Thomas Fogh Vinter

DIE ANGST VERSTEHEN

Um es loszulassen

Die sechs Hauptursachen für chronische Angstzustände

Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Befreiung von Angst

Die Theorie der Fehlinterpretation erklärt

Das Krankheitsmodell vs. Die Theorie der Fehlinterpretation

Bildungs-, Schul- und Selbsthilfebuch

Lernen Sie den richtigen Weg, um Angst schrittweise zu reduzieren!

Verlag: Generation-Angst.com

Ko-Verleger: Die Wahrheit über Angst

Haftungsausschluss und Informationen über das Buch

Dieses Buch dient als informativer und bildender Ratgeber zum Thema Angst und soll nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung dienen. Es ist stets ratsam, den Empfehlungen Ihres Arztes zu folgen und bei Bedarf professionelle Hilfe von Psychologen oder Psychiatern in Anspruch zu nehmen.

Das Buch behandelt keine mit somatischen Krankheiten oder Störungen verbundenen Ängste.

Urheberrecht © 2025. Alle Inhalte dieses Buches dürfen für den persönlichen Gebrauch von Einzelpersonen und Organisationen frei kopiert oder umgeschrieben werden, vorausgesetzt, dass der Name des Autors und der ursprüngliche Titel des Buches als Quelle angegeben werden.

Über Generation-Angst.de:

Generation-Angst.de ist eine gemeinnützige NGO, die auf freiwilliger Basis und ohne Entschädigung arbeitet, um Menschen mit Angststörungen weltweit zu unterstützen. Unsere Mission ist es, die Behandlung von Angstzuständen kostenlos und für alle zugänglich zu machen, da wir Angst als gesellschaftliches Problem betrachten, das mehr als 10% der Weltbevölkerung und deren Familien betrifft. Dies erfordert eine Neubewertung der wirksamen Behandlungsansätze.

Das Buch steht Einzelpersonen, privaten Vereinigungen und deren Mitgliedern kostenlos zur Verfügung.

Schulen, Fachkräfte und Institutionen können erschwingliche Lizenzen erwerben, die auf der Anzahl der Nutzer basieren.

Über das Buch

Ein Lehrbuch über Angst mit einem klaren Ziel: Menschen, die unter Angst leiden, dabei zu helfen, ihre irrationalen Ängste zu überwinden, indem sie sich rational mit diesen Ängsten auseinandersetzen.

Das Buch tritt nicht für spezifische Behandlungsmethoden oder deren Wirksamkeit ein. Es basiert sowohl auf wissenschaftlichen Prinzipien als auch auf den 45 Jahren persönlicher Erfahrung des Autors mit irrationaler Angst.

Der gesamte Inhalt wurde von Generation-Anxiety.com entwickelt und konzipiert und ist einzigartig für dieses Buch, da er zuvor noch nie besprochen wurde.

Faktenprüfung und Einsatz von KI

Um Genauigkeit und Gültigkeit zu gewährleisten, wurde der Inhalt dieses Buches unter Verwendung von OpenAIs Trainingsdaten überprüft, die Millionen von Artikeln über Angstzustände umfassen. Es wurden nur eine begrenzte Anzahl von Textanalysen mit künstlicher Intelligenz (KI) durchgeführt. Keine KI kann vollkommen objektiv über Angstzustände schreiben.

Die Festlegung des Schwerpunkts des Buches

Dieses Buch konzentriert sich ausschließlich auf die nachfolgende Angst, nämlich die Angst, die sich als Folge einer anfänglichen Fehlinterpretation einer Angsterfahrung entwickelt.

Das Buch konzentriert sich auf die Angst vor der Angst selbst, sowie auf die Vermeidungsverhalten und das Beharren, die damit einhergehen.

Für wen ist dieses Buch gedacht?

Dieses Buch richtet sich an Personen, die nach Befreiung von Angstzuständen suchen, sowie an Fachleute, die ihren Patienten verschiedene mögliche Wege zur Überwindung von Angst bieten möchten. Es ist auch für all jene gedacht, die mit den etablierten Behandlungsmethoden nicht die erwarteten Ergebnisse erzielt haben.

Wiederholung und Lernen

Wiederholungen finden sich im gesamten Buch, da sie wichtige Punkte hervorheben. Wiederholung ist ein wesentlicher Aspekt des Lernens, insbesondere wenn es darum geht, Ängste zu lindern. Es ist wichtig, den gesamten Kontext des Textes beim ersten Durchlesen zu erfassen. Daher bitte ich um Ihre Geduld mit den Wiederholungen, auch wenn sie redundant erscheinen mögen – sie erfüllen eine entscheidende Rolle. Sie sind darauf ausgelegt, Ihnen dabei zu helfen, Ihre Ängste zu überwinden.

Sprache und Ausdruck

Da ich kein professioneller Schriftsteller bin, können Fehler in Bezug auf Sprache, Schreibstil und Formulierungen auftreten. Ich hoffe dennoch, dass die Botschaft klar vermittelt wird.

Willkommen in einer Welt, die von Täuschung, Lügen, Ausweichen, Ausdauer, Unbehagen und Missverständnissen geprägt ist.

Willkommen in der Welt der irrationalen Angst.

ISBN:
Verlag: Generation-Angst.com
Kontakt: Thomas Vinter (account.dk@gmail.com)

Inhalt

Kapitel 1: Wichtige Überlegungen, bevor Sie beginnen 1
Kapitel 2: Erwartungen. 3
Kapitel 3: Unser Verständnis von irrationaler Angst 5
Kapitel 4: Einleitung 6
Kapitel 5: Alex' Geschichte 9
Teil 1: Einführung und Verständnis von rationaler und irrationaler Angst 20
Haben Sie die Hilfe erhalten, die Sie benötigen? 20
Kapitel 6: Einleitung 24
Kapitel 7: Einleitung II 27
Kapitel 8: Einleitung 42
Kapitel 9: Das Verständnis irrationaler Angst 47
Kann uns eine irrationale Angst wirklich zurückhalten? 50
Kapitel 10: Wichtige Informationen über Angst und das Verständnis irrationaler Furcht 63
Kapitel 11: Nachfolgende irrationale Angst: Die sechs Ursachen 67
Einiges zur Phrase "Ich bin nicht krank." 71
Teil 2: Gemischt 73
Kapitel 12: Angst verstehen 73
Kapitel 13: Die Überzeugungen über Angst und die Furcht vor weiterer Angst 74
Kapitel 14: Die Angst vor der Angst (Agoraphobie) 76
Kapitel 15: Unsere Gedanken und Gefühle 78
Kapitel 16: Vermeidungsverhalten und Beibehaltung: Der Weg zur Gefangenschaft 82
Kapitel 17: Angst – Das verbotene Wort 83
Kapitel 18: Beim Arzt 85
Teil 3: Gedächtnis und der Kreislauf der Angst. 91
Kapitel 19: Gedächtnis: Der Weg zur Freiheit 91
Kapitel 20: Moderne Angst 95
Kapitel 21: Ist Angst eine Krankheit? 97
Kapitel 22: Mein erster Panikanfall 104
Kapitel 23: Unser Wunsch, Unbehagen zu vermeiden 107
Teil 4: Die Methode 110

Das Krankheitsmodell vs. Die Theorie der Fehlinterpretation 110
Kapitel 24: Unser Ansatz. 114
Kapitel 25: Was sagt die Forschung zur Methode? 117
Kapitel 26: Praktische Methoden zur Überwindung von Angstzuständen 118
Kapitel 27: Was ist transformatives Lernen? 126
Kapitel 28: Für wen ist die Methode gedacht? 130
Kapitel 29: Was Sie in diesem Buch über Angst gelernt haben 130
Kapitel 30: Wie wird die Methode geprüft? 132
Kapitel 31: Angst beim Autofahren 143
Bitten Sie um Hilfe. 146
Kapitel 32: Schlussfolgerung 147
Angstfrei-Zertifikat 149
Kapitel 33: Unterricht über Angst im Schulsystem 150
Kapitel 34: Wichtigste Erkenntnisse aus dem Buch 152
Teil 5: Anhang 155
Anhang 1: Krankgeschrieben oder im Ruhestand wegen Angstzuständen. Warum? 155
Anhang 2. Erfolgsquoten verschiedener Behandlungsmethoden bei Angststörungen 159
Anhang 3. Gegenargumente gegen das Buch – und unsere Antworten 162
Anhang 4. Psychiatrie: Was ist das und wer sind die beteiligten Personen? 164
Anhang 5. Die Forschung hinter der Theorie der Fehlinterpretation 166
Wörterverzeichnis 169
Referenzen: 170

Kapitel 1: Wichtige Überlegungen, bevor Sie beginnen

Bevor wir uns vollkommen auf die Reise begeben, ein Leben ohne Angst zu führen, ist es mir wichtig, dass Sie als Leser die Absichten, Stärken und Grenzen dieses Buches verstehen. Ich schätze Ehrlichkeit, Offenheit und Klarheit – besonders bei einem Thema, das Millionen von Menschen weltweit betrifft. Daher werde ich damit beginnen zu erklären, was Sie beim Lesen im Auge behalten sollten.

