diesen Tag nicht falsch interpretiert hätte?" Dann bin ich mir sicher, dass mein Leben ganz anders verlaufen wäre, als es war und heute ist.

Heute ist ein Leben ohne Einschränkungen nach so vielen Jahren kaum noch vorstellbar. Ich werde es erst jetzt erleben. Das Beängstigende daran ist, dass alle meine Entscheidungen im Leben nach der ersten Angstatacke darauf basieren, wie ich mich gefühlt habe, und nicht darauf, was ich wollte. Alles, was ich tun wollte, wurde durch meine Emotionen und meine Angst vor Angst verlangsamt. Deshalb habe ich mich immer "niedergelassen" und die einfachen und

direkten Entscheidungen getroffen. Ich konnte nichts anderes tun. Ich hatte vor allem Angst bekommen.

Das hat für viele Menschen große Folgen. Ich lebte viele Jahre lang ein sehr begrenztes Leben, völlig ohne freie Entscheidungen.

Es wurde alles tausendmal leichter, als ich verstand, dass ich nicht krank war, was eine Angstattacke auslöst, und dass sie nicht gefährlich ist und dass man nicht daran sterben kann.

Im Jahr 1979 wusste die Öffentlichkeit nicht, was Angst ist. Entweder warst du paranoid, schizophren oder manisch-depressiv. Ich lebte 16 Jahre lang (1979-1995) in völliger Unwissenheit über meine Symptome. Ich hatte keine Ahnung, was mit mir geschah. Kein Arzt oder das Gesundheitssystem hatte eine Erklärung für meinen Zustand über die vielen Jahre. Mir wurde immer gesagt, dass ich nichts falsch mache. Aber ich konnte spüren, dass da etwas war. Damals, in den 1980er und 90er Jahren, gab es noch kein Internet, keine Angstvereine, kein Facebook und Co. Und deshalb wurde auch nicht darüber gesprochen. Es gab niemanden, mit dem man reden konnte. Niemand wusste etwas über Angst. Also habe ich mich allein darauf eingelassen, was wahrscheinlich nicht gesund war. Ich lebte einfach mit all den Anfällen und Symptomen, so gut ich konnte, aber mit großen Unannehmlichkeiten für meine Familie und mich selbst.

Ich hörte das Wort Angst zum ersten Mal 1995. Es war im Zusammenhang mit einem neuen Test, den ich bei meinem Arzt gemacht habe. Diagnose: Panikstörung, und mir wurden dann einige der ersten "Glückspillen" in Dänemark verschrieben, Seroxat. Sie halfen jedoch nicht bei der Angst. Ich bekam nur noch mehr "Probleme" wegen der Nebenwirkungen. Da ich körperlich nicht versagte, bekam ich jetzt körperliche Einschränkungen aufgrund von Medikamenten für etwas, von dem der Arzt mir sagte, dass es geistig sei.

Nach dem ersten Angriff an meinem Arbeitsplatz im Jahr 1979 wurde ich mit dem Krankenwagen ins Krankenhaus gebracht. Nach 1 Stunde Untersuchung erhielt ich die Nachricht, dass ich nichts falsch machte. Danach war ich 3 Wochen krankgeschrieben. Ich konnte nichts tun. Ich saß die ganze Zeit nur in meinem Zimmer. Zur gleichen Zeit wurde ich an einen Psychiater überwiesen, wo mir Stesolid verschrieben wurde, weil ich schlechte Nerven hatte (was nicht der Fall war). Es war die erste von vielen Symptombehandlungen, die ich in meinem Leben erhalten habe.

So lebte ich, bis mich 2016 einige unangenehme Angsterlebnisse dazu brachten, aufzuhören und die Sache selbst zu untersuchen, und dadurch endlich aus der Angst herauskam.

Ich habe meine Geschichte eingebaut, damit der jüngere Teil der Leser (vielleicht bist du es?) daraus lernen kann und nicht in einem Leben endet, wie ich es getan habe. In der Bindung und ohne selbst Verantwortung zu übernehmen. Glücklicherweise bekommt man mit diesem Buch all das Wissen, das man braucht, das mir selbst so viele Jahre gefehlt hat. Ich habe auch meine Geschichte hinzugefügt, um Ihnen zu sagen, dass es noch nicht so lange her ist, dass wir allein mit unserer Angst gegangen sind, ohne Hilfe von irgendjemandem.

Kapitel 21: Unser Wunsch, Unbehagen zu vermeiden

Der Mensch hat einen Instinkt, Unannehmlichkeiten zu vermeiden, der uns vor Gefahren schützt und uns hilft, Entscheidungen zu treffen, die unser Wohlbefinden fördern. Dieser Wunsch, Unbehagen zu vermeiden, ist ein innerer Prozess im Körper, der immer wieder aktiviert wird, solange wir Erinnerungen an vergangene Angsterfahrungen haben, da diese Erinnerungen Angstbeschwerden enthalten, die der Prozess vermeiden möchte.

Keine Gedanken, Medikamente oder bekannten Therapien können diesen Prozess ändern. Daher erleben wir weiterhin Angstzustände. Die einzige Lösung besteht darin, die Erinnerung an die vergangenen Angsterfahrungen zu "löschen", so dass zukünftige Angstbeschwerden vermieden werden können.

Um zu verstehen, warum Angst immer wieder auftritt, kann sie wie folgt vereinfacht werden:

Angstsymptome und Krampfanfälle treten immer wieder auf, weil das Gedächtnis Gedanken über vorangegangene unangenehme Angsterlebnisse aktiviert.

Es ist wichtig zu verstehen, dass unsere natürliche Tendenz, Unbehagen vermeiden zu wollen, auf die gespeicherten Erinnerungen an vergangene Erfahrungen mit Angst reagiert. Es ist somit klar, dass die Erinnerung an die Angst das Hauptproblem ist, da diese Erinnerung durch die durch die Erinnerung erzeugten Gedanken weitere Ängste auslöst.

Zusammenfassung:

Angst tritt in der Regel zum ersten Mal aufgrund von etwas in der Lebenssituation auf und kommt oft unerwartet. Nachfolgende Angstreaktionen werden durch die Erinnerung an das erste Erlebnis und den Wunsch ausgelöst, das damit verbundene Unbehagen zu vermeiden.

Wäre das erste Angsterleben nicht mit Unwohlsein verbunden gewesen, würde die Angst wahrscheinlich nicht ohne klare Ursache erneut ausgelöst werden.

Die erste Erfahrung von Angst ist ein akutes, isoliertes und oft unklares Ereignis, genau wie rationale Angst, aber mit einer klaren Ursache.

Wenn wir alle nachfolgenden Ängste als gedächtnisbasierte Reaktion betrachten, können wir daraus schließen, dass Angst nicht unbedingt eine psychische Störung ist, sondern eine natürliche Reaktion unter anderem auf unsere Angst vor Unbehagen.

Auseinandersetzung mit unserem Wunsch, Unbehagen zu vermeiden.

Es ist möglich zu verstehen, wie stark dieses Verlangen ist, wenn man sich die Maßnahmen ansieht, die wir ergreifen, um unangenehme Gefühle und Erfahrungen zu vermeiden.

Viele Menschen entscheiden sich für die Einnahme verschiedener Arten von Medikamenten ohne Wirksamkeitsgarantie und nehmen mögliche Nebenwirkungen in Kauf. Sie ändern ihre täglichen Routinen und verzichten auf die Teilnahme an üblichen Aktivitäten. Einige Menschen entscheiden sich auch dafür, längere Zeit zu Hause zu bleiben, um Beschwerden zu vermeiden.

Woher wissen wir, dass es unser Gedächtnis ist, das die nachfolgende Angst auslöst?

Wenn du dir vorstellst, dass alle Erinnerungen an die Angst verschwunden sind, kannst du dich nicht daran erinnern, jemals irrationale Angst erlebt zu haben.

Wenn Sie gefragt werden, was Angst ist, wissen Sie nicht, was Sie antworten sollen, da Sie sich nicht mehr an das Gefühl des Unbehagens erinnern können. Das ist vergleichbar mit der Situation, in der man sich befindet, bevor man zum ersten Mal Angst verspürt. Du weißt also nicht, was Angst ist, weil du keine Erinnerung mehr an das Unbehagen hast.

Daraus lässt sich schließen, dass nachfolgende Angstzustände nur deshalb auftreten, weil wir eine Erinnerung an das erste unangenehme Angsterlebnis haben.

Oft gibt es zwei Aussagen, wenn es um Angstdiagnosen geht.

Es ist wichtig zu beachten, dass es keine einzige Ursache für Angstzustände gibt, weshalb die Behandlung individuell abgestimmt werden sollte. Es ist auch wichtig zu erkennen, dass wir alle unterschiedlich sind und dass die Behandlungsmethode, die bei einer Person funktioniert, bei einer anderen Person möglicherweise nicht funktioniert.

Lassen Sie uns die Richtigkeit dieser Aussagen überprüfen. Es wird oft behauptet, dass Angst eine komplexe Störung ist, die eine individuelle Behandlung erfordert, weil "wir alle unterschiedlich sind". Viele argumentieren, dass es keine Einheitslösung für Angstprobleme gibt und dass individuelle Unterschiede maßgeschneiderte Behandlungspläne erfordern. Aber ist das wirklich richtig?

Nein, diese Wahrnehmung ist eigentlich ein großes Missverständnis. Indem sie sich ausschließlich auf die individuelle Behandlung von Angstzuständen konzentrieren, riskieren viele, jahrelang oder im schlimmsten Fall für den Rest ihres Lebens in ihrem Zustand gefangen zu bleiben.

Lassen Sie mich den Grund dafür erklären.

Das traditionelle Verständnis von Angst ist, dass es viele verschiedene Ursachen gibt und dass wir individuell reagieren. Die erste Begegnung mit Angstzuständen kann auf eine Reihe von Faktoren wie Genetik, soziale Herkunft, Trauma oder andere Umstände zurückzuführen sein. Nach dieser ersten Erfahrung gibt es jedoch einen gemeinsamen Mechanismus: Die Angst, die unangenehmen Symptome noch einmal zu erleben, hält die Angst aufrecht.

Nach der ersten Angsterfahrung beginnen Sie, Situationen zu vermeiden, die Angst auslösen können, und investieren viel Zeit in Gedanken, wie Sie ein Wiederauftreten der Symptome vermeiden können. Es ist dieser gemeinsame Wunsch, Unbehagen zu vermeiden, der die anhaltende Angst erzeugt, und nicht individuelle Unterschiede.

Diese traditionelle Sichtweise ist weit verbreitet, weil sie bequem und leicht zu verstehen ist. Wenn Therapeuten und Therapeuten die mangelnde Wirkung einer Behandlung nicht erklären können, ist es einfacher zu sagen: "Das liegt daran, dass wir alle unterschiedlich sind", anstatt die Behandlungsmethode selbst in Frage zu stellen.

Die Einzelbehandlung konzentriert sich oft darauf, die Behandlung auf die spezifischen Symptome und die persönliche Vorgeschichte der Person abzustimmen. Dabei wird jedoch ein wichtiger Punkt übersehen: Angst ist keine Erkrankung mit vielen verschiedenen Erscheinungsformen, die unterschiedliche Behandlungsmethoden erfordert. Angst ist ein psychischer Zustand, der durch einen Faktor verursacht wird: die Angst, das Unbehagen noch einmal zu erleben. Diese nachfolgende Angst vor mehr Angst ist universell und kann daher für alle Patienten gleichbehandelt werden.

Wenn die Angstbehandlung individualisiert wird, wird auch eine weitere häufige Ursache für Angstzustände übersehen: Der Irrglaube, dass Angst gefährlich ist und vermieden werden muss. Unabhängig von der Form der Angst – generalisiert, soziale Phobie oder Panikstörung – ist sie auf die Angst vor der Angst selbst zurückzuführen. Wir müssen mit der Vorstellung brechen, dass Angstzustände viele verschiedene Behandlungen erfordern, und erkennen, dass eine Methode jedem helfen kann.

Anstatt nach der "richtigen" Behandlung zu suchen, sollten wir uns darauf konzentrieren, eine wirksame Lösung für alle irrationalen Ängste zu entwickeln.

Jede Angst erzeugt die Angst vor noch mehr Angst, sonst ist es keine Angst.

Mehrere wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die anschließende Angst als Folge dieses kodierten Abwehrmechanismus im Gehirn entsteht, der zum Schutz vor Beschwerden aktiviert wird.

Es ist fast unmöglich, durch Adrenalin ausgelöste Beschwerden auf die gleiche Weise zu vermeiden, wie wir es bei körperlichen Ursachen von Beschwerden wie Schmerzen oder Temperaturschwankungen können. Dies führt zu einer Verwirrung im Wunsch des Körpers, Beschwerden zu vermeiden, wenn er versagt, was zu irrationalen Reaktionen auf die Angstsymptome führt.

Diese Annahmen bilden die Grundlage unserer Methode des Angstmanagements.

Teil 4: Die Methode

Kapitel 22: Warum wurde die Methode entwickelt?

Unsere Methode wurde 2018 von Generation-Anxiety.com als Reaktion auf den Mangel an gewünschten Effekten bestehender Angstbehandlungsmethoden entwickelt, den sowohl ich, der Autor, als auch viele andere im Laufe der Jahre erlebt haben. Der Übersichtlichkeit halber sind hier keine Quellen aufgeführt, aber eine Suche bei Google mit "Kritik an der Behandlung von Angstzuständen" wird weiteres Licht in das Thema bringen.

Die GA (Generation-Anxiety.com) -Methode ist ein lebensstilverändernder Ansatz, der darauf abzielt, von negativem zu positivem Denken überzugehen. Ziel war es, eine einfache, praktische und effektive Methode für alle Angstgeplagten zu entwickeln, die ohne therapeutische oder medizinische Hilfe angewendet werden kann. Es war wichtig, dass die Methode zu Hause implementiert werden kann, um sie rund um die Uhr verfügbar zu machen.

Indem diese Methode leicht verständlich und anwendbar ist, bietet sie eine Alternative für diejenigen, die die konventionelleren Behandlungsformen aufgegeben haben.

Wir sind uns bewusst, dass sowohl die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) als auch die medizinische Behandlung für viele Menschen einen wesentlichen Beitrag zur Verringerung der Symptome und zur Verbesserung der Lebensqualität geleistet haben. Die medikamentöse Behandlung hat jedoch den Nachteil, dass es viele Wochen dauern kann, bis eine Wirkung zu spüren ist, was bedeutet, dass der Patient in dieser Zeit mit seiner Angst allein gelassen wird, was unangemessen ist.