Die Grundlage und die Belege des Buches

Dieses Buch basiert auf zwei Hauptpfeilern: meinem persönlichen Kampf gegen Angstzustände, den ich über 45 Jahre geführt habe, und einer gründlichen Untersuchung der biologischen, neurologischen und psychologischen Mechanismen hinter der Angst. Ich bin kein Psychologe, Psychiater oder Forscher. Meine Expertise liegt in der IT-Sicherheit, was meiner Herangehensweise eine einzigartige Perspektive verleihen könnte. Die in diesem Buch beschriebenen Techniken wurden nicht durch klinische Studien entwickelt oder validiert; sie basieren auf logischem Denken, etablierten wissenschaftlichen Theorien und vor allem auf praktischer Anwendung. Wenn Sie auf der Suche nach einer Behandlungsmethode sind, die klinisch gut dokumentiert ist, ist es wichtig zu verstehen, dass dieses Buch dies im herkömmlichen Sinne nicht bietet. Stattdessen bietet es eine neue Perspektive zum Verständnis von Angst, die besonders nützlich sein könnte, wenn traditionelle Methoden bei Ihnen versagt haben.

Die Einstellung zu traditionellen Angstbehandlungen

In diesem Buch werden Sie keine detaillierten Beschreibungen anerkannter Behandlungsmethoden wie der Kognitiven Verhaltenstherapie (CBT), der Metakognitiven Therapie (MCT), der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), Achtsamkeit oder medizinischer Behandlung finden. Das bedeutet jedoch nicht, dass ich diese Methoden ablehne. Im Gegenteil, ich erkenne vollkommen ihre positiven Auswirkungen für viele Menschen an. Wenn Sie jedoch diese Methoden bereits ausprobiert haben und nicht die gewünschten Ergebnisse erzielt haben, ist dieses Buch speziell für Sie geschrieben. Es präsentiert ein alternatives Erklärungsmodell, das Ihnen hoffentlich neue Werkzeuge, neue Perspektiven und vor allem – Hoffnung und Wissen bieten kann.

Verständnis der Komplexität von Angstzuständen

Ich erkenne, dass Angst vielschichtig sein kann. Bei einigen Menschen entsteht sie durch Traumata, soziale Schwierigkeiten, genetische Faktoren oder psychiatrische Erkrankungen. Dieses Buch befasst sich jedoch hauptsächlich mit irrationaler Angst: der Angst vor dem Erleben von Angst selbst und wie man seine Wahrnehmung und Reaktion auf die Angstsignale des Körpers verändern kann. Das bedeutet, dass das Buch nicht alle Formen

von Angst abdeckt (wie PTSD oder OCD) oder Angst, die mit körperlichen Krankheiten verbunden ist.

Dies liegt daran, dass unsere Theorie der Fehlinterpretation sich hauptsächlich mit irrationalen Ängsten befasst und möglicherweise allein nicht ausreichend ist für Traumata mit komplexen psychologischen Nachwirkungen, die eine weiterführende spezialisierte Behandlung erfordern.

Diese Entscheidung wurde bewusst getroffen, um Menschen, die mit Angstzuständen kämpfen, eine klare und praktische Orientierung zu bieten.

Risiko der Schuldgefühle – Und warum es wichtig ist, es zu vermeiden

Ein mögliches Risiko bei der Herangehensweise dieses Buches besteht darin, dass Sie als Leser sich schuldig fühlen könnten, wenn Sie denken, ich würde Ihnen die Schuld für Ihre Angst geben. Ich möchte einmal und für alle klarstellen: Sie sind nicht schuld an Ihrer Angst. Angst ist ein natürlicher, biologischer Mechanismus im Körper, der außerhalb Ihrer Kontrolle liegt. Was Sie jedoch tun können, ist zu lernen, anders (angemessen) zu reagieren, wenn Angst auftritt, und dabei möchte ich Ihnen helfen. Das Ziel dieses Buches ist es, Sie zu ermächtigen – nicht, Ihnen die Schuld zuzuweisen.

Sprache, Wiederholungen und Form

Sie werden feststellen, dass ich wichtige Punkte mehrmals wiederhole. Dies ist vollkommen beabsichtigt, da Forschungen zeigen, dass Wiederholung entscheidend ist, um eingefahrene Gewohnheiten und Denkmuster zu ändern. Dennoch könnte dies für einige frustrierend sein, insbesondere wenn Sie kürzere Texte bevorzugen. Bitte haben Sie Geduld mit den Wiederholungen, da sie Ihnen helfen, die Botschaften des Buches in die Praxis umzusetzen.

Ich bin ebenfalls kein professioneller Schriftsteller, daher könnten Ihnen sprachliche Fehler oder nicht perfekt formulierte Phrasen begegnen. Sollten Sie auf solche Fehler stoßen, hoffe ich, dass Sie die Botschaften des Buches dennoch herzlich aufnehmen – denn diese sind weitaus wichtiger als die Art und Weise, wie sie präsentiert werden. Bitte verzichten Sie auch darauf, das Buch aufgrund eines einzelnen Satzes oder Abschnitts, mit dem Sie nicht übereinstimmen, zu beurteilen; betrachten Sie es stattdessen in seiner Gesamtheit.

Warum Angst in diesem Buch nicht als Krankheit bezeichnet, wird

In diesem Buch vertrete ich die Ansicht, dass irrationale Angst im Grunde keine Krankheit ist, da sie durch die Chemie unseres eigenen Körpers erzeugt wird. Das bedeutet jedoch nicht, dass ich die Schwere oder lähmenden Auswirkungen von Angstzuständen unterschätze. Angst kann unangenehm, einschränkend sein und sich wie eine Krankheit anfühlen. Indem wir jedoch Angst als eine missverstandene biologische Reaktion anstatt als Krankheit betrachten, hoffe ich, Ihnen zu helfen, eine bessere Kontrolle und ein besseres Verständnis Ihrer Symptome zu erlangen. Für manche mag dieser Standpunkt provokativ oder anders erscheinen – das ist völlig in Ordnung. Ich bitte Sie jedoch, diese Perspektive

offen zu betrachten, da sie ein entscheidender Schlüssel sein könnte, um sich von der Angst zu befreien.

Die Empfehlungen in diesem Buch sind kein Ersatz für therapeutische Hilfe.

Es ist von entscheidender Bedeutung zu betonen, dass dieses Buch nicht isoliert, verwendet werden sollte, insbesondere wenn Sie unter schweren Symptomen leiden. Ich empfehle dringend, die in diesem Buch beschriebenen Methoden durch die Unterstützung eines Therapeuten, Psychologen oder eines anderen professionellen Helfers zu ergänzen, falls nötig. Die therapeutische Beziehung kann von großer Bedeutung sein und bietet Ihnen Unterstützung im Prozess der Überwindung von Angstzuständen.

Kurze Zusammenfassung der Grenzen des Buches

Die Methode hat keine klinische Validierung durch formelle Studien erfahren, da sie nicht wissenschaftlich fundiert ist.

- Erkennt andere Behandlungsformen an, geht jedoch nicht näher auf sie ein.

- Der Fokus liegt ausschließlich auf irrationaler Angst (nicht auf PTBS, GAD, Zwangsstörungen oder somatoformen Störungen).

- Es werden deutliche Anstrengungen unternommen, um das Risiko eines missverstandenen Schuldgefühls anzugehen.

Wiederholungen werden aktiv genutzt, um das Lernen zu verbessern.

- Angst wird nicht als Krankheit im traditionellen Sinne angesehen, sondern eher als eine biologische Reaktion.

Mit all dem Gesagten sind Sie nun bestens darauf vorbereitet zu verstehen, was genau Sie von diesem Buch erwarten können.

Meine Hauptmotivation, dieses Buch zu schreiben, ist es, Ihnen zu helfen, Angst durch Wissen zu verstehen, zu kontrollieren und zu überwinden, damit Sie das Leben führen können, das Sie verdienen. Lassen Sie uns diese Reise gemeinsam beginnen.

Kapitel 2: Erwartungen.

Hier erfahren Sie, was Sie von dem Buch erwarten können.

Das Buch behauptet, dass irrationale Angst keine psychische Krankheit ist, sondern vielmehr aus anfänglichen Fehlinterpretationen völlig normaler körperlicher Signale resultiert, wie Schwindel oder ein stechender Schmerz in der Brust. Diese Fehlinterpretationen lösen Angstsymptome aus, die dann erneut fehlinterpretiert werden – und so entsteht ein Teufelskreis, in dem man beginnt, die Angst selbst zu fürchten,

insbesondere wegen ihres Unbehagens oder eher der Angst vor dem Unbehagen, das neue Angstsymptome verursachen könnten. Diese Fehlinterpretationen entstehen typischerweise durch Herausforderungen in unseren Lebenssituationen.

Plötzlicher Schwindel oder ein stechender Schmerz in der Brust sind völlig normale körperliche Reaktionen. Daher war es nicht eine Krankheit, die die Angst ausgelöst hat, sondern vielmehr unsere eigenen Fehlinterpretationen des Unbehagens, dieser körperlichen Signale und der Angstsymptome, die sie hervorgerufen haben.

Wir verstehen das, denn selbst bei echten Krankheiten entsteht Angst nur durch eine Fehlinterpretation körperlicher Signale und Symptome. Irrationale Angst kann sich nicht selbstständig entwickeln – das wäre auch höchst unpraktisch.

Faktoren wie Genetik oder chemische Ungleichgewichte im Gehirn, zum Beispiel niedrige Serotoninspiegel, können für sich allein keine Angst auslösen. Sie dienen als zugrundeliegende prädisponierende Faktoren, nicht als direkte Auslöser.

Nach den anfänglichen Missverständnissen und der darauffolgenden Angst entwickelt sich die Angst anders: Sie wird zu einer Angst vor weiterer Angst. An diesem Punkt geht es nicht mehr darum, körperliche Signale falsch zu interpretieren, sondern vielmehr darum, zukünftige Symptome der Angst aufgrund des Unbehagens, das sie verursachen, fehlzuinterpretieren und zu fürchten.

Der entscheidende Aspekt ist jedoch, dass das Buch einen rationalen und logischen Ansatz bietet, um Angst zu verstehen und zu überwinden – basierend auf einer sinnvollen Perspektive darauf.

Das Buch erklärt ausführlich, warum Angstzustände immer noch als Krankheit angesehen und unter anderem mit Medikamenten behandelt werden. Es behandelt auch eine breite Palette weiterer Themen, die mit Angst in Verbindung stehen.

Das Krankheitsmodell vs. die Theorie der Fehlinterpretation

Das Buch zielt auch darauf ab, eine Lücke im aktuellen Verständnis von Angst zu schließen, einer Erkrankung, unter der viel zu viele Menschen leiden.

Bestehende Methoden erkennen Fehlinterpretationen nicht als Ursache für Angst an, was erklären könnte, warum viele Menschen keine dauerhafte Freiheit von Angst erreichen. Die in diesem Buch vorgestellte Theorie konzentriert sich speziell auf diesen entscheidenden Aspekt.

Kapitel 3: Unser Verständnis von irrationaler Angst.

Im Laufe der Geschichte haben Menschen instinktiv medizinische Hilfe für unerklärliche und unangenehme körperliche Empfindungen gesucht. Wenn wir intensives Unbehagen erleben, das durch irrationale Ängste verursacht wird, ohne den Grund zu verstehen, suchen wir ganz natürlich nach Antworten bei Gesundheitsfachleuten.

Wir sind der Ansicht, dass irrationale Angst hauptsächlich durch den folgenden Prozess als Krankheit und Störung eingestuft wurde: Patienten suchten medizinische Hilfe, nachdem sie intensive Symptome infolge eines Panikanfalls erlebt hatten, und Ärzte bemühten sich stets, zu helfen und versuchten, Erklärungsmodelle zu schaffen. Da keine offensichtlichen körperlichen Ursachen vorlagen, wurden Theorien psychischer Störungen entwickelt, um diese Symptome zu erklären.

Aber was, wenn irrationale Angst nicht grundsätzlich eine Störung ist? Unsere Theorie legt nahe, dass sie eher das Ergebnis von Fehlinterpretationen sein könnte.

Wir sind der Überzeugung, dass die erste Erfahrung irrationaler Angst in zwei Phasen erfolgt:

Zuerst missdeuten wir einige der normalen Signale des Körpers in stressigen Situationen.

Danach beginnen wir, genau diese Empfindungen zu fürchten, was wiederum Symptome von Angst auslöst, die ebenfalls fehlinterpretiert werden und die Angst somit verschlimmern.

Wir glauben, dass irrationale Angst so lange existiert, wie Menschen die Fähigkeit zu komplexem Denken besitzen – also seit Zehntausenden von Jahren. In unserer heutigen Gesellschaft wird irrationale Angst häufig mit Elementen unserer Lebensumstände in Verbindung gebracht, kann jedoch auch durch verschiedene Faktoren wie Traumata, Mobbing, Krieg und andere stressige Erfahrungen ausgelöst werden.

Die Kernidee unserer Theorie ist, dass wir, als wir früher plötzliche, unangenehme körperliche Empfindungen ohne offensichtliche Bedrohung erlebten, nicht das heutige Verständnis hatten, um zu erkennen, dass unsere Fehlinterpretation dieser Signale die darauffolgenden Angstsymptome auslöste. Da diese körperlichen Symptome während medizinischer Untersuchungen nicht erkennbar waren, weil die Chemie des Körpers sich bereits verflüchtigt hatte, kam man natürlich zu dem Schluss, dass die Ursachen psychologischer Natur sein müssen – und so wurde Angst nach und nach als Störung identifiziert.

Dieses Modell erklärt die anfängliche Angst, die alle nachfolgenden Ängste auslöst.

Die darauffolgende Angst hat eine andere Ursache als die ursprüngliche Angsterfahrung. Wir werden diese Gründe später im Buch näher erörtern. Wir bezeichnen sie als Erstangst und nachfolgende Angst.

Sie werden auf keine spezifischen Techniken, Fallstudien oder Übungen stoßen, die Sie direkt in Ihrem täglichen Leben umsetzen können. Unser Ansatz besteht einfach darin, drei minimal praktische Techniken in den Alltag einzuführen, die im Verlauf des Buches näher betrachtet werden. Es gibt nichts zu beweisen, nur etwas auszuprobieren.

Kapitel 4: Einleitung

Wenn Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, dann wahrscheinlich, weil Sie mit Angst zu kämpfen haben – vielleicht ist sie schon seit vielen Jahren ein Teil Ihres Lebens. Vielleicht haben Sie eine Diagnose erhalten. Möglicherweise haben Sie Hilfe bei Ärzten, Psychologen, Psychiatern gesucht, haben Medikamente, Therapien und alle anderen verfügbaren Behandlungen ausprobiert. Und dennoch kämpfen Sie vielleicht immer noch mit der Angst. Vielleicht wurde Ihnen – wie mir – gesagt, dass Angst eine psychische Krankheit ist, mit der Sie lernen müssen zu leben. Ich fühle mit Ihnen. Ich lebe selbst seit 1979, also seit über 40 Jahren, mit Angst. Ich verstehe, wie es sich anfühlt, gefangen zu sein, sich auf das eigene Zuhause beschränken zu müssen, sich allein zu fühlen und zu glauben, dass man krank ist. Ich kenne auch die Verzweiflung, festzustellen, dass keine der professionellen Lösungen zu helfen scheint. Es fühlt sich hoffnungslos an. Ungerecht. Und unglaublich einsam. Aber zwischen 2016 und 2018 habe ich etwas entdeckt. Etwas, das mein Leben verändert hat. Und darüber handelt dieses Buch.