Unsere Methodik bietet einen alternativen Ansatz, um dieses Problem anzugehen. Anstatt sich auf die Symptome zu konzentrieren oder zu versuchen, die Gedanken direkt zu ändern, lenkt die Methode die Aufmerksamkeit auf die Erinnerung an vergangene Angsterfahrungen und die Glaubenssätze, die das Krankheitsgefühl aufrechterhalten. Die Methode basiert auf der Annahme, dass es unsere Überzeugungen über Angst und die Erinnerungen, die wir mit uns tragen, sind, die uns in einem Zustand anhaltender Angst halten.

Mit diesem Ansatz zielt die Methode darauf ab, die Reaktion des Gehirns auf die Angsterinnerungen neu zu programmieren. Auf diese Weise bietet die Methode eine neue Art des Umgangs mit Angstzuständen, ohne die bestehenden Methoden zu ersetzen, sondern als Ergänzung oder Alternative für diejenigen, die noch keine ausreichende Linderung gefunden haben.

Die Methode wurde mit dem Ziel entwickelt, den Menschen eine Methode an die Hand zu geben, die sie zu Hause und im Alltag anwenden können, um ihre Überzeugung zu ändern, dass sie an Angstzuständen erkrankt sind.

Die Methode ist eine potenzielle universelle Behandlungsmethode für Angstzustände, basierend auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass anhaltende Angst in erster Linie durch die Angst vor weiterer Angst verursacht wird. Diese Angst führt zu erhöhter Angst durch Erinnerungen an vergangene Erfahrungen sowie durch unsere natürliche Tendenz, Unbehagen zu vermeiden. Daher betrachten wir Angst nicht als psychische Erkrankung oder Krankheit im Allgemeinen, sondern als einen psychologischen Prozess, der durch die Angst vor wiederholter Angst nach der ersten Angsterfahrung(en) ausgelöst wird.

Wir müssen uns nicht auf die Symptome der verschiedenen Angstdiagnosen konzentrieren, um zu verstehen, dass die Angst vor Wiederholung in allen Fällen eine entscheidende Rolle spielt. Die Symptome spielen somit keine Rolle, da es immer die Angst vor mehr Angst ist, die den Kern aller Angststörungen bildet. **Es ist diese Angst, die wir behandeln wollen, nicht die Symptome.**

So wird irrationale Angst durch eine Kombination aus fehlerhaften Interpretationen von Symptomen, Vermeidungsverhalten und übermäßiger Aufmerksamkeit für Bedrohungen durch Symptome, die in der Realität nicht existieren, aufrechterhalten.

Die Konzentration auf die Reduzierung der Angst vor der Angst selbst ist eine sehr effektive Methode, da diese "Meta-Angst" der Hauptgrund ist, warum Angstzustände aufrechterhalten werden. Durch die Beseitigung der Angst vor der Angst selbst wird der selbstverstärkende Kreislauf durchbrochen, der die Angst über verschiedene Diagnosen hinweg aufrechterhält.

Es ist wichtig zu erkennen, dass die Unterschiede zwischen den verschiedenen Angstdiagnosen hauptsächlich aus kleinen Variationen der Symptome und Auslöser bestehen. Diese Variationen ändern nichts am Kernproblem aller Angst, nämlich an unseren Fehlinterpretationen der Symptome, dem Vermeidungsverhalten und der Angst vor Wiederholung.

Der Grund, warum wir Angstsymptome falsch interpretieren, liegt in der teilweisen oder vollständigen Abschaltung des Neokortex, wenn die mit der Angst verbundene Chemie in den Körper freigesetzt wird. Dies geschieht, weil wir darauf programmiert sind, zu handeln, anstatt über die Angst nachzudenken. Die Fehlinterpretation tritt also auf, weil wir nicht in Übereinstimmung mit unseren kodierten Instinkten handeln.

Fehlinterpretationen treten bei allen Angstdiagnosen auf.

Abgesehen von geringfügigen Unterschieden in den Symptomen und Ursachen ist der Prozess hinter irrationaler Angst für alle Menschen gleich. Angst ist Angst, unabhängig vom verwendeten Begriff.

Angstdiagnosen haben mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede. Unabhängig davon, welche Angstdiagnose du bekommst, wird sich die Angst immer auf mehr Angst richten und nicht auf die

Situation selbst. Die Situation definiert einfach den Auslöser, z.B. soziale Angst, generalisierte Angst, Gesundheitsangst usw.

Daher kann Angst als Gesamtdiagnose angesehen werden. Die Diagnose könnte passenderweise heißen: **Angst vor mehr Angst**, da diese Angst in allen Diagnosen vorhanden ist und was bei ihnen behandelt werden soll.

Alle Angstdiagnosen manifestieren sich körperlich mit den gleichen Symptomen, was auf unsere ähnliche Körperchemie zurückzuführen ist.

Unsere Methode konzentriert sich darauf, die tatsächliche Entstehung der Symptome zu verhindern, nicht darauf, sie zu behandeln. **Wird die Symptombildung gestoppt, hört auch die Angst auf.**

Daher ist eine One for All-Lösung möglich.

Medikamente, kognitive Verhaltenstherapie (KVT) und metakognitive Therapie (MCT) können bei vielen Herausforderungen helfen, aber bei Angstdiagnosen kann es problematisch sein. Kognitive Behandlungen erinnern uns ständig an Angst, da das Wort "Angst" häufig verwendet wird. Dieser Fokus auf die Angst hält das Problem aufrecht, was auch für Medikamente gilt, die jedes Mal, wenn Sie sie einnehmen, an Angst erinnern.

Indem du bewusst darüber nachdenkst, dass du nach einer Angstattacke mit nichts falsch liegst, auch wenn es unangenehm war, kannst du die negative Gedankenspirale stoppen. Wenn du das schaffst, kannst du verhindern, dass sich die Angst zu einem dauerhaften Problem entwickelt.

Wenn man sagt, dass sich Angst zu einer Störung entwickelt, dann liegt das in erster Linie daran, dass wir unsere falschen Interpretationen der chemisch bedingten Symptome nicht ändern. Ich betone "chemisch bedingte Symptome", um klarzustellen, dass Angstsymptome nicht durch Krankheit entstehen, sondern durch die körpereigene Chemie.

Würden diese Fehlinterpretationen nach den ersten Angsterfahrungen z.B. durch Information und Information neu interpretiert, könnten viele Angstdiagnosen vermieden werden. Es ist wichtig, die Patienten darüber zu informieren, was sie erlebt haben und warum, anstatt nur zu diagnostizieren und zu behandeln.

Irrationale Angst hat immer eine rationale Ursache, die der Arzt bei der ersten Konsultation mit einem Patienten, der Angstsymptome erlebt hat, leicht in 5-10 Minuten erklären kann.

Die Angstspirale geht nur so lange weiter, wie sie mit Fehlinterpretationen der Angstsymptome gefüttert wird. Es ist wichtig zu verstehen, dass Angst nur lebt, weil wir sie selbst füttern. Nur du kannst aufhören, ihn zu füttern. Medikamente oder Therapien können auf andere Weise helfen.

Zusammenfassung:

Um angstfrei zu werden, müssen wir vermeiden, unsere Symptome falsch zu deuten und so die Bildung unangenehmer Angsterinnerungen und -gedanken zu stoppen. Ohne vergangene Erinnerungen an Angst kann die nachfolgende Angst nicht ausgelöst werden. Notizen. Die Erinnerungen entstehen erst nach der ersten unangenehmen Angsterfahrung.

Kapitel 23: Was sagt die Forschung über die Methode?

Obwohl es sich bei dieser Methode um einen neuen Ansatz handelt, basiert sie auf mehreren etablierten Prinzipien in der Psychologie und den Neurowissenschaften, die in verschiedenen Studien dokumentiert wurden:

Die Wirkung des Selbstvertrauens:

Forschungen in der kognitiven Psychologie deuten darauf hin, dass der Glaube an sich selbst Denkmuster und Überzeugungen verändern kann. Studien, die in Fachzeitschriften wie dem Journal of Cognitive Therapy and Research veröffentlicht wurden, zeigen, dass wiederholter Selbstglaube negative automatische Gedanken reduzieren kann, die oft mit Angststörungen verbunden sind.

Die Rolle des Gedächtnisses bei Angstreaktionen:

Neurowissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass das Gedächtnis eine zentrale Rolle bei anhaltenden Angstzuständen spielt. Untersuchungen in Fachzeitschriften wie Nature Neuroscience haben gezeigt, dass Erinnerungen an vergangene Angsterfahrungen neue Angstreaktionen auslösen können, selbst wenn keine echte Gefahr besteht. Dies unterstützt den Fokus der Methode auf die Veränderung dieser negativen Erinnerungen.

Negative Labels vermeiden:

Untersuchungen zum psychologischen Framing und zum Labeling-Effekt deuten darauf hin, dass die Verwendung negativer Labels wie "Ich habe Angst" Gefühle der Hilflosigkeit und Bindungsangst verstärkt. Studien der American Psychological Association zeigen, dass sich die Anpassung unseres Sprachgebrauchs positiv auf unser Selbstbild und unsere psychische Gesundheit auswirkt.

Belichtung ohne Reaktion:

Die Exposition ist bei der Behandlung von Angststörungen weit verbreitet und beinhaltet die wiederholte Exposition gegenüber angstauslösenden Reizen, ohne dass Vermeidungsverhaltensweisen an den Tag gelegt werden. Laut Studien aus dem Journal of Anxiety Disorders kann diese Methode die Angst im Laufe der Zeit reduzieren, da das Gehirn lernt, dass die Situation keine wirkliche Bedrohung darstellt.

Diese forschungsbasierten Prinzipien zeigen, dass alle Aspekte unserer Methode auf gut dokumentierten psychologischen Mechanismen beruhen, was die Wirksamkeit der Methode erklärt.

Zu diesen Prinzipien haben wir Generation-Anxiety.com selbst die Poster Methode hinzugefügt, die Notizen zum Mitnehmen auf den kleinen Belichtungsreisen und Hintergrundbilder auf allen Geräten, Handys, Tablets usw., da sich die genannten Prinzipien in sich als nicht stark genug erwiesen haben, um angstfrei zu werden.

Die Kombination aus visuellem und verbalem Selbstvertrauen sowie die kleinen Notizen für die Exposition machten den Unterschied aus und machten die Methode zu der effektiven Methode, die sie heute ist.

Die Methode hat ein breites Anwendungsspektrum, nicht nur bei Angstzuständen.

Ein Großteil unserer Sprache beschreibt unseren Zustand oft als negativ. Die Methode verwandelt negative Selbstgespräche über den eigenen Zustand in positive.

Kapitel 24: Praktische Methoden zur Überwindung von Ängsten

Unsere Methode ist vergleichbar mit der kognitiven Restrukturierungstherapie. Obwohl unsere Methode nicht vollständig identisch mit dieser Therapieform ist, ist sie die wissenschaftlichste Parallele.

Einleitung

Unsere Methode ist bei allen Angstdiagnosen wirksam, da alle Angstdiagnosen einige gemeinsame Herausforderungen haben. Die Methode kann jedoch an die individuelle Diagnose angepasst werden. Kognitive Therapien sind nicht für jeden eine Lösung, da sie kostspielig und langwierig sind und einen Therapeuten erfordern und daher nur wenigen vorbehalten sind. CAT

und MCT sind Eins-zu-Eins-Lösungen, was bei über 350 Millionen Angstdiagnosen weltweit nicht optimal ist.

Unsere Methode des Angstmanagements wurde entwickelt, um diesem Bedürfnis gerecht zu werden. Die Methode basiert auf einfachen, aber effektiven Prinzipien, die sich als sehr nützlich erwiesen haben, um Menschen zu helfen, dauerhaft mit Ängsten umzugehen.

Die Ergebnisse hinter der Wirksamkeit der Methode.

Anhaltend angstfrei:

Einfach und kostengünstig:

Die Methode erfordert keine Medikamente, teure Sitzungen mit Therapeuten oder komplizierte Programme. Das Material kann von jedermann kostenlos heruntergeladen werden. Die einfachen Prinzipien der Methode machen es einfach, sie im Alltag zu befolgen. Die Methode, als die Einzige, die wir kennen, unterstützt den Patienten den ganzen Tag.

Niedrige Rückfallrate:

Während andere Methoden oft bei bis zur Hälfte der Patienten zu einem Rückfall führen, hat diese Methode eine privat erhobene Rückfallrate von etwa 5% bei denjenigen gezeigt, die die Techniken aus der Methode beibehalten.

Die Methode verwendet visuelle und verbale Wiederholungen positiver Aussagen, transformatives Lernen und fokusverlagernde Exposition.

Das bedeutet, dass die Methode nicht nur eine von vielen anderen Methoden ist, sondern auch eine, die im Test sehr effektiv ist. Für diejenigen, die traditionelle Wege erfolglos ausprobiert haben, bietet diese Methode neue Hoffnung und eine neue und übersehene Möglichkeit zur Verbesserung.

Erläuterung der Methode und ihrer Wirksamkeit

Die Methode wurde auf unkonventionelle Weise entwickelt. Normalerweise wird eine Methode erst theoretisch beschrieben und dann getestet, aber diese Methode wurde erst getestet und dann beschrieben. Dies geschah, weil die Methode als spontane Was-wäre-wenn-Idee ohne vorherigen detaillierten Plan getestet wurde. Ich wollte wissen: Was passiert, wenn ich überall in meinem Haus Poster aufhänge?

Die Methode basiert auf der Annahme, dass das Hauptproblem bei Angstzuständen nicht die Angst selbst ist, sondern das Unbehagen, das die Angst erzeugt. Die Methode ist in ihrem Konzept relativ einfach und versucht nicht, Ängste im Detail zu analysieren oder die Gedanken zu verändern. Stattdessen konzentriert es sich darauf, Menschen mit Angstzuständen zu helfen, das Unbehagen zu beseitigen, das Angst in ihrem Gedächtnis erzeugt.

Die Methode ist so einfach, dass es schwierig sein kann, sie im Detail zu beschreiben. Es gibt keine wissenschaftliche Grundlage für die Methode, wie es bei anderen Methoden der Fall ist. Es handelt sich in erster Linie um einen praktischen Ansatz, der getestet werden muss, und nicht um einen theoretischen. Anstatt über die möglichen Auswirkungen der Methode zu diskutieren, wurde sie getestet, um ihre Wirksamkeit zu beobachten.

Die Methode beseitigt das Angstgedächtnis, anstatt alle Ursachen zu verstehen. Der Grund ist selten das Problem, die Erinnerung an das Unbehagen ist. Wenn wir etwas Unangenehmes zum ersten Mal erleben, bildet das Gehirn eine starke Gedächtnisspur. Diese Spur ist mit Gedanken, Gefühlen und körperlichen Reaktionen als Teil des Überlebensmechanismus des Gehirns verbunden. Es gibt diese Angst-Erinnerungsspuren, die wir ansprechen wollen.

Ein Angsterlebnis wird als starkes emotionales Gedächtnis gespeichert, das schnell aktiviert wird. **Es ist das gespeicherte Gedächtnis der Angst, das die Gedanken immer wieder aktiviert.**

Das "Überschreiben" von Angsterinnerungen bringt das Gehirn wieder in einen neutralen, nicht ängstlichen Zustand. Dies erfordert jedoch nachhaltige und sich wiederholende Anstrengungen. Anstatt die Symptome zu behandeln, wollen wir den Kern dessen verändern, was die Angst auslöst.

WICHTIG: Angst ist problematisch, weil sie unangenehm ist. Wenn es nicht unangenehm wäre, würden wir es wahrscheinlich ignorieren. Indem Sie das Unbehagen beseitigen, werden Sie die Angst nicht mehr fürchten. Es ist schwer, etwas zu fürchten, von dem man das Gefühl nicht kennt.

Das Ziel ist es daher, das Unbehagen, das mit der Angst verbunden ist, aus deinem Bewusstsein zu eliminieren. Nach vielen Jahren der Forschung kann dies nur auf eine Weise erreicht werden: Indem nicht **noch mehr ängstliche Gedanken ausgelöst werden.**

Die Methode dazu umfasst die oben genannten Dinge: Visuelle und verbale Exposition, Psychoedukation, Transformation, Poster sowie positive Affirmationen.

Angst lässt uns wegen des Unbehagens krank werden. **Dieser Glaube an Krankheit ist auch im Gedächtnis gespeichert.**

Wir haben also zwei Dinge in unserem Gedächtnis gespeichert: 1. Frühere Angsterfahrungen und 2. Ihre Überzeugung, dass Sie wahrscheinlich krank sind, was dazu beiträgt, zukünftige Ängste auszulösen.

Für die Angstfreiheit ist es entscheidend, sich nach den ersten Angsterfahrungen davon zu überzeugen, dass man nicht krank ist. Schafft man das nicht, wird die Angst anhalten, da der Glaube an die Krankheit immer wieder neue Symptome auslöst.

Der Satz "Ich bin nicht krank" sowie Poster mit dem Text "Ich bin nicht krank" werden Ihre negativen Glaubenssätze über Krankheit in Frage stellen und Ihre Erinnerung an vergangene

Angsterfahrungen beeinträchtigen. Jedes Mal, wenn du das Plakat mit dem Text "Ich bin nicht krank" sagst oder siehst, injizierst du eine positive Überzeugung in dein Gehirn.

Es ist nicht möglich, gleichzeitig zu denken "Ich habe Angst" und "Ich bin nicht krank", da dies eine kognitive Dissonanz erzeugt. Versuchen Sie zu sagen: "Ich habe Angst, aber ich bin nicht krank." Diese Formulierung mutet paradox an, weil sie positive und negative Aussagen miteinander verbindet. Das Gehirn kann immer nur einen Glauben auf einmal akzeptieren und wählt in der Regel den negativen. Daher sollte der negative Satz "Ich habe Angst" vermieden und durch den positiven Satz "Ich bin nicht krank."

Wenn du Plakate mit dem Text "Ich bin nicht krank" aufhängst, ändert sich dein Fokus und dein Bewusstsein wird durch die widersprüchlichen Aussagen herausgefordert. Da "Ich bin nicht krank" jetzt im ganzen Haus sichtbar ist, wird es zum vorherrschenden Glauben. Der Satz "Ich habe Angst" wird dann nur noch im Gedächtnis präsent sein und keine ängstlichen Gedanken auslösen, solange der Fokus auf "Ich bin nicht krank" liegt. Auf diese Weise gerät der Satz "Ich habe Angst" mit der Zeit in Vergessenheit, weil er nicht mehr verwendet wird.

Es reicht jedoch nicht aus, nur Plakate hängen zu haben, da die Angst hartnäckig ist und nicht leicht von ihrer Abwesenheit überzeugt werden kann. Das liegt an der negativen Voreingenommenheit des Gehirns, das darauf ausgelegt ist, uns zu schützen. Daher müssen auch verbale positive "Selbstgespräche" eingeführt werden.

Jedes Mal, wenn du **dich nicht** auf das Plakat oder den Satz "Ich bin nicht krank" konzentrierst, tauchen die alten Glaubenssätze wieder auf: "Ich habe Angst", "Ich bin krank" usw., als Folge dieser negativen Voreingenommenheit. Als Faustregel gilt, dass es viele positive Glaubenssätze braucht - wir können hier 10.000 sagen -, um einen negativen Glaubenssatz zu entfernen. Daher ist es ein langsamer Prozess.

Indem du dir selbst sagst, dass du nicht krank bist, sagst du dir auch indirekt, dass du keine Angst hast, da Angst als Krankheit beschrieben wird. Das vorherige Angstgedächtnis wird dank der Plastizität des Gehirns nach und nach "überschrieben". Das Gehirn bildet nach und nach neue Glaubenssätze darüber, nicht krank zu sein, weil dieser Glaube schon lange im Fokus steht und daher nun als die Wahrheit wahrgenommen wird. Mit der Zeit verliert das Angstgedächtnis an Bedeutung, da es nicht mehr so oft aktiviert wird.

Das Hauptproblem wird angegangen, wenn wir davon überzeugt sind, dass wir keine Angst mehr haben und uns deshalb nicht als krank betrachten. In Zukunft können neue Herausforderungen und Situationen im Leben entstehen, in denen die Angst wieder auftreten kann. Zu diesem Zeitpunkt haben Sie die Werkzeuge, um damit umzugehen.

Wir erleben viele, die an diesem Ansatz zweifeln, da sie die Wirkung der Kombination aus der Aussage "Ich bin nicht krank" und dem Plattext "Ich bin nicht krank" nicht verstehen. Es wird nur als positives Denken oder Selbstbestätigung missverstanden, was es nicht ist.

Es handelt sich um eine kombinierte und effektive Überzeugungstechnik, die sich als sehr wirksam gegen Angstzustände erwiesen hat. Die Wiederholung ist ein Schlüsselement dieser Methode. Wenn man etwas immer wieder hört, fängt man an, es zu glauben – das ist eine psychologische Tatsache. Die Methode kann als eine Form der Selbstbeeinflussung wahrgenommen werden.

Überblick über die Methode

Konzept: Die Methode nutzt transformatives Lernen, d.h. die Veränderung einer Überzeugung durch neue Lernerfahrungen. Zum Beispiel von *"Ich habe Angst"* zu *"Ich habe keine Angst"*. Im Gegensatz zu anderen Methoden, die daran arbeiten, **Denkmuster zu verändern**, geht unsere Methode einen Schritt zurück im Angstprozess, bevor die ängstlichen Gedanken aufkommen. Wir wollen die Angst vor der Angst behandeln, die die ängstlichen Gedanken verursacht.

Zweck

Das Ziel ist nicht unbedingt, angstfrei zu werden, sondern sich selbst davon zu überzeugen, dass man nicht krank ist, nur weil man Angstsymptome hat. Es geht darum, aufzuhören, alle Symptome als Krankheitszeichen fehlzuinterpretieren, was mit der Zeit die Symptome reduziert, was unser gewünschtes Ergebnis ist. Es ist wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, dass es vor allem die anhaltenden Fehlinterpretationen von Angstsymptomen als Krankheit sind, die die Angst aufrechterhalten. Deshalb müssen diese Fehlinterpretationen gestoppt werden.

Haftungsausschluss: Die Aussage "Ich bin nicht krank" sollte nur für Angstdiagnosen und niemals für andere diagnostizierte Krankheiten verwendet werden.

Warum funktioniert die Methode?

Die Methode verändert die Art und Weise, wie Menschen über Angst denken und sprechen, was sich auf die Überzeugungen des Gehirns über Angst auswirkt. Wenn man aufhört, sich auf das Negative zu konzentrieren, verliert das Gehirn das Interesse und schätzt ein, dass es vielleicht doch nicht so wichtig war. Es ist schwierig, die Angst zu vergessen, weil wir uns ständig daran erinnern, unter anderem durch unsere Gedanken und unser Verhalten.

Wenn Sie es vermeiden können, sich auf die negativen Episoden (Angst) zu konzentrieren, wird das Gehirn schließlich Platz für andere Dinge schaffen. Das Gehirn wird denken: *Warum eine Erfahrung speichern, die ich nicht mehr aktiv nutze?*

Was passiert, wenn du in Zukunft nur noch sagst: "Ich bin nicht krank" und dadurch die ängstlichen Gedanken reduzierst? Oder fangen Sie an, Sätze wie *"Ich habe Angst"*, *"Ich bin Angst"* oder *"Meine Angst?"* wegzulassen.

Sie wissen jetzt auch, dass Sie Ihre Symptome nicht mehr untersuchen müssen. Du weißt jetzt, dass alle deine Symptome durch die Angstchemie erzeugt werden. Daher können Sie sich jetzt darauf konzentrieren, doch nicht krank zu sein.

Anfangs kannst du die ängstlichen Gedanken wahrscheinlich nicht ganz vermeiden, aber du kannst sie reduzieren, indem du sagst: "Ich bin nicht krank." Je länger und je öfter Sie es sagen, desto weniger werden Sie ängstliche Gedanken und Symptome erleben. Wenn Sie in Zukunft auf das Wort "Angst" verzichten, wird dies zu einer schnellen und positiven Veränderung Ihrer Lebenssituation führen.

Wie funktioniert die Methode?

Veränderung von Glaubenssätzen: Durch das Wiederholen positiver Aussagen über einen bestimmten Zeitraum beginnt das Gehirn, diese Aussagen zu glauben. Dies hilft, negative Glaubenssätze über Angstzustände in positivere und realistischere umzuwandeln. Die Verwendung positiver Aussagen reduziert auch den Fokus auf die negativen Angstgedanken. Jedes Mal, wenn Sie eine positive Aussage verwenden, haben Sie keine negative Aussage verwendet, wie Sie es vielleicht früher getan haben. Das ist gut für Ihre Angstfreiheit.

Transformatives Lernen: Die Methode nutzt langfristiges und wiederholtes positives Lernen, um das Gehirn so umzuprogrammieren, dass es sich nicht mehr an frühere Angsterfahrungen erinnert.

Reduzierung des Self-Scanning: Die Fokussierung auf positive Aussagen und Poster reduziert die Tendenz zum Selbstscan nach Symptomen und reduziert den Einfluss von Angstzuständen.

Entfernung von Angsterinnerungen: Da die Methode darauf abzielt, die negativen Erinnerungen an frühere Angsterfahrungen zu reduzieren, wird es für das Gehirn im Laufe der Zeit schwieriger, Angstsymptome wiederherzustellen, da die auslösenden Angsterinnerungen reduziert werden.

Praktische Anwendung der Methode

Tägliche Wiederholung: Wiederholen Sie positive Aussagen wie "Ich bin nicht krank" mehrmals am Tag.

Sichtbarkeit von positivem Denken: Hängen Sie Plakate mit "Ich bin nicht krank"-Aussagen an den Orten auf, an denen Sie die meiste Zeit zu Hause verbringen.

Positives Tagebuchschreiben: Erwägen Sie, ein Tagebuch über Ihre Fortschritte zu führen und sich auf die positiven Entwicklungen zu konzentrieren.

Schlussfolgerung:

Überzeugungen werden durch das Bewusstsein der Ereignisse geformt. Wenn Angst als unangenehm empfunden wird, kann dies zu einer Wahrnehmung von Krankheit führen. Das Bewusstsein interpretiert die Symptome als Anzeichen von Krankheit, was zu einer potenziellen Wahrnehmung von Gefahr führt. Das ist der Beginn der Denkmuster, die entstehen. Es ist daher notwendig, die Überzeugungen über Krankheit zu ändern, anstatt sich nur auf die Gedanken zu konzentrieren.

Die Methode ist effektiv, weil sie systematisch die negativen Glaubenssätze und Denkmuster verändert, die die Angst aufrechterhalten. Indem sie durch positive und realistische Überzeugungen ersetzt werden, werden Angstsymptome schnell reduziert und mit der Zeit vollständig beseitigt.

Wenn sich unsere Überzeugungen ändern, passen sich unsere Gedanken entsprechend an. Daher können Angstgedanken beseitigt werden, indem Angstüberzeugungen geändert werden.

Die Bedürfnisse des Patienten verstehen. Unsere Erfahrung zeigt, dass Menschen mit Angstzuständen einfache und klare Anweisungen brauchen. Sie brauchen keine Diagnosen, Medikamente oder Langzeitbehandlungen. Sie brauchen Bestätigung, Information und das Bewusstsein, dass ihre Symptome auf eine Fehlinterpretation chemischer Reaktionen zurückzuführen sind. Mit einfachen Strategien können sie ihre ängstlichen Gedanken loslassen.

Die Methode ist sehr effektiv, da Sie von dem Moment an, in dem sie angewendet wird, nicht mehr allein mit Ihren negativen Gedanken sind, es sei denn, dies ist gewünscht.

Bei anderen anerkannten Methoden kann man sich mit seinen negativen Gedanken oft allein fühlen, was wir für problematisch halten.

Nach 6 Jahren Tests sind wir fest davon überzeugt, dass eine Angstbehandlung aktiv und zu jeder Tageszeit verfügbar sein muss, um am effektivsten zu sein. Geschieht dies nicht, verbringen wir viel zu viel Zeit allein mit unseren Angstgedanken, z.B. zwischen Therapiesitzungen oder eingenommenen Medikamenten, was wiederum mehr Angstspekulationen erzeugt, weil Raum gegeben ist.