Dieses Buch handelt nicht davon, Angst zu bekämpfen. Es geht nicht darum, sie zu managen, sie durch Übungen auszumerzen oder zu lernen, mit ihr zu koexistieren. Es geht darum, die Mechanismen hinter der Angst genau zu verstehen. Denn wenn Sie wirklich verstehen, was Angst ist – nicht nur das, was Ihnen gesagt wurde oder was Sie glauben – dann können Sie sich davon befreien. Nicht, indem Sie sie übersehen. Nicht, indem Sie sie unterdrücken. Sondern weil Sie erkennen werden, dass sie möglicherweise von Anfang an gar keine Krankheit war.

Es bedeutet nicht, dass es nicht ernst ist.

Lassen Sie mich eines sofort klarstellen: Ich schmälere Ihre Erfahrungen nicht. Was Sie fühlen, ist real. Sehr real. Ihre Symptome sind authentisch. Und es fühlt sich an, als ob etwas nicht stimmt. Für manche fühlt es sich an, als stünden sie kurz vor dem Tod. Für andere, als würden sie den Verstand verlieren. Es ist intensiv. Es ist unangenehm. Mit Angst zu leben, ist überwältigend. Aber was, wenn der Grund, warum es sich so gefährlich anfühlt, nicht darin liegt, dass Sie krank sind, sondern dass Sie (wie jeder andere auch) die natürlichen Signale und Symptome der Angst als bedrohlich fehlinterpretieren?

Was Sie aus diesem Buch lernen, werden

Angst kann komplex zu verstehen sein, und viele Dinge passieren im Körper und Geist nach einer Angsterfahrung. Die schwerwiegendste Folge ist, dass wir überzeugt sind, krank zu sein. Es ist nicht notwendig, gleich zu Beginn alle Theorien über Angst zu kennen. Hier jedoch ein Überblick über alles, was wir in diesem Buch gemeinsam erkunden und verstehen werden:

Was Sie aus diesem Buch über Angst lernen werden:

- Sie werden feststellen, dass es zwei Arten von Angst gibt: rationale und irrationale Angst.
- Sie werden erfahren, dass sich irrationale Ängste in zwei Typen einteilen lassen: verstärkende und externe.
- Sie werden lernen, zwischen anfänglicher Angst und der darauffolgenden, anhaltenden Angst zu unterscheiden.
- Sie werden die sechs Hauptgründe kennenlernen, warum Angstzustände über die Zeit hinweg bestehen, bleiben.
- Sie werden lernen, dass das Fehlinterpretieren körperlicher Signale und Symptome von Angst die Wurzel aller irrationalen Ängste ist.
- Sie werden feststellen, dass alle Angst mit einem einzigen anfänglichen Missverständnis beginnt, welches einen Teufelskreis in Gang setzt.
- Sie werden feststellen, dass selbst im Krankheitsfall die Fehlinterpretation Angst in ein chronisches Problem verwandelt.
- Sie werden feststellen, dass die körpereigenen Chemikalien (wie Adrenalin und Cortisol) für die unangenehmen Symptome verantwortlich sind, nicht eine Krankheit.
- Sie werden erkennen, dass nicht die Gedanken selbst problematisch sind, sondern vielmehr die Art und Weise, wie das Gedächtnis auf Basis vergangener Ängste Gedanken erzeugt.
- Sie werden erfahren, wie das Gedächtnis durch Lernen und Wiederholung Angst bewahrt.
- Sie werden erfahren, dass Vermeidungsverhalten einer der größten Verstärker von Angst ist.
- Sie werden feststellen, dass die Art und Weise, wie Sie sprachlich über Angst sprechen, entscheidend dafür ist, ob sie als Identität oder als etwas Vorübergehendes wahrgenommen wird.
- Sie werden feststellen, dass Überzeugungen über die Gefahr von Angst tatsächlich die Angst selbst weiter aufrechterhalten.
- Sie werden feststellen, dass Angstzustände historisch gesehen, als Krankheit behandelt wurden, weil wir immer medizinische Hilfe gesucht haben, sobald wir Unbehagen verspürt haben.
- Sie werden feststellen, dass alternative Theorien der Angst nie wirklich untersucht wurden – nur das Krankheitsmodell wurde erforscht.

- Sie werden feststellen, dass Genetik, Gehirnchemie und soziale Bedingungen allein keine Angst verursachen, sondern vielmehr beeinflussen, wie sie interpretiert wird.
- Sie werden herausfinden, warum traditionelle Behandlungen nur bei etwa 20% der Menschen wirksam sind und warum 80% keine langanhaltenden Verbesserungen erzielen.
- Sie werden verstehen lernen, dass Angst keine Krankheit ist, sondern eher eine Fehlinterpretation der natürlichen Signale des Körpers.
- Sie werden entdecken, dass transformatives Lernen und ein neues Verständnis von Angst zu einer Befreiung von der Angst führen können.
- Letztendlich werden Sie entdecken, dass Sie alles erreichen können, was Sie sich wünschen, selbst wenn Sie Angst empfinden und das Gefühl haben, dass sie Sie einschränkt.

Sie müssen diese Themen aus einem bestimmten Grund verstehen: die Angst, die sie einflößen, das Unbehagen der Angst erneut zu erleben.

Wenn Sie sich bezüglich der Genauigkeit dessen unsicher sind, bedenken Sie die Rolle der Angst, wenn wir hypothetisch das damit verbundene Unbehagen entfernen könnten.

Im gesamten Buch gehen wir viel ausführlicher auf die Rolle des Unbehagens bei der Aufrechterhaltung von Angst ein, da es der Hauptfaktor ist.

Wie erwähnt, bringt Angst zahlreiche Herausforderungen mit sich, die bewältigt werden müssen, um sie vollständig zu verstehen.

Glücklicherweise kann Angst verlernt werden, wenn man aufhört, den Symptomen Gefahr zuzuschreiben. Sie werden erfahren, wie die Amygdala und das Nervensystem durch wiederholte Fehlinterpretationen überaktiviert werden – und wie dies verlangsamt werden kann. Sie werden verstehen, dass Medikamente nur die Symptome lindern, aber die Lernprozesse des Gehirns nicht verändern – und daher nicht unbedingt zu einer Freiheit von Angst führen. Historisch gesehen hatten neue Erkenntnisse über Angst Schwierigkeiten, Akzeptanz zu finden – möglicherweise aufgrund systemischer und struktureller Bedingungen im Gesundheitssystem. Sie werden lernen, dass sich schuldig zu fühlen nicht hilft und dass Sie niemals für Ihre Angst verantwortlich sind – aber Sie können die Verantwortung übernehmen, sie zu verstehen.

Sie werden sehen, wie frühzeitige Bildung in Schulen Missverständnisse verhindern und somit zukünftige Ängste reduzieren kann. Sie werden erkennen, dass die Theorie der Fehlinterpretation andere Theorien nicht negiert – sie erweitert sie und fordert sie heraus, neue Lösungen zu entdecken. Sie müssen sich nicht alles merken. Sie müssen nur mit dem Lesen beginnen – und das Verständnis entwickelt sich währenddessen. Es gibt keine Prüfungen. Keine Leistungsanforderungen. Nur Wissen, Informationen und Einsicht. Wir beginnen nicht damit, die Angst zu bekämpfen. Wir beginnen damit, sie zu verstehen, um sie loszulassen.