Der einzige Weg, dies zu erreichen, besteht darin, eine aktive Methode in das Haus und auf die eigenen Geräte einzuführen. Gleichzeitig muss es möglich sein, Ihre Angstbehandlung beim Verlassen des Hauses zu "bringen", insbesondere an die Orte, Objekte oder Situationen, die Sie herausfordern. Das ist es, was unsere Methode bietet. Behandlung von Angstzuständen 24/7/365. Dieser ständige Fokus auf Angstfreiheit darf nicht unterschätzt werden.

Bitte beachten Sie, dass diese Methode keinen eigentlichen Behandlungsplan enthält, da es nichts zu behandeln gibt, sondern etwas, das geändert werden muss. **Die Methode konzentriert sich darauf, Missverständnisse über Angst zu ändern, anstatt eine Krankheit zu heilen.**

Lassen Sie uns kurz untersuchen, warum es für viele Menschen oft schwierig ist, Ängste zu überwinden.

Die bekannten Behandlungsmethoden nennen folgende Gründe, wenn eine Behandlung keine Wirkung zeigt: **Hirnbiochemie und -genetik, Genetik und Behandlungsresistenz.** Diese Faktoren sind Teil der physiologischen Verfassung des Individuums und können das Ansprechen auf Behandlungen beeinflussen.

Problematisch ist es, die Verantwortung für die ausbleibende Wirkung einer Behandlung auf den Patienten abzuwälzen. Es ist wichtig zu verstehen, dass es nicht unbedingt die Schuld des Patienten ist, wenn eine Behandlung nicht anschlägt. Angstbehandlungen können, wie alles andere, in Design und Entwicklung unzureichend sein.

Kapitel 25: Was ist transformatives Lernen?

Das Gehirn ist so konzipiert, dass es uns vor neuen Informationen schützt, die wir nicht mögen oder mit denen wir nicht einverstanden sind, daher müssen neue Informationen viele Male wiederholt werden, um unsere Wahrnehmung zu verändern. Dieses Phänomen wird als **transformatives Lernen bezeichnet**, was bedeutet, dass eine Überzeugung durch Lernen verändert wird. Dem Gehirn fällt es schwer, neue Informationen zu akzeptieren, die unseren bestehenden Überzeugungen widersprechen. Um diese Überzeugungen zu ändern, ist es notwendig, transformatives Lernen anzuwenden, aber dieser Prozess kann eine Herausforderung sein, da er eine Änderung unserer zuvor erlernten Überzeugungen erfordert. Zum Beispiel die Überzeugung, *ich habe Angst*.

Angst-Glaubenssätze sind besonders problematisch, da es sich um sehr starke Glaubenssätze handelt.

Die Erkenntnis, dass Angst keine Krankheit ist, erfordert daher eine umfassende und beharrliche Überzeugung des Gegenteils.

Die Akzeptanz, dass Angst keine Krankheit ist, wirkt sich auch auf Ihre Selbstwahrnehmung in Bezug auf Angst aus. Fragen wie "Wer bin ich ohne Angst?", "Welche Person werde ich werden?" und "Wie wird mein Leben ohne Angst aussehen?" können auftauchen.

Um einen Angstglauben zu ändern, musst du alle vorherigen Annahmen über die Angst in Frage stellen. Das Erlernen des faktischen Prozesses der Angst kann für viele eine Herausforderung sein, da es die bisherige Wahrnehmung verändert, wie z.B., dass Angst eine Krankheit oder ein persönlicher Defekt ist. Dieser Prozess ist zwar nicht einfach, aber Beharrlichkeit wird mit der Zeit zum Erfolg führen.

Als Autorin und angstfrei bin ich mir bewusst, dass Angst nicht unbedingt als Krankheit oder Störung angesehen werden sollte. Es kann jedoch schwierig sein, die Leser von der gleichen Sichtweise zu überzeugen. Zum Beispiel wurde ich selbst angstfrei, als sich meine Glaubenssätze änderten. Aber selbst, wenn sie diese Beweise vorlegen, werden viele immer noch Zweifel haben, insbesondere wenn sie selbst Angstprobleme haben. Unsere Überzeugungen über Angst können sehr stark sein.

Unabhängig davon, wie viele Beweise dafür vorgelegt werden können, dass Angst keine Krankheit ist, kann es schwierig sein, jemanden, der fest davon überzeugt ist, dass er Angst hat, vom Gegenteil zu überzeugen.

Wenn du glaubst, dass diese Perspektive falsch ist, wird es eine große Herausforderung sein, dir zu helfen, denn deine eigenen Überzeugungen über Angst werden dich dann daran hindern, diese Hilfe anzunehmen.

Es ist wichtig zu beachten, dass es wahrscheinlich viele Methoden gibt, um angstfrei zu werden. Diese Methode ist nur eine von mehreren.

Ich bin nicht krank

Es mag überraschen, warum die Aussage "Ich bin nicht krank" relevant ist. Angstzustände und die damit verbundenen Symptome können ein ständiges Krankheitsgefühl hervorrufen. Wenn du dich krank fühlst, neigst du dazu, ständig darüber nachzudenken. Das ist völlig normal, aber ständige Krankheitsgedanken können diese Gefühle verstärken.

Die Aussage "Ich bin nicht krank" ist mächtig, da sie den negativen Glaubenssätzen widerspricht, die oft neben Aussagen wie "Ich habe Angst", "Meine Angst" oder "Ich habe Angst" auftreten. Andere positive Aussagen wie "Ich bin stark", "Mir geht es gut" oder "Ich kann damit umgehen" sind ebenfalls ermutigend, aber sie sprechen nicht das spezifische Gefühl an, krank zu sein oder Angst zu haben, wie es bei "Ich bin nicht krank" der Fall ist.

"Ich bin nicht krank" sagt dir direkt, dass du keine Angst hast, gerade weil du nicht krank bist. Stärker geht es nicht.

Der Zweck der Aussage "Ich bin nicht krank" ist:

Um den Fokus auf Angst zu reduzieren.

Reduzieren Sie die Verwendung negativer Ausdrücke wie "Ich habe Angst" oder "Ich habe Angst", was einfacher wird, wenn Sie sich nicht krank fühlen.

Um die Menschen daran zu erinnern, dass Angst nicht unbedingt bedeutet, dass man krank ist. Angst ist eine natürliche Emotion und stellt an sich keine Krankheit dar. Daher ist es angebracht, im Zusammenhang mit Angstzuständen zu sagen: "Ich bin nicht krank."

Je nachdem, ob du sagst: "Ich habe Angst" oder "Ich bin nicht krank". Erstere fördern negative, angstverstärkende Gedanken, während letztere positive Gedanken hervorrufen. Indem du sagst "Ich bin nicht krank", wirst du mit der Zeit an den negativen Glaubenssätzen zweifeln und dadurch ihre Macht verringern.

Stellen Sie sich vor, was passieren könnte, wenn Sie sich über einen langen Zeitraum darauf konzentrieren würden, zu sagen: "Ich bin nicht krank" statt "Ich habe Angst". Welcher Satz wäre

passender, um ihn zu wiederholen: "Ich habe Angst" oder "Ich bin nicht krank"? Welcher Ansatz würde an den ehesten Ängsten reduzieren?

Plakate mit der Aussage "Ich bin nicht krank" werden immer wieder an diesen positiven Gedanken erinnern. Das Wiederholen solcher Aussagen kann eine positivere Denkweise unterstützen, genauso wie das Wiederholen negativer Aussagen uns negativ beeinflusst.

Es ist jedoch wichtig zu verstehen, dass positives Denken nicht isoliert funktioniert. Sie muss durch konkrete Aktionen und Erinnerungen, wie z. B. Plakate, unterstützt werden, um einen echten Unterschied zu machen. Sich mit positiven Aussagen zu umgeben, wird dazu beitragen, eine Veränderung in der eigenen Denkweise herbeizuführen.

Die Methode ist nicht als Vereinfachung von Angststörungen gedacht. Sie sollte als Ergänzung zum bestehenden Werkzeugkasten betrachtet werden, insbesondere wenn sich andere Methoden bisher nicht als wirksam erwiesen haben.

Kapitel 26: Für wen ist die Methode?

Die Methode ist für alle geeignet, die unabhängig von der Diagnose irrationale Angstsymptome oder Anfälle haben. Aktuelle Methoden der Angstbehandlung wie Medikamente, kognitive Verhaltenstherapie (KVT), metakognitive Therapie (MCT) und Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) orientieren sich an den individuellen Bedürfnissen. Diese Ansätze können daher das globale Angstproblem nicht allein lösen. Daher besteht die Notwendigkeit, neue, umfassende Behandlungsmethoden zu entwickeln, die Angstzustände auf breitere und effektivere Weise für alle angehen können.

Die Methode ist nicht unbedingt eine universelle Lösung, aber sie hat Potenzial. Ein Vorteil ist, dass die Behandlung zu Hause stattfindet und in den Alltag integriert werden kann, wodurch sie, wie erwähnt, jederzeit verfügbar ist. Dies könnte die Behandlung von Angstzuständen revolutionieren. Der Erfolg hängt von der Bereitschaft des Nutzers ab, die Methode zu nutzen. Wir haben keine Gründe gefunden, die Methode während unseres Recherchezeitraums nicht auszuprobieren.

Wenn Sie unter Angstzuständen leiden und frühere Behandlungsmethoden nicht wirksam waren, kann es sich lohnen, alternative Ansätze in Betracht zu ziehen. Die Erprobung neuer Methoden kann sich potenziell positiv auswirken. Wenn Sie sich entscheiden, die vorgeschlagene Methode nicht auszuprobieren, kann dies darauf hindeuten, dass die Angst möglicherweise nicht als so schwerwiegend empfunden wird.

Kapitel 27: Wie teste ich die Methode?

Bitte beachten Sie: Das Poster "Ich bin nicht krank" ist nur für den Einsatz bei Angstdiagnosen gedacht, die im Nachhinein Angstzustände auslösen. Also nicht für PTBS, OCD oder Angstzustände als Teil anderer Störungen.

Sie sind nun beim wohl wichtigsten Kapitel des Buches angelangt. **Wie werden Sie angstfrei?**

Um das herauszufinden, ist der erste Schritt, bereit zu sein, das auszuprobieren, was ich beschreibe.

Mit der Theorie ist es an der Zeit, einige einfache Veränderungen und Maßnahmen im Alltag zu untersuchen, die helfen können, mit Ängsten umzugehen.

Der Satz, *ich bin nicht krank*, bewirkt etwas Besonderes. Mit der Zeit stellt es Ihren Glauben in Frage, dass Sie vor Angst krank sind.

Wenn du es laut sagst, steht es im Widerspruch zu deinen Überzeugungen. Daher kann der Satz für manche Menschen schwer auszusprechen sein. Daher muss es Plakate geben, die indirekt helfen, das Urteil zu bestätigen. Es wird nicht ausreichen, den Satz nur als positive Bestätigung zu sagen. Sie müssen sich mit dem Satz bombardieren, er muss überall im Haus sichtbar sein.

Einleitung

Wie allgemein bekannt ist, treten Angstsymptome häufig auf, wenn der Angst Aufmerksamkeit geschenkt wird. Der Satz "*Ich bin nicht krank*" soll die Aufmerksamkeit von der Angst ablenken und die Überzeugung stärken, dass es keine Krankheit gibt.

Die Phrase hat zwei wichtige Funktionen:

- Es soll Sie daran erinnern, dass Angst keine Krankheit ist, die den Geist beruhigt, da Angstsymptome durch die Chemie des Körpers verursacht werden und nicht durch eine echte Erkrankung.
- Es verschiebt den Fokus weg von der Angst. Durch die Wiederholung von "*Ich bin nicht krank*" werden Gedanken über die Angst vermieden, da sich das Gehirn immer nur auf einen Gedanken konzentrieren kann.

In Zukunft solltest du, wie erwähnt, das Wort "Angst" vermeiden, da dich seine Verwendung nur in einer unnötigen und irrationalen Angstspirale hält. Es ist daher essenziell für dein zukünftiges Wohlbefinden, dass du von nun an deinen mentalen Fokus von "Ich habe Angst" auf "Ich bin nicht krank" verlagerst, auch wenn du gerade denkst, dass du Angst hast und krank bist.

Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung ist nicht zwingend erforderlich. Befolgen Sie einfach diese drei Schritte, wenn Sie mit der Methode beginnen: 1. Machen Sie Poster, 2. Machen Sie sich kleine Notizen, die Sie bei sich tragen können, und 3. Wiederholen Sie sich mehrmals am Tag laut "Ich bin nicht krank". Lebe so, wie du es normalerweise tust. Die Methode arbeitet im Hintergrund.

Es wird empfohlen, die Verwendung des Wortes Angst zu vermeiden. Es wird empfohlen, das Wort Angst ganz aus dem Wortschatz zu streichen, da dies den Prozess der Reduzierung von Angstsymptomen erleichtert.

Es ist meine Hoffnung, und es ist von großer Bedeutung für Sie selbst, dass Sie in Betracht ziehen, die Methode auszuprobieren, wenn keine der anerkannten Angstbehandlungen bei Ihnen wirksam war. Ich hoffe, dass ich jetzt klargestellt habe, dass die Erfahrung von irrationaler Angst nicht unbedingt bedeutet, dass man an einer Krankheit leidet. Sollte dies nicht der Fall sein, bietet dieses Kapitel eine letzte Gelegenheit, dies aus erster Hand zu erfahren.

Beginnen Sie Ihre Reise in die Freiheit.

Wir erkennen die gängigen Methoden der Angstbehandlung und ihre Vor- und Nachteile. Unsere Methode wurde entwickelt, weil viele Menschen mit den bestehenden Methoden einen Wirkungsmangel erleben (siehe [Anhang 1](#)). Unsere Methode hat auch ihre Stärken und Schwächen.

Durch die Fokussierung auf die Angst vor Angst wird die Behandlung vereinfacht. Die Behandlung zielt auf die gemeinsame zugrunde liegende Angst bei allen Arten von Angstzuständen ab und nicht auf bestimmte Arten von Angstzuständen.

Wenn Sie sich bereits in Behandlung befinden, sollten Sie diese fortsetzen, da unsere Methode gleichzeitig angewendet werden kann.

Sich selbst zu sagen, *dass ich nicht krank bin* oder *nicht scheitere*, hat eine psychologische Wirkung. Das Wort krank aktiviert Emotionen und kann das Denken negativer machen. Zu sagen, *dass ich krank bin* oder *Angst habe*, macht es schwieriger, positiv zu denken.

Die Aussage "*Ich bin nicht krank*" kann ein angenehmeres Gefühl vermitteln, da es sich um eine positive Aussage handelt. Dies ist auf psychologische Mechanismen zurückzuführen, da bestimmte Wörter eine starke psychologische Wirkung haben. Sowohl positive als auch negative Wörter können Wirkung zeigen.

Indem Sie sich wiederholen, dass Sie nicht krank sind, auch wenn Sie Angstsymptome haben, können Sie Ihren Fokus ändern. Wahrscheinlich wird es anfangs zu Symptomen kommen, aber mit der Zeit wird der Fokus auf die ängstlichen Gedanken abnehmen, was zu weniger Symptomen führen kann.

Bevor Sie mit der Anwendung der Methode beginnen, ist es wichtig, dass Sie sich darüber im Klaren sind, sie auszuprobieren. Wenn Sie den geringsten Zweifel haben, ist es wahrscheinlich

hier und jetzt nicht die richtige Lösung für Sie. Es ist wichtig, dass Sie verstehen, was die Methode tut und warum sie funktioniert, sonst nützt sie nichts.

Dies steht im Gegensatz zu Medikamenten, die wir konsumieren, ohne deren Wirkung oder Inhalt zu kennen.

Fangen wir an.

Verwenden Sie etwas Papier, DIN A4 oder größer, vorzugsweise einige Leinwände von 60 x 80 cm, sowie Acrylfarbe in einer Farbe Ihrer Wahl und einen Pinsel. Diese Materialien können in Baumärkten erworben werden. Auch Bleistift, Kugelschreiber oder Marker können verwendet werden. Schreiben Sie auf die Leinwand oder das Papier "Ich bin nicht krank" oder "Ich bin nicht krank, aber geistig herausgefordert".

Sagen Sie diese Sätze jeden Tag so oft wie möglich laut. Je öfter am Tag, desto besser und schneller das Ergebnis.

Hängen Sie die Plakate mit dem Text: "Ich bin nicht krank" in Ihr Zuhause und setzen Sie Ihre täglichen Aktivitäten fort. Je mehr Poster, desto besser. Lesen Sie dieses Buch einige Male, um die Hintergründe der Methode zu verstehen.

Bleiben Sie in den ersten zwei Wochen nach Möglichkeit zu Hause, um sich ohne Ablenkung durch angstauslösende Aktivitäten an die positiven Poster zu gewöhnen. Bevor du ausgehst, sollte der Satz "Ich bin nicht krank" fest in deinem Bewusstsein verankert sein. Es sollte wie eine Melodie sein, die man nicht mehr aus dem Kopf bekommt.

Nach etwa zwei Wochen werden sich viele wohler fühlen, wenn sie nach draußen gehen. Es kann hilfreich sein, einen Zettel mit diesem Satz zur Hand zu haben, wenn du ausgehst, damit du dich darauf konzentrieren kannst und nicht auf die Angst. Wenn dies nicht hilft, versuchen Sie es nach ein oder zwei Wochen erneut. Setze diesen Vorgang fort, bis du dich wohler fühlst.

Unabhängig davon, welche Symptome Sie haben, können die Poster helfen, sie und die damit verbundenen Gedanken zu reduzieren. Diese Poster sind nützlich für alle, die mit Angstzuständen konfrontiert sind.

Schauen Sie sich die Bilder unten genau an und wiederholen Sie den Text einige Male. Stellen Sie sich nun vor, Sie hätten diese Poster ein Jahr lang in Ihrem Haus hängen haben. Wird es Ihre Angstprobleme verringern oder verstärken? Wird es überhaupt helfen? Betrachten Sie diese Fragen.



Schlafzimmer Poster



Poster für die Küche



Badezimmer-Poster.

Mein Zuhause sieht seit einigen Jahren so aus, und das tut es immer noch, wenn ich neue Methoden ausprobiere. Es ist nicht anders als in den 1970er Jahren, als ich ein Kind war und Poster von verschiedenen Rockbands in meinem Zimmer hatte. Ich habe diese Poster sehr geliebt und mich auf sie konzentriert, weil sie mich glücklich gemacht haben – so wie mich auch meine neuen Poster glücklich machen.

Die Poster können dazu beitragen, eine positive Atmosphäre in Ihrem Zuhause zu schaffen. Sie tragen dazu bei, das Wohlbefinden zu fördern. Die Methode kann daher nicht nur bei Angstzuständen, sondern auch bei anderen leichten psychischen Herausforderungen wie Depressionen und Stress nützlich sein. Generell kann es zu einem positiveren Alltag beitragen.

Wie lange dauert es?

Die Dauer, um mit dieser Methode angstfrei zu werden, ist von Person zu Person unterschiedlich. Manche Menschen können schnell Ergebnisse erzielen, während andere zu Beginn oder auf dem Weg dorthin zusätzliche Unterstützung benötigen. Das Wichtigste ist, mit der Methode zu beginnen, da der Anfang oft der schwierigste Teil ist. Das liegt daran, dass die Methode neu ist und sich die Denkweise ändern muss. Darüber hinaus kann es Skepsis gegenüber dem Grad der Effizienz geben. Es ist jedoch wichtig, nicht aufzugeben.

Die Methode verspricht keine Wunder oder endgültige Lösungen, sondern bietet einen alternativen Ansatz, der sich als sehr effektiv bei der Minimierung zukünftiger Angstsymptome erwiesen hat. Sie können immer noch frühere Angstauslöser erleben, wenn Sie außerhalb des Hauses sind, aber

diese werden nicht die gleiche dauerhafte Wirkung haben, wenn Sie nach Hause kommen, wie zuvor.

Der Unterschied wird jetzt sein, dass Sie nach einer solchen Episode außerhalb des Hauses in der Lage sein werden, zu bestätigen, dass Sie nicht krank sind, wenn Sie die Poster in Ihrem Haus sehen, was weitere Sorgen über die Episode verhindert. Indem Sie einen "Ich bin nicht krank"-Zettel bei sich tragen, können Sie akute Angstsymptome reduzieren, indem Sie sich auf den Inhalt deszettels konzentrieren.

Die Poster tragen dazu bei, den Fokus vom Negativen zum Positiven zu verlagern, die Angst vor Angstsymptomen zu verringern und eine positive Atmosphäre im zuhause zu schaffen. Es wird schwierig zu sagen: "Ich habe Angst", wenn man ständig Plakate mit dem Text "Ich bin nicht krank" sieht.

Es sollte betont werden, dass es hier nicht darum geht, ob man krank ist oder nicht, oder ob man Angst hat oder nicht. Es geht darum, den Satz "Ich bin nicht krank" zu sagen, egal wie du dich fühlst.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Die Methode funktioniert, weil man mit der Zeit "vergisst", an die Angst zu denken, da der Fokus nun ständig auf etwas anderem liegt, nämlich dass man *nicht krank ist*. Wenn die Gedanken der Angst nicht mehr vorhanden sind, nehmen sie ab. Wird das Angstgedächtnis nicht aktiviert, verblasst es.

Denke immer daran, dass dein Gedächtnis deine Angst enthält, noch mehr Angst zu erleben.

Es ist daher notwendig, das Auslösen dieses Gedächtnisses zu vermeiden, indem man sich auf etwas anderes als seinen Inhalt konzentriert. Der Satz "Ich bin nicht krank" wird Ihnen dabei helfen. Jetzt bleibt nur noch, die Methode auszuprobieren, damit Sie sich selbst von der Wirkung überzeugen können.

Beginnen wir damit, mit diesem kleinen Experiment Ihre innere Zerrissenheit zu besiegen.

Ein freiwilliges Experiment für alle, die motiviert sind.

Ich möchte Sie bitten, so bald wie möglich einen Zettel mit dem Text in der Hand zu halten: "**Ich bin nicht krank**". Halten Sie den Zettel immer in einer Hand oder so viel wie möglich, was auch immer Sie tun, wenn Sie es tun.

Es ist völlig irrelevant, was man gerade über diese Idee denkt.

Wie bei vielen anderen Challenges auch, muss man alle Methoden ausprobieren, um herauszufinden, ob sie einen Einfluss auf die Challenge haben.

Wenn du dich überreden lässt, das zu tun, was ich von dir verlange, wirst du feststellen, dass die Angst aus einem einfachen Grund schnell nachlässt. **Dass du den Fokus weg von der Angst hin**

zu dem Ton in deiner Hand verlagerst. Du kannst nicht anders. Es kann schwer zu glauben sein, also muss es getestet werden.

Ich bitte euch, das zu tun, weil ich weiß, dass es euch helfen wird, so wie es vielen anderen geholfen hat.

Wenn Sie der Meinung sind, dass es nicht funktioniert, sollten Sie es versuchen.

Ich schreibe es ein wenig eindringlich, weil ich finde, dass viel zu viele sich weigern, es zu versuchen. Und das ist ein Fehler.

Zusammenfassung.

Nimm etwas Papier, es kann jede Art von Papier sein, mit dem du anfangen kannst. Hängen Sie es an vielen Stellen in Ihrem Zuhause auf. Wenn es sich um ein Post-it-Format handelt, können sie an Spiegeln, Küchentüren, Nachttischen, Kühlschränken, Fernsehbildschirmen, Computerbildschirmen, der Rückseite Ihres Mobiltelefons und Tablets angebracht werden. Je mehr Orte, desto besser. Wiederhole dir jeden Tag so oft wie möglich "Ich bin nicht krank". Das ist der Anfang.

Wenn Sie den Überschuss haben, suchen Sie sich den nächsten Baumarkt und kaufen Sie ein paar Leinwände, am besten 60 x 80 cm, etwas schwarze Acrylfarbe und einen Pinsel. Malen Sie "Ich bin nicht krank." auf die Leinwände und hängen Sie sie an strategischen Stellen in Ihrem Zuhause auf. Tragen Sie immer einen Zettel mit der Aufschrift "Ich bin nicht krank", wenn Sie Ihr Haus verlassen. Halten Sie den Schein immer in der Hand, wenn Sie unterwegs sind, auch wenn er in Ihrer Hand zerknüllt sein könnte. Lass es nicht los.

Jetzt sind Sie auf dem besten Weg, sich selbst zu helfen.

Eine letzte Hilfe.

Ein Problem, das ich oft erlebte, war das Gefühl, im öffentlichen Raum nicht auf meine Symptome reagieren zu können, was zu anhaltenden Symptomen führte. Es ist notwendig, sich um die Angst zu kümmern. Wenn Sie nicht auf die Symptome reagieren, verstärken sie sich.

Das ist mir oft in verschiedenen Situationen passiert, wie z.B. auf der Straße, im Bus, in der Bahn, im Supermarkt und sogar zu Hause.

Es ist daher wichtig, zu reagieren, wenn Sie die geringsten Anzeichen von Angst verspüren. Angst erfordert Handeln, egal ob sie rational oder irrational entsteht, im In- oder Ausland. Die Wirkung reduziert das Gefühl auf natürliche Weise erheblich.

Du musst nicht mehr allein mit deiner Angst sein.

Einer der Hauptgründe, warum wir immer wieder Angstsymptome erleben, ist unsere ständige Konzentration auf die Angst selbst, die auf die Angst vor weiteren Angstzuständen zurückzuführen

ist. Das passiert oft, weil wir nicht wissen, wie wir damit umgehen sollen, da wir es nie gelernt haben.

Daher empfiehlt es sich, ab sofort immer einen Zettel bei sich zu haben, auf dem steht: Ich bin nicht krank.

- Bei Fahrangst: Platzieren Sie immer einen Zettel sichtbar an der Windschutzscheibe des Autos.
- Bei sozialer Angst: Haben Sie immer einen Zettel in der Hand, wenn Sie sich in einem sozialen Umfeld befinden, egal ob Sie eine Präsentation halten oder an einer Party teilnehmen.
- Bei gesundheitlichen Ängsten: Wann immer möglich einen Zettel in der Hand haben.
- Bei Panikstörung: Wann immer möglich einen Zettel in der Hand haben.

Die Notiz kann dir helfen, dich von beginnenden Angstsymptomen abzulenken, unabhängig von der Art der Angst, um die es sich handelt. Ablenkung ist eine universelle Technik, die für jeden effektiv sein kann.

Es ist nicht notwendig, den Inhalt der Notiz zu glauben, das Wichtigste ist, dass sie hilft, den Fokus von den Symptomen weg zu verlagern. Manche mögen dies als Vermeidungsverhalten betrachten, aber im Gegenteil, der Schein trägt dazu bei, dass du in der Lage bist, Aktivitäten auszuführen, die du sonst vermeiden würdest.

Mögliche Herausforderungen mit der Methode

Die Methode ist so konzipiert, dass sie einfach und effektiv ist, aber es ist wichtig zu verstehen, dass die Veränderung tief verwurzelter Überzeugungen Zeit brauchen und Beharrlichkeit erfordern kann. Hier sind einige mögliche Herausforderungen, denen Sie bei der Anwendung der Methode begegnen können, sowie Vorschläge, wie Sie damit umgehen können:

1. Rückfall oder unerwartete Reaktionen

Es ist nicht ungewöhnlich, dass es auch nach Fortschritten mit der Methode zu einem Rückfall kommt. Manchmal können alte Denkmuster wieder auftauchen, vor allem in stressigen Phasen. Ein Rückfall ist Teil des Prozesses und bedeutet nicht, dass die Methode unwirksam ist.

Vorschlag: Wiederholen Sie die Übungen, einschließlich des Glaubens an sich selbst, und erinnern Sie sich an die Prinzipien der Methode. Lesen Sie die Kapitel über Selbstvertrauen und Exposition, um Ihr Verständnis der Methode zu stärken.

2. Langsamer Fortschritt durch tief verwurzelte Glaubenssätze

Die Veränderung tief verwurzelter Überzeugungen kann für manche Menschen länger dauern, besonders wenn Angst schon seit vielen Jahren Teil des Lebens ist. Dies kann als ein langsamer Prozess erlebt werden.

Vorschlag: Seien Sie geduldig und erkennen Sie, dass auch kleine Fortschritte wichtig sind.

3. Schwierigkeiten bei der Vermeidung negativer Labels

Ein wichtiger Teil der Methode besteht darin, die Verwendung des Wortes "Angst" zu vermeiden und sich stattdessen darauf zu konzentrieren, die Sprache rund um die Symptome zu ändern. Gewohnheitsausdrücke und Denkmuster zu ändern, kann eine Herausforderung sein, vor allem, wenn sie schon lange verwendet werden.