Warum dieses Buch heraussticht

Die meisten Bücher über Angst konzentrieren sich darauf, wie man sie bewältigen, kontrollieren oder damit umgehen kann. Sie stützen sich oft auf etablierte Behandlungsmethoden wie kognitive und metakognitive Therapie, Medikation, Achtsamkeit oder Konfrontationstherapie. Und tatsächlich sind diese Methoden für einige Menschen wirksam. Jedoch stellen viele fest, dass ihre Angst immer wieder zurückkehrt. Dieses Buch ist anders. Es zielt nicht darauf ab, Ihnen beizubringen, wie Sie mit Ihrer Angst leben können. Stattdessen legt es nahe, dass Sie möglicherweise gar nicht damit leben müssen. Es wird vorgeschlagen, dass Angst, insbesondere die irrationale Art, nicht notwendigerweise ein Anzeichen von Krankheit ist, sondern eher ein Zeichen von Missverständnissen und Fehlinterpretationen der völlig natürlichen chemischen Reaktionen des Körpers. Hier werden Sie nicht noch eine Methode entdecken, um Symptome zu reduzieren. Vielmehr werden Sie Informationen, Wissen und Verständnis erlangen, die helfen können, das Auftreten dieser Symptome von vornherein zu verhindern. Dieses Buch beginnt nicht in einem Therapeutenbüro – es beginnt mit der Realität. Mit dem Körper. Mit Erfahrungen. Mit der Biologie. Und mit Ihrer eigenen Fähigkeit zu verstehen und zu verändern, was Sie für wahr halten. Wenn Sie alle anerkannten Methoden ohne Erfolg ausprobiert haben, ist es vielleicht an der Zeit, etwas Neues zu versuchen.

Kapitel 5: Alex' Geschichte

Diese kurze einleitende Geschichte hebt sich von vielen anderen ab, da sie Angst nicht als Krankheit darstellt, sondern als Missverständnis – einen biologischen und chemischen Prozess im Körper, den das Gehirn fehlinterpretiert. In der Geschichte begleiten wir Alex, der seit mehr als zehn Jahren gegen Angstzustände kämpft. Alex hat verschiedene Methoden ausprobiert, darunter Therapie, Medikamente und Achtsamkeit, doch die Angst blieb bestehen. Erst als ein Arzt eine neue Perspektive auf die Angst vorstellte, begannen sich die Dinge zu verändern. Ziel dieser Geschichte ist es, dem Leser ein neues Verständnis von Angst zu vermitteln – ein Verständnis, das sie potenziell aus ihren Fängen befreien kann.

Ein neuer Tag bricht an und Alex wacht plötzlich auf, wie so oft. Die Angst ist zurück. Sein Herz rast, seine Brust zieht sich zusammen und er ringt nach Luft. Es passiert wieder – die Angst. Alex weiß, dass der Übergang vom Schlaf zum Wachsein schwierig ist, da die Cortisolspiegel natürlich ansteigen, um uns beim Aufwachen zu helfen. Sich in den ersten Minuten etwas unwohl zu fühlen, ist völlig normal. Doch jeden Morgen darüber nachzudenken, hilft wahrscheinlich nicht. Es lässt ihn immer erschöpft zurück und er fürchtet den nächsten Anfall. Instinktiv greift Alex nach seinem Handy und sucht zum zehnten Mal in einer Woche nach Symptomen von Angstzuständen. Die Artikel wiederholen nur, was er bereits weiß: Es ist nur Angst. Aber wie kann etwas, das sich so überwältigend anfühlt, nur Angst sein und keine lebensbedrohliche

Erkrankung? Viele Jahre lang hat Alex gelebt – oder eher versucht zu überleben – mit der Angst, dass die Angst zurückkehren könnte. „Meine Angst ist unerträglich. Ich bin ständig ängstlich. Ich fühle mich ständig ängstlich.“ Diese Gedanken waren Teil von Alex' Alltag geworden. Doch dann änderte sich eines Tages alles. Ein neues Gespräch, eine neue Perspektive, ein neues Verständnis stellten alles, was Alex über Angst glaubte – dass es eine Krankheit, eine Störung sei, etwas, mit dem man leben, dass man akzeptieren und managen müsse – in Frage.

Später am selben Tag findet sich Alex im Wartezimmer der Arztpraxis wieder. Dieser Besuch ist für ihn nichts Neues. Mittlerweile muss seine Krankenakte einer Romanreihe gleichen. Jedes Mal, wenn er versucht zu beschreiben, wie schrecklich er sich fühlt, ist die Antwort immer dieselbe: „Es ist Angst.“ Genauer gesagt, irrationale Angst. Doch wie kann ein Gefühl so körperlich sein? Wie kann es sich anfühlen, als ob es einen umbringen würde? „Alex... kommen Sie rein“, ruft der Arzt.

Der Arzt schenkt Alex ein freundliches Lächeln, doch die Antwort ist bereits offensichtlich. Der Arzt kennt Alex gut. Über die Jahre hat Alex alles versucht – kognitive Verhaltenstherapie, metakognitive Therapie, Konfrontationstherapie – aber nichts hatte eine dauerhafte Wirkung. Was Medikamente angeht, hat er verschiedene Typen ausprobiert, einschließlich SSRIs, SNRIs und sogar kurzzeitig Benzodiazepine. Einige brachten anfangs eine leichte Erleichterung, doch die Nebenwirkungen waren belastender als die Angst selbst. Auch Meditation, Atemübungen und Achtsamkeit wurden versucht, aber deren Nutzen schwand, sobald die Angst wiederkehrte. Jetzt, viele Jahre später, fühlt Alex, dass er alle Möglichkeiten ausgeschöpft hat. Nach der routinemäßigen Untersuchung und einer kurzen, obligatorischen Diskussion über die Symptome wird die Diagnose erneut bestätigt: „Es ist immer noch die Angst“, erklärt der Arzt.

"Ich weiß", antwortet Alex frustriert. "Aber wie kann ich immer noch Angst haben, nach all diesen Behandlungen? Was mache ich falsch? Ich möchte nicht nur hören, dass es nicht gefährlich ist. Es fühlt sich unglaublich unangenehm an, als würde ich jedes Mal sterben!" Der Arzt nickt verständnisvoll. "Alex, da wir die traditionellen Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft haben, möchte ich dir ein neues Buch empfehlen. Es ist etwas anders. Es konzentriert sich nicht darauf, die Angst zu vermeiden, zu reduzieren oder umzustrukturieren, sondern darauf, sie zu verstehen, um sie loszulassen. Denn es ist dein Verständnis, das sie aufrechterhält. Vielleicht kann dieses Buch dir helfen, da es Angst anders erklärt als das traditionelle Krankheitsmodell, das dir nicht geholfen hat." Alex schüttelt den Kopf. "Ich verstehe. Ich weiß, wie es sich anfühlt. Ich weiß, was sie auslöst." "Nein", sagt der Arzt. "Du verstehst die Angst, wie sie sich anfühlt, nicht wie sie wirklich ist." Alex kneift die Augen zusammen. "Meinst du also, es ist meine eigene Schuld, dass ich Angst habe?" Der Arzt schüttelt den Kopf. "Nein, ich sage, dass dein Gehirn, das tut, wofür es gemacht ist: dich zu schützen. Das Problem ist, dass es dich vor etwas schützt, das nicht gefährlich ist, und wenn keine Bedrohung in der Nähe ist, fühlt sich alles nur unangenehm an. Angst fühlt sich wie eine Bedrohung an, aber in Wirklichkeit ist es nur eine

Fehlinterpretation der normalen Chemie des Körpers." Der Arzt schreibt einen Titel auf ein Stück Papier und reicht es Alex: "Angst verstehen – um sie loszulassen."

Alex seufzte. Noch ein Buch über Angstzustände unter vielen, noch ein Satz Wunderheilmittel gegen Angst. Noch ein Angst-Guru, der angeblich alle Antworten hat. Doch etwas in der Stimme und dem Ton des Arztes bewog Alex, die Notiz anzunehmen. "Warum nicht?" dachte Alex. Was hatte er schon zu verlieren? Er war verzweifelt auf der Suche nach Hoffnung, obwohl er genau wusste, dass Hoffnung allein keine Strategie ist. Später am selben Abend saß Alex mit seinem iPad auf dem Sofa. Seine Augen überflogen das erste Kapitel. "Angst ist keine Krankheit. Angst ist ein chemischer Prozess im Körper, der sich unangenehm anfühlt, wenn wir ihn falsch interpretieren, indem wir nicht so handeln, wie wir programmiert sind." Ein Knoten bildete sich in Alex' Magen. Wie konnten sie behaupten, dass es keine Krankheit sei? Ich finde eigentlich, dass das meine Angst und meine Herausforderungen herabwürdigt, dachte Alex. Was ist mit all denen, die Diagnosen erhalten und jahrelang mit Medikamenten oder Therapien behandelt werden?