Vorschlag: Nehmen Sie schrittweise Änderungen an Ihrem Sprachgebrauch vor und achten Sie darauf, wann Sie zu alten Gewohnheiten zurückkehren. Verwenden Sie Erinnerungen wie Poster oder Notizen, um daran zu denken, zu sagen: "Ich bin nicht krank" und vermeiden Sie das Wort "Angst".

4. Mangelnde Motivation oder Entmutigung

Es kann eine Herausforderung sein, die Motivation aufrechtzuerhalten, vor allem, wenn die Ergebnisse nicht sofort sichtbar sind.

Tipp: An solchen Tagen ist es sinnvoll, sich den Grund vor Augen zu halten, warum Sie mit dieser Methode begonnen haben. Lesen Sie die Kapitel, die Sie inspiriert haben, noch einmal und erstellen Sie eine Liste der kleinen Fortschritte, die Sie gemacht haben. Jede Veränderung, unabhängig von ihrer Größe, ist ein Schritt nach vorne.

Tief verwurzelte Überzeugungen zu ändern, braucht Zeit und Geduld, aber es ist möglich. Auch wenn Herausforderungen auftreten können, sind sie Teil des Prozesses der Entwicklung einer neuen Lebenseinstellung. Indem Sie weiterhin mit der Methode arbeiten, können Sie Ihre Überzeugungen über Krankheit und Angst allmählich ändern.

Während meiner Phase, in der ich angstfrei wurde, hörte ich vollständig auf, das Wort Angst zu verwenden, und benutzte stattdessen das Wort Herausforderung. *Meine Angst* wurde zu *meiner Herausforderung*. *Ich bin ängstlich*, bin geblieben, bis *ich herausgefordert werde* usw.

Wenn Sie es vermeiden können, über Ängste zu schreiben und zu sprechen, wird dies einen großen positiven Unterschied in Ihrer Lebenssituation machen.

Eine andere Möglichkeit, die Methode zu implementieren.

Angst vor dem Fahren

Als Beispiel wurde die Angst vor dem Autofahren gewählt, weil oft Fragen dazu gestellt werden. Diese Art von Angst ähnelt anderen Arten von Angst und tritt typischerweise aufgrund früherer unangenehmer Erfahrungen mit dem Autofahren auf. Das Problem liegt nicht im Auto selbst, sondern in den Gedanken, die die Menschen damit verbinden.

Die Angst ist gleichförmig, aber das Objekt ist ein anderes, hier ist es das Auto. Der Gedanke an das Autofahren kann Angst und Vermeidung verursachen. Dies kann zu einem Problem werden, da es keine Möglichkeit gibt, zu entkommen, wenn Sie während der Fahrt Symptome bemerken. Wie bereits erwähnt, erfordert Angst eine Handlung, entweder Kampf oder Flucht, die in einem geschlossenen Raum wie in einem Auto nur schwer durchzuführen ist. Dies kann Angst auslösen und die Symptome verschlimmern.

Viele Menschen ignorieren diese Symptome, aber diejenigen, die mit Panik reagieren, entwickeln oft Probleme, wenn sie beginnen, das Auto oder das Autofahren mit unangenehmen Symptomen in Verbindung zu bringen. Um damit umzugehen, musst du lernen, die Angst von Orten oder Situationen zu trennen. Diese Assoziationen finden sich im Gedächtnis.

Es ist wichtig, dass Sie verstehen, dass Sie nicht krank sind oder Angst haben, wenn Sie ein Auto fahren und Symptome verspüren können. Du bist genauso normal wie vor 5-10 Minuten, bevor du ins Auto gestiegen bist. Das, was ihr als Symptome empfinden könnt, wird durch Gedanken geschaffen, durch Assoziationen mit dem Unbehagen der Vergangenheit. Daher müssen diese Assoziationen gebrochen werden. Dies geschieht, indem Sie sich auf Ihren Schein in der Windschutzscheibe konzentrieren. Diese Unterbrechungstechnik kann bei allen Ängsten eingesetzt werden.

Bei der Fahrangst ist das Gefühl nicht mit dem Auto verbunden, sondern in der Person selbst. Die Angst folgt der Person und nicht dem Auto oder der Situation. Die Unfähigkeit, aus dem Auto zu entkommen, kann die Symptome auslösen. Die Frage ist, was können Sie tun, wenn Sie während der Fahrt Symptome bemerken?

Hier ist, was ich nach 35 Jahren Angst vor dem Autofahren getan habe.

Der Text basiert auf dem, was mir geholfen hat. Daher funktioniert es möglicherweise nicht bei jedem. Es dauerte etwa 2 Monate, um die Fahrangst des täglichen Fahrens loszulassen.

Beim geringsten Anzeichen von Symptomen wird das Auto angehalten, bis die Symptome abklingen. Das gilt auch auf der Autobahn, wo der Standstreifen breit genug dafür ist. Fokussieren Sie sich beim Überfahren von Brücken auf das Nummernschild des vorausfahrenden Autos. Auf

allen anderen Straßen hält man einfach zur Seite, egal ob es sich um städtische Gebiete handelt. Es ist wichtig, sich selbst die Erlaubnis zu geben, unabhängig vom Standort anzuhalten.

Steigen Sie aus dem Auto und springen Sie auf der Stelle, um die Chemikalien im Körper zu reduzieren, die die Symptome ausgelöst haben. Bleiben Sie eine Weile auf dem Standstreifen oder am Straßenrand, steigen Sie wieder ins Auto und warten Sie, bis Sie sich beruhigt fühlen.

Dies ist wichtig, um die Toleranz gegenüber den Symptomen zu erhöhen. Deshalb solltest du im Auto bleiben, um zu verstehen, dass die Angst nicht mit dem Auto zusammenhängt, sondern von innen kommt. Das Auto ist nicht gefährlich, es sind die Gedanken, die die Angst aufgrund vergangener Erfahrungen erzeugen. Das Auto selbst ist harmlos.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Ihre Symptome auf die Chemie Ihres Körpers und nicht auf Krankheiten zurückzuführen sind. Eine einfache Erinnerung im Auto kann hilfreich sein. Schreiben Sie eine Notiz mit einem beruhigenden Text wie: *"Halten Sie sich zur Seite, wenn Sie Symptome verspüren. Denken Sie daran, es ist nur die Chemie des Körpers, keine Krankheit."* Platzieren Sie den Zettel an der Windschutzscheibe des Autos oder an einer anderen Stelle in Ihrem Blickfeld, damit Sie ihn nicht vergessen. Vergewissern Sie sich, dass der Zettel sichtbar ist, oder halten Sie ihn in der Hand, damit Sie ihn während der Fahrt sehen können.

Es ist wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, dass Sie bei Symptomen zur Seite fahren können. Eine gute Übung ist es, eine kurze Fahrt zu machen, ein paar Mal anzuhalten und aus dem Auto auszusteigen. Schauen Sie sich ein oder zwei Minuten lang um. Steigen Sie wieder ins Auto und bleiben Sie ein paar Minuten sitzen, ohne etwas zu tun. Keine Musik. Gewöhnen Sie Ihren Körper daran, dass nichts passiert, wenn Sie im Auto sitzen. Wenn es ungemütlich wird, einfach wieder raus und etwas warten.

Wenn es Ihnen überwältigend erscheint, können Sie damit beginnen, ins Auto zu steigen, ohne zu fahren. Bleiben Sie eine Weile im Auto, steigen Sie aus und steigen Sie wieder ein. Gehen Sie um das Auto herum und verbringen Sie Zeit mit ihm. Berühren Sie das Auto und spüren Sie seine Anwesenheit, um zu verstehen, dass es nicht das Auto ist, das gefährlich ist.

Wenn du dich mit kurzen Fahrten wohl fühlst, kannst du die Route nach und nach verbreitern und das Gleiche noch einmal machen. Setzen Sie diesen Vorgang systematisch fort.

Viele Menschen erleben Nervosität beim Gedanken an das Autofahren, und es ist daher unerlässlich, sich mit dem Auto vertraut zu machen. Es ist bedauerlich, eine Fahrt mit Nervosität oder Anspannung zu beginnen, da die Fahrt ein Vergnügen sein sollte. Daher ist es wichtig, Ruhe zu bewahren, bevor Sie losfahren.

Langsamer Start: Bevor Sie Ihre Fahrt beginnen, empfiehlt es sich, sich bequem ins Auto zu setzen und sich Zeit zum Entspannen zu nehmen, da ein ruhiger Start das Risiko des Auftretens von Angstsymptomen verringert. Warten Sie 1-2 Minuten, bevor Sie die Fahrt starten.

Ich hoffe, diese Tipps werden Ihnen nützlich sein. Angst vor dem Autofahren ist eine Herausforderung, aber sie kann durch Bewegung überwunden werden, genau wie jede andere Angstherausforderung. Der Schlüssel liegt darin, die Verbindung zwischen dem Auto und dem Unbehagen einer allmählichen Exposition wie beschrieben zu unterbrechen.

Diese Strategie kann in vielen Fällen von Angstzuständen angewendet werden. Die Strategie muss lediglich an die jeweilige Situation angepasst werden. Zögern Sie nicht, mich zu kontaktieren, wenn Sie in einer bestimmten Situation Hilfe benötigen.

Eine weitere Option, die wirklich gut funktioniert, ist:

Sag es dir selbst. Okay. *Lassen Sie es uns hinter uns bringen.* Es sagt dir selbst, dass du keine Angst vor der Angst hast, sondern dass du sie erwartest. Daher ist es viel unwahrscheinlicher, dass Sie es spüren. Auf diese Weise ist es keine Bedrohung mehr, wenn Sie es erwarten. Ein Zettel mit dem Text kann auch in der Windschutzscheibe platziert werden. In Ihrem Blickfeld.

Die nächste ist die persönliche Erfahrung.

Ein letzter Trick ist das Lächeln. Mit anderen Worten lächeln Sie künstlich. Versuchen Sie jetzt zu lächeln. Spüren Sie den Unterschied?

Ja, Sie können über diese Methode "lächeln" oder lachen, aber sie funktioniert.

Während Sie lächeln, können Sie nicht auch Angstsymptome oder Krampfanfälle verspüren, physiologisch ist dies nicht möglich, da das Lächeln geringe Mengen an Dopamin freisetzt. Ja, testen Sie es einfach. Das Gleiche gilt für das Lachen. Deshalb ist es eine gute Idee, sich tagsüber eine Komödie anzusehen, die Sie zum Lachen bringt.

Wenn du das nächste Mal ins Auto steigst, versuche, so lange wie möglich zu lächeln. Sie werden ein völlig anderes Fahrgefühl erleben.

Natürlich kann ein Lächeln eine Angstattacke nicht stoppen, da sie lebensbedrohlich wäre. Adrenalin wird Dopamin usw. immer "außer Kraft setzen". Aber es kann das Auftreten von Angstsymptomen verhindern. Es ist fast unmöglich, beim Lächeln negativ zu denken, da das Lächeln Freude signalisiert.

Wenn Sie sich daran erinnern können, bei Angstsymptomen zu lächeln, wird dies die Symptome in sehr kurzer Zeit erheblich reduzieren. Es ist jedoch schwierig, da die Angstsymptome alles in Anspruch nehmen. Aber Sie können sich vorbereiten, indem Sie kleine Notizen mit dem Text an sich selbst schreiben, *denken Sie daran, bei den geringsten Angstsymptomen zu lächeln* und haben Sie den Zettel immer in Ihrer Nähe.

Wenn Sie daran interessiert sind, das Lächeln mehr zu erforschen, können Sie mich kontaktieren, da das Lächeln in der Angstbehandlung viel mehr zu bieten hat als hier beschrieben. Ich habe in anderen Materialien, die verschickt werden können, unter anderem beschrieben, wie man

mehrere Stunden lang lächelt und damit viele der normalen angstausslösenden Dinge ohne Symptome tut, wie zum Beispiel einkaufen oder das Haus für längere Zeit verlassen. In meinem eigenen Prozess zur Angstfreiheit führte ich das Lächeln als Teil meiner täglichen Aktivität ein, zusammen mit den anderen beschriebenen Techniken, indem ich Dinge tat, die ich normalerweise "nicht tun könnte". Das Lächeln ist eine starke, aber übersehene Technik in der Angstbehandlung.

Kapitel 28: Bitte um Hilfe. Die Leute wollen.

Nützliche Informationen und Wissen aus diesem Buch zu gewinnen, ist eine Sache. Es ist eine andere Sache, dieses Wissen in die Praxis umzusetzen, um mit Ängsten umzugehen. Um dies zu erreichen, müssen Sie anfangen, anders zu denken. Es kann eine Herausforderung sein, weil die Angst tief verwurzelt ist. Wie vermeidest du es, an Angst zu glauben, wenn sie ständig präsent ist? Der Zweck dieses Buches ist es, Informationen, Wissen und Methoden anzuwenden, um mit Angstzuständen umzugehen. Es ist wichtig, den Willen, den Mut und den Glauben zu finden, dass es möglich ist, angstfrei zu werden.

Viele Menschen stellen fest, dass sie nicht die gleiche Willenskraft wie der Autor haben und geben auf dem Weg auf. Informationen und Kenntnisse können sich daher als unzureichend erweisen, wenn das Testament fehlt. Ein nützlicher Ratschlag ist, einen Freund, Partner, Freund oder eine Freundin in den Prozess der Umsetzung der beschriebenen Techniken und Methoden einzubeziehen. Die meisten sind bereit zu helfen, auch wenn sie nicht unbedingt alle Details verstehen. Empathie ist eine wertvolle Eigenschaft, die es uns ermöglicht, die Emotionen anderer zu verstehen und zu fühlen. Der Mensch hat mehr Gesichtsmuskeln als jedes andere Tier, was es ermöglicht, Emotionen mit seiner Mimik auszudrücken.

Erwäge, anderen zu helfen. Fragen Sie sich: Würde ich einen Freund ignorieren, der Hilfe braucht? Es ist wahrscheinlich, dass dein Freund dich auch nicht ignorieren würde, wenn du um Hilfe bittest. Es ist wichtig, keine Angst zu haben, um Hilfe zu bitten, denn die Menschen sind bereit zu helfen.