Alex las weiter. „Wenn du Angst erlebst, setzt dein Körper eine Reihe von Stresshormonen frei – einschließlich Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Diese sind dazu gedacht, dich zu schützen, aber ohne eine echte Bedrohung erzeugen sie nur Unbehagen. Da dein Gehirn keine konkrete Bedrohung erkennen kann, beginnt es, nach einer zu suchen. Deshalb empfindest du die Reaktion des Körpers als gefährlich, was zu den unangenehmen Symptomen führt, die wir zu vermeiden versuchen.“ Alex spürte, wie sein Herz schneller schlug. War es so einfach? „Das erste Angsterlebnis fühlt sich immer wie eine echte Bedrohung an.

Das Problem ist nicht die Angst selbst, sondern die Gedanken, die darauffolgen. Wenn man beginnt, Angst vor der Angst zu haben, wird sie weiterhin zurückkehren – nicht, weil man krank ist, sondern weil das Gehirn glaubt, man sei noch immer in Gefahr. Alex kam eine Erkenntnis; er war nicht krank, sondern gefangen in einem Muster, die Chemie seines eigenen Körpers zu fürchten. In den folgenden Tagen begann Alex, seine Angst auf eine neue Art zu betrachten. Anstatt in Panik zu geraten, wenn die Symptome auftraten, versuchte er, sie als chemische Reaktion zu sehen. „Okay, mein Herz schlägt schneller, aber das bedeutet nicht, dass ich gleich sterbe. Es bedeutet, dass mein Körper Adrenalin und andere Substanzen freigesetzt hat. Das wird wieder nachlassen. Es tut es immer. Die Körperchemie ist immer vorübergehend.“ Allmählich zeigte sich ein Muster; die Panikattacken erreichten immer nach ein paar Minuten ihren Höhepunkt und verschwanden dann langsam. Alex erkannte nun, dass es nie gefährlich war, nur unangenehm aufgrund der Chemie der Angst. Am nächsten Abend saß Alex mit dem Buch in der Hand.

"Irrationale Angst entsteht niemals ohne Grund. Sobald jemand das Unbehagen der Angst erlebt hat, kann es durch sechs primäre Faktoren aufrechterhalten werden: Unbehagen, Erinnerung, Körperchemie, Vermeidung, Gedanken und Sprache." Alex lehnte sich zurück auf das Sofa. Erinnerung? Körperchemie? Sprache? Es klang fast zu simpel, doch je mehr Alex las, desto mehr begann alles Sinn zu ergeben.

Körperchemie – Das Unbehagen wird vom Körper selbst erzeugt. „Wenn man Angst erlebt, werden Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol freigesetzt. Sie sind nicht gefährlich, aber sie können unangenehm sein, wenn sie nicht so metabolisiert werden, wie der Körper programmiert ist. Wenn der Körper diese Energie nicht durch körperliche Aktivität nutzt, sammelt sie sich stattdessen an. Deshalb kann Angst so intensiv fühlen, wenn wir körperlich nicht so reagieren, wie wir es eigentlich sollten.“ Alex starrte ins Leere. All die Jahre hatten sich die Panikattacken so angefühlt, als würde der Körper herunterfahren. Aber in Wirklichkeit versuchte der Körper nur, Alex auf eine Reaktion vorzubereiten.

Vermeidung – ein Gefängnis, erbaut aus Angst. „Wenn du beginnst, Situationen zu meiden, in denen du dich ängstlich gefühlt hast, signalisierst du unbewusst deinem Gehirn, dass es etwas zu fürchten gibt. Jedes Mal, wenn du dich für Vermeidung statt Konfrontation entscheidest, verstärkst du die Angst.“ Alex verstand das nur allzu gut. Der Arbeitsplatz, die U-Bahn, gesellschaftliche Zusammenkünfte – all diese Orte, an denen einst Panik über ihn gekommen war, mied er nun. Hatte er selbst dazu beigetragen, seine Angst aufrechtzuerhalten?

Gedanken – der Brennstoff der Angst. "Angst ist nicht nur ein Gefühl; sie ist auch ein kognitiver Prozess. Wenn Sie ständig darüber spekulieren, wann der nächste Anfall erfolgen wird, schaffen Sie einen dauerhaften Zustand der Alarmbereitschaft in Ihrem Körper." Alex konnte die Stunden, die er mit Grübeln, Überanalysieren, Sorgen machen und dem Erstellen endloser "Was-wäre-wenn?" Szenarien verbracht hatte, nicht mehr zählen. Das Buch erklärte, wie Gedanken gestoppt werden konnten – nicht nur verringert oder neu organisiert. Gedanken sind einfach elektrische Impulse im Gehirn, nicht die Realität.

Tage später, an einem ruhigen Abend, saß Alex mit dem Buch auf dem Schoß auf dem Bett. Seine Augen wanderten über einen neuen Abschnitt: „Das Gedächtnis ist eine der primären Quellen anhaltender Angst. Nicht, weil man sich bewusst entscheidet, sich an die Angst zu erinnern – sondern weil das Gehirn sie als Bedrohung registriert, vor der man geschützt werden muss.“ Alex schluckte schwer. Der erste Panikanfall bei der Arbeit – er war immer noch so lebendig in seiner Erinnerung. Alex erinnerte sich daran, als wäre es erst gestern geschehen. Das Buch beschrieb, wie das Gehirn intensive emotionale Erlebnisse als bedeutende Erinnerungen bewahrt. Es hat einen Schutzmechanismus, der versucht, Sie davor zu bewahren, das gleiche Unbehagen noch einmal zu erleben. Deshalb bleibt die Angst oft bei uns haften. Es ist jedoch entscheidend zu erkennen, dass Erinnerung nicht dasselbe wie Realität ist. Nur weil Ihr Gehirn etwas erinnert, bedeutet das nicht, dass es wieder passieren wird. Alex starrte in die Dunkelheit und erkannte, dass es keine reale Bedrohung war, die in bestimmten Situationen Angst auslöste.

Es war eher ein Versuch des Gehirns, ihn zu schützen, indem es ihn an vergangene Erfahrungen erinnerte. Doch was wäre, wenn man die Erinnerung ändern könnte? Was wäre, wenn die Angst vergessen werden könnte, genau wie so viele andere Dinge im Leben? Unser Gehirn funktioniert wie eine Vorhersagemaschine, die vergangene Erfahrungen nutzt,

um die Zukunft zu prognostizieren. Tage später saß Alex mit einem Notizbuch da und machte sich Notizen aus dem Buch. Er las: „Die Sprache, die du im Zusammenhang mit Angst verwendest, ist entscheidend. Wenn du sagst, ‚meine Angst', akzeptierst du, dass sie Teil deiner Identität ist. Indem du sagst ‚ich habe Angst', machst du sie dauerhaft. Aber was, wenn du sagst: ‚Ich erlebe gerade Angst'? Das deutet darauf hin, dass es vorübergehend ist." Alex dachte darüber nach. Es schien eine kleine Veränderung zu sein, aber vielleicht waren es genau diese kleinen Anpassungen, die einen Unterschied machen könnten. Er nahm den Stift und schrieb: „Ich bin nicht ängstlich. Ich erlebe gerade in diesem Moment Angst – aber sie wird vorübergehen, wie immer. Vielleicht bin ich nicht krank. Vielleicht werde ich nur durch die Angst herausgefordert, weil ich nicht darauf reagiere. Wenn ich das nächste Mal das geringste Symptom von Angst verspüre, werde ich versuchen, darauf zu reagieren, anstatt passiv zuzulassen, dass die Angst mich überwältigt."