Sich zu Hause mit Angst zu isolieren, ohne etwas zu tun, kann unangemessen sein. Es kann sein, dass Sie unter Angstzuständen leiden, damit isoliert sind und es schwierig finden, auszugehen. Daher kann es wichtig sein, Hilfe zu erhalten.

Manchmal ist es notwendig, neue Methoden auszuprobieren, wenn die bekannten nicht funktionieren. Passives Warten kann zu Stagnation führen. Die Erfahrung zeigt, dass unterschiedliche Strategien notwendig sein können.

Es sind nicht nur die beschriebenen Methoden, die helfen können, die Angst zu überwinden, sondern auch die eigene Motivation und die Bereitschaft, darauf hinzuarbeiten, frei von der Angst zu sein. Dies erfordert aktive Anstrengungen.

Jetzt müssen Sie nur noch unsere Methode ausprobieren, falls Sie noch nicht damit begonnen haben. Natürlich hoffe ich, dass Sie es sind, indem Sie den Zettel weiterhin in der Hand halten, wie am Anfang des Buches beschrieben. Sollte dies nicht der Fall sein, nehmen Sie den Zettel bitte jetzt wieder heraus.

Viele werden wahrscheinlich unsere Methode wissenschaftlich diskutieren wollen, einschließlich der Sichtung von Beweisen, Zahlen usw. Es gibt jedoch keine wissenschaftlichen Beweise, die vorgelegt werden können, da die Methode auf unserem rationalen Denken über eine irrationale Herausforderung sowie auf unseren Überzeugungen basiert.

Teil 5: Fazit

Kapitel 29: Fazit

Jetzt, da wir das Buch durchgegangen sind und ich gezeigt habe, wie Sie sich darauf konzentrieren können, nicht krank zu sein, auch wenn Sie sich gerade krank fühlen, können Sie überlegen, welchem Angstmodell Sie sich anschließen.

Man kann Angst entweder als eine psychische Störung sehen, die mit Medikamenten oder einer umfangreichen Therapie behandelt werden muss, oder man kann an die deskriptive Theorie glauben, dass es unsere Fehlinterpretation der ersten unangenehmen Symptome ist, die die Spuren des Gedächtnisses bildet und dadurch alle nachfolgenden Ängste erzeugt.

Ich habe dir hier ein anderes Verständnis von Angst gezeigt und dass es einen anderen Ausweg aus der Angst geben kann, wenn du sie akzeptierst.

Das Wichtigste ist jetzt, sich darauf zu konzentrieren, nicht krank zu sein, anstatt krank zu sein. Du wirst dich im Alltag viel sicherer fühlen, wenn du *beim geringsten Symptom oder Gedanken* sagen kannst, ich bin nicht krank.

In diesem Buch haben wir die traditionelle Wahrnehmung von Angst als Krankheit untersucht. Wir haben festgestellt, dass:

Irrationale Angst kann als eine unangenehme chemische Reaktion angesehen werden, die durch das Gedächtnis aufrechterhalten wird.

Irrationale Angst kann auftreten, wenn der Körper auf Erinnerungen an vergangene unangenehme Erfahrungen reagiert.

Es sind nicht unbedingt die Symptome, die das Problem ausmachen, sondern vielmehr die Überzeugung, dass diese Symptome bedeuten, dass Sie krank sind.

Anstatt sich auf die Behandlung von Symptomen oder komplexe Therapien zu konzentrieren, verändert die gezeigte Methode die grundlegenden Überzeugungen über Angst. Indem du die negativen Glaubenssätze und Gedächtnisspuren, die die Angst aufrechterhalten, neu schreibst, kannst du lernen, besser damit umzugehen.

Durch einfache Selbstüberzeugungen, Entblößung ohne Reaktion und das Vermeiden negativer Etiketten kann man beginnen, feste Überzeugungen über Angst als Krankheit zu ändern und dadurch den eigenen Zustand zu verbessern.

Nun ist es möglich, den nächsten Schritt zu gehen. Mit dem neuen Wissen und den Werkzeugen, die vorgestellt wurden, können Sie daran arbeiten, Ihre Wahrnehmung von Angst zu verändern und die Einschränkungen zu reduzieren, die irrationale Angst mit sich bringt.

Als Gesellschaft sollten wir das Problem der bekannten Annahmen über irrationale Angst nicht ignorieren, da sie viele Menschen betrifft. Es ist jedoch entscheidend, dass wir uns für andere Theorien und Möglichkeiten öffnen, da sich die derzeit anerkannten Methoden bei ca. 80% derjenigen, die diese Behandlungen ausprobieren, als nicht die gewünschte Wirkung erwiesen haben (siehe [Anhang 1](#)). Wir sollten uns nicht mit Behandlungen zufriedengeben, die nur zu etwa 20-50% wirksam sind, da dies viel zu viele verzweifeln lässt. Die Behandlung von irrationaler Angst sollte daher von einem breiten Kreis von Menschen, Fachleuten und Nicht-Profis, überdacht werden, um einen offenen Dialog zu schaffen und verschiedene Optionen zu testen. Sowohl wissenschaftliche als auch rationalere Methoden.

Viele werden argumentieren, dass, wenn es so einfach wäre, mit der gezeigten Methode angstfrei zu werden, indem man einfach sagt, **dass ich nicht krank bin und Plakate aufhängt**, dann nicht jeder angstfrei wäre? Statistiken zeigen, dass die Mehrheit derjenigen, die die Methode ausprobieren, dauerhafte Ergebnisse erzielen wird. Das Problem besteht jedoch darin, die Methode auszuprobieren, denn uns wird ständig gesagt, dass Angst eine Erkrankung ist, die eine medizinische Behandlung erfordert usw. Den Menschen fällt es schwer, aus dem Angstmuster auszubrechen, weil uns über viele Jahre beigebracht wurde, dass Angst eine Krankheit ist. Für viele macht es Sinn, dass Angst als Krankheit bezeichnet werden kann, weil sie sich so unangenehm anfühlt. Das Problem dabei ist, dass diese Annahme von Krankheit uns oft in der Angst hält, anstatt uns zu helfen, sie loszulassen.

Wir Menschen sind besser dran, wenn wir eine Diagnose unserer Herausforderungen bekommen, da es einfacher ist, die Möglichkeit zu akzeptieren, als die Möglichkeit zu erforschen, dass es eine andere und rationalere Erklärung für die Angst geben könnte.

Ich hoffe sehr, dass Sie sich dazu durchringen können, die Methode auszuprobieren.

Sie können die Methode gerne ablehnen, wenn Sie sie nur drei Monate lang ausprobiert haben, was das Minimum ist, um eine echte Wirkung zu messen.

Schreiben Sie mir gerne mit Ihren Gedanken und Vorschlägen.

Ich höre oft, dass eine Schwäche meiner Argumentation darin besteht, dass sie die komplexen sozialen, genetischen und psychologischen Faktoren übersieht, von denen uns die akzeptierte Theorie sagt, dass sie mit Angst verbunden sind. Was anscheinend nicht verstanden wird, ist, dass selbst unter Berücksichtigung dieser Faktoren die Angst erst einmal falsch interpretiert werden muss, um problematisch zu werden. Selbst ein Kindheitstrauma, das die ersten Symptome auslöst, muss falsch interpretiert werden, um in Zukunft zu einem Problem zu werden.

Wir wissen das, denn wenn die Angst nicht falsch interpretiert wird, wird sie im Nachhinein kein Problem darstellen, da dies bei etwa 90% der Menschen, die zum ersten Mal irrationale Angst erleben, nicht auftritt. Fehlinterpretationen sind das, was die Angst im Nachhinein zu einem Problem macht. Das ist einer der Gründe, warum ich keine Angstsymptome mehr habe. Ich interpretiere sie nicht mehr, und deshalb tauchen sie nicht wieder auf. Vielleicht können sie in der Zukunft mit neuen Herausforderungen in meinem Leben auftreten, aber dann weiß ich, wie ich es vermeiden kann, sie falsch zu interpretieren, damit es sich nicht wieder zu einem Problem entwickelt.

Diplom: Ich bin angstfrei

Sie können über das "Ich bin angstfrei"-Diplom denken, was Sie wollen, unterschätzen Sie nur nicht die psychologische Wirkung. Das Poster ist nur für den Einsatz bei Angstdiagnosen gedacht, die im Nachhinein Angst auslösen. Also **nicht** für PTBS, OCD oder Angstzustände als Teil anderer Störungen.

Angstfrei zu werden, stärkt das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein. Es ist unmöglich, positiv zu sein, wenn du denkst, dass du Angst hast. Ich wollte sicherstellen, dass ich angstfrei bleibe, also hängte ich ein Diplom auf, das das bestätigte. Jedes Mal, wenn ich das Diplom sah, erinnerte es mich an meinen Sieg. Das Diplom hat mich glücklich und stolz gemacht.

Der Satz "Ich bin angstfrei" ist unglaublich positiv und widerspricht allem, woran ich geglaubt habe, nämlich dass ich Angst habe. Seine positive Botschaft ist es, die es so wirkungsvoll macht.

Der Tag, an dem du dir selbst sagen kannst, dass du keine Angst mehr vor Angst hast. Dass Sie keine Angst vor neuen Symptomen haben. Dass du nicht über die Angst nachdenkst. Oder sag, ich bin angstfrei und glaube selbst daran, an diesem Tag wirst du angstfrei sein.

Hier ist Ihr Diplom für den Tag, an dem Sie sich bereit fühlen und sich als angstfrei betrachten. Drucken Sie es aus, hängen Sie es auf und lassen Sie es sich daran erinnern, dass Sie frei von Ängsten sind. Nehmen Sie es ernst – es ist eine großartige Unterstützung. Erwägen Sie auch, es neben *den Ich bin nicht krank-Postern aufzuhängen*, um zusätzliche psychologische Unterstützung zu erhalten. Wollen wir nicht alle sagen können: Ich bin angstfrei? An Familie, Freunde, aber vor allem an uns selbst.



Willkommen in Ihrem neuen angstfreien Leben.

Die Erkenntnisse, die dieses Buch bietet, sind nur dann wertvoll, wenn sie in die Tat umgesetzt werden. Das Verständnis von Angst allein reicht nicht aus – es erfordert eine aktive Arbeit mit den beschriebenen Werkzeugen und Techniken.

Damit ist das Buch abgeschlossen.

Sollten Sie besondere Herausforderungen wie Fahrangst, Einkaufsangst oder Ängste bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel wie Busse oder Bahnen erleben, können Sie sich gerne an uns wenden. Wir können einen Plan erstellen, der Ihnen hilft, diese Herausforderungen zu meistern. Dieses Angebot gilt für alle Arten von Angstproblemen.

Besuchen oder kontaktieren Sie uns bei [Generation Angst](#) oder kontaktieren Sie mich direkt bei account.dk@gmail.com, wenn Sie Fragen zum Gelesenen oder andere Fragen haben.

Ich hoffe, Sie werden dazu beitragen, dieses Angstbuch noch besser zu machen.

Gehen Sie zu [Feedback geben](#) und teilen Sie uns Ihre Meinung mit. Dies sind nur einige Fragen. Sie tun dies völlig anonym.

Vielen Dank fürs Lesen.

Thomas Fogh Winter

Anbau

Anlage 1. Die Heilungsraten für die verschiedenen Angstbehandlungen

Dieser Anhang enthält eine Tabelle, die die Genesungsraten für verschiedene Angstbehandlungen sowie den Prozentsatz der Angstpatienten zeigt, die diese Behandlungen erhalten. Die folgende Tabelle zeigt Daten der Anxiety and Depression Association of Amerika (ADAA). Sie gilt für die Vereinigten Staaten.

Art der Behandlung	Rückgewinnungsrate	Prozentsatz der Angstpatienten, die die Behandlung erhalten
Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)	50-75%	10-20%
Medikation	40-60%	30-40%
Expositionstherapie	60-90%	5-10%
Achtsamkeit und Meditation	30-50%	10-15%
Körperliche Aktivität und Bewegung	20-40%	20-30%
Gruppentherapie	40-60%	5-10%

Quelle: [Anxiety and Depression Association of Amerika \(ADAA\)](#):

Erklärung und Kontext: Die verschiedenen Behandlungen haben je nach individuellen Unterschieden und Vorlieben einen unterschiedlichen Wirkungsgrad. Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) hat eine hohe Erfolgsquote und wird von einem großen Teil der Behandlungssuchenden in Anspruch genommen. Medikamente, insbesondere SSRIs und SNRIs, sind ebenfalls weit verbreitet und bei einigen wirksam.

Bei der Beurteilung der Wirksamkeit von Behandlungen wie kognitiver Verhaltenstherapie (KVT), metakognitiver Therapie (MCT) und medizinischer Behandlung (SSRI) bei Angstzuständen **ist die Number Needed to Treat (NNT)** ein wichtiges Instrument. Dies hilft uns zu verstehen, wie viele Menschen behandelt werden müssen, damit eine spürbare Verbesserung erzielt wird.

Was ist NNT für Angstbehandlungen?

- **CBT:** NNT ist etwa 5. Das bedeutet, dass von 5 Personen, die eine KVT erhalten, eine signifikante Verbesserung im Vergleich zur Kontrollgruppe erzielt wird.
- **MCT:** Wie CBT hat MCT einen NNT von etwa 5, was es genauso "wirksam" wie eine Behandlung macht.
- **SSRIs:** Medikamente wie SSRIs haben eine NNT von etwa 7, was bedeutet, dass von 7 behandelten Personen eine signifikante Verbesserung erfahren wird.

Was bedeutet das in der Praxis?

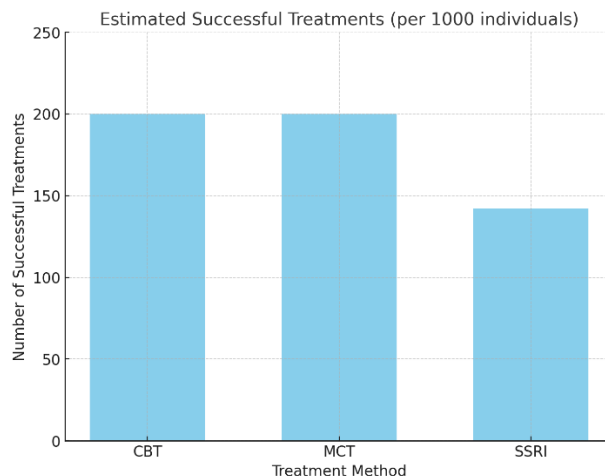
Auf **1000** behandelte Personen:

- CBT und MCT helfen ca. **200 Personen** für spürbare Verbesserungen.
- SSRIs helfen ca. **142 Personen**.