Alex hatte zuvor verschiedene Arten von Medikamenten ausprobiert. Anfangs nahm er SSRIs, die seine Angst lindern sollten. Zunächst halfen sie ein wenig, aber die Nebenwirkungen waren schwer zu ignorieren: Schlaflosigkeit und ein ständiges Gefühl emotionaler Abgestumpftheit. Als er versuchte, die Dosis zu reduzieren, kehrte die Angst mit neuer Kraft zurück. Das Buch erklärte, warum dies geschah: „Medikamente beruhigen die Symptome, aber sie bringen dem Gehirn nichts Neues bei."

Wissen Sie, warum Medikamente nur vorübergehende Linderung verschaffen? Weil sie nicht die eigentliche Ursache der Fehlinterpretation angehen, sondern lediglich die Symptome kurzzeitig lindern.

Wenn du aufhörst, die Medikamente zu nehmen, kommt die Angst zurück, weil du nie gelernt hast, dass sie nicht gefährlich ist. Medikamente können unterstützend wirken, aber sie sollten nicht die einzige Lösung sein", seufzte Alex. Das ergab Sinn. Die Medikamente hatten sich immer nur wie eine vorübergehende Erleichterung angefühlt, nicht wie eine echte Lösung.

Es geht nicht darum, eine schnelle Lösung zu suchen, sondern darum, einen anderen Weg zu wählen. Frei von Angst zu sein bedeutet nicht, dass die Angst verschwindet; es bedeutet, dass die Angst vor der Angst verschwindet. Jetzt, nachdem du diese kurze Geschichte gelesen hast, stehst du vor einer Entscheidung. Du kannst dich dafür entscheiden, zu deinen alten Gewohnheiten zurückzukehren, oder du kannst beginnen, diese neue Erkenntnis in deinem Leben umzusetzen. Wie Alex wirst du feststellen, dass es Mut erfordert, deinen Umgang mit Angst zu ändern. Die Realität ist jedoch, dass du bereits alles besitzt, was notwendig ist, um dich selbst zu befreien. Das Einzige, was deine Angst aufrechterhält, ist deine eigene Angst davor. Wenn du aufhörst, die Angst zu fürchten, verliert sie ihre Kontrolle über dich.

Forschungen zeigen, dass die Sprache, die verwendet wird, um Emotionen zu beschreiben, eine effektive Methode zur Bewältigung von Angst ist (Hofmann et al., 2012). Indem Sie Ihre Perspektive ändern und die in diesem Buch vorgestellten Techniken nutzen, können Sie die Kontrolle über Ihr Leben und Ihre Angst übernehmen. Lassen Sie uns tiefer erforschen, was

genau Alex durch das Lesen dieses Buches gewonnen hat und warum es ihn und viele andere von ihrer Angst befreit hat.

Warum Angstzustände vielleicht keine Krankheit sind

Stellen Sie sich vor, Sie erleben plötzlich ein intensives Schwindelgefühl, Ihr Herz beginnt zu rasen und Sie spüren einen unangenehmen Druck in Ihrer Brust. Sie werden ängstlich, weil die Symptome beunruhigend sind. Sie verstehen nicht, was passiert ist. Natürlich entscheiden Sie sich, einen Arzt aufzusuchen, um herauszufinden, was nicht stimmt. Historisch gesehen suchen wir medizinischen Rat, wenn wir unangenehme oder beängstigende körperliche Symptome erleben, weil wir eine Erklärung wollen und Hilfe suchen, um zu verhindern, dass die Symptome zurückkehren. Wohin sonst sollte man gehen, wenn man Symptome hat, die körperlich und damit potenziell gefährlich erscheinen? Bis Sie beim Arzt ankommen, sind die intensiven chemischen Reaktionen in Ihrem Körper – Adrenalin, Cortisol, Noradrenalin – längst abgeklungen. Der Arzt untersucht Sie, findet jedoch nichts Körperliches. Ihr Herz funktioniert normal, Ihre Blut- und Urinproben sind in Ordnung und Ihr Blutdruck ist stabil. Alles in Ihrem Körper ist normal. Es gibt keine Spuren der unangenehmen Symptome, die Sie erlebt und dem Arzt beschrieben haben. Genau hier entsteht das ursprünglich missverstandene Krankheitsparadigma. Der Arzt, ratlos, sagt: „Es könnte psychologisch sein“, mangels einer besseren Erklärung und in Abwesenheit körperlicher Symptome.

Aber was genau bedeutet „psychologisch“ in diesem Zusammenhang? Ist es eine Krankheit oder lediglich ein Ausdruck, der verwendet wird, wenn ein Arzt keine physische Ursache finden kann? Das führt uns zu einem der größten Paradoxe in der Psychiatrie: Die Symptome sind intensiv körperlich, doch es wird kein physischer Befund gefunden, wenn wir medizinische Hilfe suchen. In Ermangelung physischer Befunde erhält die Angst oft eine psychiatrische Etikettierung. Das schließt jedoch die Gültigkeit anderer Erklärungsmodelle nicht aus. Diese Perspektive existiert seit der Antike. Jahrzehntelang haben wir akzeptiert, dass Angst medizinisch oder therapeutisch behandelt werden sollte, weil wir keine anderen Erklärungen hatten. Das Problem ist, dass wir begonnen haben, psychologische Theorien als die definitive Wahrheit über Angst zu betrachten, ohne andere mögliche Erklärungen in Betracht zu ziehen. Es wurde zur akzeptierten Überzeugung, dass Angst durch einen physischen Fehler oder eine Krankheit im Gehirn verursacht wird. Aber bedenken Sie dies: Warum etikettieren wir eine natürliche körperliche Reaktion wie Angst, die einfach als unangenehm empfunden wird und uns daher veranlasst, einen Arzt aufzusuchen, als eine Krankheit? Ist es, weil sie wirklich eine Krankheit ist, oder weil wir in der Vergangenheit nicht verstehen konnten, warum Menschen plötzlich Angst als unangenehm und irrational empfanden? Und was bedeutet es für unser Verständnis von Angst, wenn wir sie als Krankheit behandeln, anstatt als irrationales Gefühl, das wir alle erleben könnten, wenn wir mit den Herausforderungen des Lebens konfrontiert sind?

Genetik und chemisches Ungleichgewicht

Wenn Sie über Angst nachdenken, haben Sie wahrscheinlich schon gehört, dass sie durch "Genetik" oder ein "chemisches Ungleichgewicht im Gehirn" verursacht wird. Diese Erklärungen sind so verbreitet, dass sie selten hinterfragt werden. Doch lassen Sie uns innehalten und dies rational betrachten: Können genetische Faktoren direkt Angst auslösen? Kann ein Serotonin-Ungleichgewicht im Gehirn direkt Angst erzeugen? Die Antwort ist nein – und das bedarf einer Erklärung: Genetik und biochemische Zustände im Gehirn können lediglich körperliche Empfindungen wie Schwindel, Herzrasen, Druck auf der Brust und andere ähnliche Signale erzeugen. Diese Körpersignale sind an sich neutral. Sie sind völlig normale Reaktionen des Körpers auf verschiedene Reize. Wir sollten immer zwischen Körpersignalen und Angstsymptomen unterscheiden. Das sind zwei verschiedene Dinge. Damit die chemischen Reaktionen der Angst überhaupt aktiviert werden, ist es erforderlich, dass diese neutralen Körpersignale als gefährlich oder bedrohlich fehlinterpretiert werden. Wenn Sie Schwindel empfinden und denken: "Ich werde ohnmächtig!", wird erst dann die Angstchemie im Körper ausgelöst. Mit anderen Worten: Angst kann niemals allein durch genetische oder biologische Faktoren ausgelöst werden.

Faktoren allein verursachen keine Angst. Sie schaffen lediglich Bedingungen, die eine Fehlinterpretation der natürlichen Signale des Körpers begünstigen. Ohne diese mentale Fehlinterpretation würden Sie niemals die unangenehme Chemie der Angst erleben.

Warum haben wir diese Erklärungen akzeptiert? Weil sie einen Rahmen für die Behandlung boten, der zu dieser Zeit das bestmögliche Verständnis der Natur der Angst darstellte. Medizin kann Symptome vorübergehend lindern, aber sie geht nie auf die eigentliche Ursache der Angst ein – nämlich die Fehlinterpretation.