Obwohl die Therapien etwas wirksamer erscheinen als die Medikamente, kann die Wahl von den individuellen Bedürfnissen, Vorlieben und Nebenwirkungen abhängen. Zum Beispiel können Medikamente für manche eine schnellere Lösung sein, während eine Therapie langfristige Strategien bietet.

Warum ist NNT wichtig?

NNT liefert ein transparentes und quantitatives Bild darüber, wie effektiv die Behandlungsmöglichkeiten sind. Es hilft Patienten und Ärzten, fundierte Entscheidungen zu treffen, indem es nicht nur bewertet, "was funktioniert", sondern auch, "wie gut es funktioniert".



Wie Sie sehen können, sind die Zahlen nicht beeindruckend. Was glaubst du, ist der Grund?

Bei Generation-Anxiety finden wir es sehr schwierig zu erkennen, wie eine Wirkung von 20% oder weniger eine wirksame Behandlung sein kann. Wohin sollen die 80% gehen, die danach keine Wirkung spüren? Welche Möglichkeiten haben sie?

Hier sind einige relevante Quellen für weitere Informationen über NNT und die Wirksamkeit von Angstbehandlungen:

1. Nationales Institut für Exzellenz in Gesundheit und Pflege (NICE)

- Leitlinien zur Behandlung von Angststörungen, einschließlich NNT für verschiedene Therapien und Medikamente.

[Link zu den NICE-Richtlinien](#)

2. Cochrane Bewertungen

- Metaanalysen und systematische Überprüfungen von Behandlungen wie CBT, MCT und SSRIs.

[Link zur Cochrane Library](#)

3. Amerikanische Psychologische Vereinigung (APA)

- Evidenzbasierter Leitfaden für die Psychotherapie von Angststörungen.

[Link zu den APA-Richtlinien](#)

4. Nationales Gesundheitsamt (Dänemark)

- Nationale klinische Leitlinien für die Behandlung von Angststörungen bei Erwachsenen.

[Nationale klinische Leitlinien](#)

5. PubMed (Englisch)

- Suchmaschine für wissenschaftliche Artikel, in denen Sie Studien zu NNT für bestimmte Behandlungen finden können.

[Link zu PubMed](#)

6. Baldwin DS et al. (2011)

- Studie zur Wirksamkeit der medikamentösen Behandlung der generalisierten Angststörung (NNT für SSRIs).

Artikel: "Wirksamkeit medikamentöser Behandlungen bei generalisierter Angststörung: systematische Überprüfung und Metaanalyse."

[Link zum Artikel auf PubMed](#)

7. Wells A et al. (2015)

- Studie zur Wirksamkeit von MCTs bei Angststörungen.

Artikel: "Metakognitive Therapie bei Angst und Depression: Ein Überblick über aktuelle empirische Befunde."

[Link zum Artikel auf ResearchGate](#)

Diese Quellen bieten einen soliden Ausgangspunkt für die weitere Erforschung der Wirksamkeit von NNT und Behandlungsmethoden.

Wie Sie sehen, lässt bei den anerkannten Behandlungen noch viel zu wünschen übrig, wenn sie einen wirklichen Unterschied machen sollen. Es mag überraschen, wie man solch hohe NNT-Zahlen als Beweis bezeichnen kann. Wenn die Beweise einen Effekt von 20 % zeigen, müssen die Beweise auch einen fehlenden Effekt von 80 % zeigen, was die Zahl ist, auf die wir uns konzentrieren sollten, um sie zu senken.

Wir würden uns wünschen, dass all denen, die **mit** den anerkannten Behandlungen keine Wirkung erzielen, sowie all denen, die nach Jahren der medizinischen Symptombehandlung auf der Strecke bleiben, mehr Fokus und Arbeit geleistet wird.

Diese NNT-Zahlen zeigen auch, dass die Messlatte für die wissenschaftliche Validität dessen, was als Evidenz bezeichnet werden kann, sehr niedrig ist.

Das Wichtigste ist wahrscheinlich, darüber nachzudenken, warum die Evidenz bei der Behandlung von Angstzuständen so gering ist.

Anlage 2. Behandlungsplan der Methode

Für die Methode gibt es keinen eigentlichen Behandlungsplan, da es nichts zu behandeln, aber etwas zu ändern gibt. Es geht darum, die ewigen Fehlinterpretationen von Angst zu stoppen und nicht eine Krankheit zu heilen. Die Methode verändert Ihr Leben von negativ zu positiv.

Wir haben einen Plan vorbereitet, um Ihnen zu helfen:

Der Angstbehandlungskurs mit unserer Methode eignet sich für diejenigen, die bereit sind, ihre Überzeugungen über Angst in Frage zu stellen. Die Methode basiert nicht auf Wissenschaft, sondern auf Logik und rationalem Denken. Angst wird als ein Problem angesehen, das von der Angst vor mehr Angst nach den ersten Erfahrungen herrührt, die im Gedächtnis gespeichert sind.

Das größte Hindernis ist der mangelnde Glaube an die Einfachheit der Methode. Bei der Methode geht es um Konsequenz und den Glauben, dass Sie Ihre Wahrnehmung von Angst ändern können.

Warum funktioniert die Methode?

Die Methode hilft, den Fokus von angstbezogenen Gedanken und Symptomen abzulenken und das Auftreten von Angstsymptomen zu reduzieren. Dieser Ansatz ist für alle Menschen mit Angstzuständen nützlich.

Ziel: Ohne irrationale Angst zu leben. Der Kurs ist so konzipiert, dass er für alle Altersgruppen, auch für Kinder und Jugendliche, leicht verständlich ist.

Einführung in die Methode

Diese Methode konzentriert sich auf die Veränderung negativer Glaubenssätze, die durch gespeicherte Angsterfahrungen im Gedächtnis entstehen. Es beinhaltet die Anwendung positiver Aussagen und visueller Erinnerungen, um den Fokus von anhaltenden negativen Gedanken abzulenken, die eine Person mit Angstzuständen erlebt. Ziel ist es, diese negativen Gedanken zu reduzieren und nach und nach zubeseitigen, da die Erinnerung an die Angst abnimmt, weil sie nicht mehr aktiviert wird. Infolgedessen gibt es keine angstbedingten Erinnerungen, die neue Gedanken und Symptome auslösen.

Phase 1: Angst verstehen

Erklärung der ersten Angsterfahrung: Die erste Angsterfahrung kann aus zahlreichen Gründen auftreten, z. B. durch Stress, genetische Faktoren oder bestimmte Ereignisse.

Nachfolgende Angst: Die Angst, die auf die erste Episode folgt, wird durch die Angst vor mehr Angst verursacht. Diese anhaltende Angst ist das Hauptproblem aller Formen von Angst. Diese Art von Angst kann reduziert werden, indem wir unsere Wahrnehmung dessen, was Angst ist, verändern, sowie indem wir das Gedächtnis umgestalten, das Erinnerungen an das Unbehagen der Angst enthält.

Vermeiden Sie den Gedanken "Ich habe Angst": Wenn Sie sagen "Ich habe Angst" oder "Meine Angst" wird sich verstärkt auf die Angst konzentrieren, was den Prozess der Überwindung erschwert.

Phase 2: Vorbereitung

Erstellen Sie Poster mit positiven Aussagen:

Erstellen Sie Poster mit Botschaften wie "Ich bin nicht krank" und platzieren Sie diese strategisch in der Wohnung. Diese Poster können an häufig gesehenen Orten aufgehängt werden, z. B. am Kühlschrank, an Küchentüren, an Spiegeln, im Wohnzimmer und über dem Bett. Wo Sie die meiste Zeit verbringen.

Schreiben Sie diesen Satz außerdem auf kleine Zettel und platzieren Sie diese an sorgfältig ausgewählten Orten in der Wohnung, wie Tischen und Schränken, sowie in der Nähe der Bereiche, in denen Sie sich am meisten aufhalten. Legen Sie auch Hintergrundbilder auf Ihren Geräten (Mobiltelefone, Tablets usw.) mit diesem Text fest.

Wiederholen Sie die Aussage laut:

Rezitieren Sie den Satz "Ich bin nicht krank" mindestens 20-mal am Tag. Die wiederholte Aussprache wird dazu beitragen, diesen Glauben in deinem Bewusstsein zu stärken.

Phase 3: Behandlung

Etablieren Sie eine tägliche Routine:

Wiederholen Sie die "Ich bin nicht krank"-Affirmationen jeden Morgen, jeden Abend und den ganzen Tag über, wenn Sie visuelle Erinnerungen sehen. Der Zweck ist, dass diese Bestätigung automatisch wird, wenn Sie Symptome von Angstzuständen verspüren.

Tägliche Exposition:

Nach einigen Wochen kann die allmähliche Exposition gegenüber kleineren Situationen beginnen, die zuvor Angstzustände ausgelöst haben. Dies kann Aktivitäten wie einen kurzen Spaziergang oder das Ausführen von Aufgaben umfassen, die aufgrund von Angstzuständen vermieden wurden. Jedes Mal, wenn die Symptome auftreten, sollte der Satz "Ich bin nicht krank" für sich selbst wiederholt werden. Es empfiehlt sich auch, einen Zettel mit dem Text "*Ich bin nicht krank bei dir, wenn du unterwegs bist*" zu haben.

Phase 4: Gezielte Konfrontation

Allmähliche Exposition:

Sobald du dich bereit fühlst, kannst du dich allmählich den Situationen aussetzen, die Angst auslösen, und dich daran erinnern, dass du nicht krank bist. Beginne mit kleineren Herausforderungen und erhöhe den Schwierigkeitsgrad schrittweise. Bringen Sie Ihren Erinnerungszettel immer mit, wenn Sie unterwegs sind.

Ändern Sie den Fokus:

Wenn angstausslösende Gedanken aufkommen, dann fokussiere dich bewusst auf positive Aussagen wie "Ich bin nicht krank, ich stehe nur vor einer Herausforderung".

Phase 5: Wartung und Fertigstellung

Bewahren Sie sich positive Glaubenssätze:

Wenn Sie Fortschritte machen, ist es wichtig, täglich positive Aussagen zu treffen, auch wenn Sie keine Angst haben. Es wird immer noch empfohlen, die Angst nicht zu erwähnen.

Bewerten Sie Ihren Fortschritt:

Beobachten Sie die geringfügigen Verbesserungen, wie z. B. die Fähigkeit, frühere angstausslösende Aktivitäten auszuführen, ohne sich ängstlich zu fühlen. Erkennen Sie sich für die Fortschritte, die Sie erzielen, an und belohnen Sie sich und denken Sie daran, dass es Zeit braucht, um eine fest verankerte Überzeugung über Angststörungen zu ändern.

Entfernen Sie nach und nach die Plakate:

Sobald Sie über einen längeren Zeitraum, am besten über ein Jahr, angstfrei waren, können Sie damit beginnen, die Poster nach und nach zu entfernen. Viele entscheiden sich jedoch dafür, sie als Erinnerung an ihre Entwicklung und ihren erreichten Fortschritt zu behalten.

Runden

Die Methode konzentriert sich auf die Veränderung von Überzeugungen, Erinnerungen und Gewohnheiten in Bezug auf Angstzustände, einschließlich negativer Selbstgespräche. Durch die Anwendung dieser Technik kann Angst reduziert oder beseitigt werden, indem sie, als etwas verstanden wird, das aus dem Gedächtnis und erlernten Reaktionen stammt, und nicht als Krankheit.

Glossar

- **Irrationale Angst:** Angst, die nicht mit einer realen Gefahr verbunden ist, sondern aufgrund früherer unangenehmer Erfahrungen und Erinnerungsassoziationen entsteht.
- **Rationale Angst:** Angst, die als angemessene Reaktion auf eine erkennbare Gefahr auftritt.
- **Angstvermeidung:** Die Angst, wieder Angstsymptome zu erleben, was oft zu einem Teufelskreis aus Angst- und Vermeidungsverhalten führt.
- **Gedächtnisassoziationen:** Verbindungen im Gehirn zwischen vergangenen Angsterfahrungen und aktuellen Gedanken oder Situationen, die neue Angstsymptome auslösen können.
- **Körperchemie:** Die chemischen Prozesse im Körper, wie die Freisetzung von Adrenalin und Cortisol, die mit dem Gefühl von Angst verbunden sind.
- **Glaube an Angst:** Der zugrunde liegende Glaube, dass Angst eine Krankheit ist, die das Erleben von Angst verstärkt und das Individuum in einer negativen Spirale hält.
- **Übelkeit:** Das Erleben von unangenehmen Symptomen, die durch Angst entstehen und oft fälschlicherweise, als Zeichen einer Krankheit interpretiert werden.
- **Gedanken-Spira:** Eine kontinuierliche Reihe negativer Gedanken, die die Erfahrung der Angst verstärken und das Individuum daran hindern, die Angst loszulassen.
- **Kognitive Dissonanz:** Das psychische Unbehagen, das auftritt, wenn die Überzeugungen oder Handlungen einer Person widersprüchlich sind.
- **Bindung:** Der Zustand, in dem du durch deine Reaktionen, dein Verhalten oder deine Medikamente in der Angst stecken bleibst.
- **Zustandsdiagnose:** Eine Diagnose, die als vorübergehender emotionaler oder körperlicher Zustand und nicht als Krankheit definiert wird.
- **Limbisches Gehirn:** Der Teil des Gehirns, der für emotionale Reaktionen, einschließlich Angstzustände, verantwortlich ist.
- **Amygdala:** Ein kleiner mandelförmiger Kern im Gehirn, der eine wichtige Rolle bei der Aktivierung von Angst spielt.

Quellen:

Relevante Links zur Forschung in den Bereichen Angst, Gedächtnis und Neurowissenschaften:

1. [Joseph LeDoux' Forschung über Angst und die Amygdala](#)
2. [Die Wirkung von Stress auf Gedächtnis und Verhalten – Jelena Radulovic](#)
3. [Neurowissenschaftliche Psychologie an der Universität Aarhus](#)
4. [Nationales Institut für psychische Gesundheit \(NIMH\) – Angstforschung](#)
5. [Stiftung für Gehirn- und Verhaltensforschung – Angstforschung](#)
6. [Journal of Cognitive Neuroscience – Artikel über Gedächtnis und Angst](#)