Dies erklärt die allgemein niedrigen Erfolgsquoten von Angstmedikamenten und wirft ein weiteres Problem auf. Es stellt die Frage, ob wir zwischen der Behandlung von Symptomen und dem Verständnis der Ursachen im Zusammenhang mit Angst und Serotonin ausreichend differenziert haben. Die Wahrheit ist, dass selbst bei einem Serotoninmangel die anfänglichen körperlichen Signale fehlinterpretiert, werden müssen. Unter körperlichen Signalen verstehen wir Empfindungen wie Schwindel oder stechende Schmerzen in der Brust, die direkt die nachfolgenden Angstsymptome oder Panikattacken auslösen. Werden diese körperlichen Signale nicht fehlinterpretiert, werden keine Angstsymptome ausgelöst. Das ist einfach von Natur aus nicht möglich. Daher, wenn ein Serotoninmangel überhaupt etwas verursacht, dann sind es körperliche Signale, nicht Angst. Dieses Thema wird später im Buch weiter ausgeführt.

Wenn Sie die heute am häufigsten verwendeten Angstbehandlungen genauer betrachten, werden Sie feststellen, dass selbst die bekanntesten unter ihnen niedrige Erfolgsquoten aufweisen. Das medizinische Konzept der NNT (Number Needed to Treat) kann dieses Problem beleuchten: Eine NNT von 5 bedeutet, dass fünf Personen behandelt werden müssen, damit eine Person eine signifikante Verbesserung erfährt. Mit anderen Worten, 80% erhalten keine ausreichende Hilfe durch die betreffende Behandlung. Dies findet auch

auf sozialen Medien Widerhall, wo zahlreiche Nutzer ihre Frustration zum Ausdruck bringen. Selbst evidenzbasierte Behandlungen wirken nicht bei jedem gleich gut, was darauf hindeutet, dass möglicherweise mehrere Ansätze notwendig sind. Wenn unser Verständnis von Angst umfassend wäre, würden wir höhere Erfolgsraten von bestehenden Behandlungen erwarten. Es wirft die Frage auf, ob wir bei Angstbehandlungen eine geringere Wirksamkeit akzeptieren, als wir es in anderen medizinischen Bereichen tun würden.

Die Wirksamkeit, der am häufigsten verwendeten Behandlungen variiert, und einige Personen erreichen nicht die gewünschte Verbesserung – daher kann das Erforschen alternativer Perspektiven entscheidend sein.

Diese geringe Wirksamkeit sollte uns dazu veranlassen, kritische Fragen zu stellen: Warum halten wir an Theorien und Behandlungen fest, die nicht in der Lage sind, einer größeren Anzahl von Menschen zu helfen? Warum konzentrieren wir uns nicht auf die 80%, die nie die Hilfe erhalten, die sie benötigen? Wurden andere Theorien zur Angst entwickelt und erforscht? Warum sprechen so viele Patienten nicht auf die Behandlung an? Dies führt uns zu einer entscheidenden Erkenntnis: Wenn traditionelle Behandlungen nur für eine kleine Minderheit wirksam sind, muss es einen grundlegenden Fehler in unserem Verständnis von Angst geben.

Angst ist nicht das Problem an sich – das Problem liegt in unserer Interpretation der Signale unseres Körpers. Wir müssen die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass wir Angst als Krankheit fehlinterpretiert haben und anfangen, alternative Erklärungsmodelle zu erwägen. Ein solches Modell könnte die Fehlinterpretationstheorie sein.

Die wissenschaftliche Praxis hat sich hauptsächlich auf das Krankheitsmodell konzentriert. Dies bedeutet, dass alternative Perspektiven, wie die Fehlinterpretationstheorie, nicht so umfassend erforscht wurden. Die Forschung zu Angststörungen hat sich typischerweise auf das Krankheitsmodell fokussiert, was die Anerkennung alternativer Ansätze wie der Fehlinterpretationstheorie einschränken könnte. Alternative Theorien, einschließlich der Fehlinterpretationstheorie, wurden vernachlässigt, weil sie nicht mit den traditionellen medizinischen und therapeutischen Rahmenbedingungen übereinstimmen. Die Fehlinterpretationstheorie bietet eine alternative Erklärung, die das herkömmliche Krankheitsverständnis von Angst potenziell verbessern könnte.

Die Theorie der Fehlinterpretation – Ein neues Verständnis von Angst

Aufgrund der erwähnten NNT-Zahlen benötigen wir eine neue Theorie der Angst, die die natürliche Biologie des Körpers anerkennt, ohne sie zu pathologisieren. Genau das bietet dieses Buch mit der Fehlinterpretationstheorie:

Behauptung: Angst wird nicht durch genetische Veranlagungen, psychische Störungen oder chemische Ungleichgewichte verursacht. Irrationale Angst entsteht

durch die Fehlinterpretation der natürlichen Signale des Körpers, was zu weiteren Angstsymptomen führt, die ebenfalls missverstanden werden.

Durch die Korrektur dieser Fehlinterpretationen kann man sich von Ängsten befreien, ohne auf Medikamente oder traditionelle Therapieformen zurückgreifen zu müssen. Diese Theorie könnte erklären, warum einige Personen nur begrenzte Wirkungen von traditionellen Behandlungen erfahren.

Warum ist dieser neue Ansatz so wirksam? Die Wirksamkeit dieser neuen Methode liegt darin, dass sie sich direkt mit der Ursache der Angst auseinandersetzt: Sie erkennen, dass die körperlichen Reaktionen auf Angst völlig natürlich und harmlos sind, auch wenn sie nicht so erscheinen mögen. Sie lernen, die körperlichen Signale, die früher Ihre Angst ausgelöst haben, nicht mehr falsch zu interpretieren. Sobald Sie aufhören, diese Signale und Symptome fehlzudeuten, werden die chemischen Reaktionen, die Angst verursachen, nicht mehr ausgelöst, und Ihre Angst verblasst. Es gibt keine rätselhaften Krankheiten oder psychischen Störungen – nur eine klare, logische und rationale Erklärung, die leicht zu verstehen und anzuwenden ist.

Beide Theorien könnten zusammenarbeiten. Es muss nicht die eine über die andere gestellt werden. Das Wichtige ist, Alternativen zu schaffen.

Warum hat sich diese neue Erkenntnis nicht durchgesetzt?

Historische Gründe: Angst wurde stets mit dem medizinischen Bereich in Verbindung gebracht, da es natürlich ist, bei unangenehmen Symptomen medizinische Hilfe zu suchen. Wenn Ärzte keine physische Ursache feststellen konnten, wurden die Symptome als "psychologisch" eingestuft. Folglich wurde Angst als psychiatrische Diagnose gekennzeichnet, anstatt als typische biologische Reaktion.

Wirtschaftliche Interessen: Seit den 1980er Jahren, als medizinische Lösungen zunehmend verbreitet wurden, hat das biologische Verständnis von Krankheiten erhebliche Unterstützung erhalten. Dies hat unseren aktuellen Ansatz zur Erfassung und Behandlung von Angstzuständen geprägt. Es ist nachvollziehbar, dass biologische Erklärungen bei der Behandlung von Angststörungen in den Mittelpunkt gerückt sind, da sie zur Entwicklung spezifischer medizinischer Interventionen geführt haben. Es könnte jedoch auch lohnend sein, die Rolle der Interpretation zu erforschen.

Wissenschaftliche Barrieren: Die traditionelle Wissenschaft und Psychiatrie arbeiten innerhalb von Paradigmen, die Angst als Störung betrachten. Folglich konzentriert sich die Forschung vorwiegend auf genetische Faktoren, neurologische Veränderungen und chemische Ungleichgewichte – anstatt auf den Prozess der Interpretation selbst, da es hierbei kein greifbares Produkt zu vermarkten gibt, wie es bei anderen Theorien der Fall ist.

Was sagen uns die Daten über diesen neuen Ansatz? Wenn wir die tatsächlichen Daten betrachten, wird deutlich, dass dieser neue Ansatz nicht nur ein Konzept ist – er ist wirksam. Traditionelle Behandlungen wie Medikamente und Therapie haben üblicherweise Erfolgsquoten (NNT) von etwa 5-7, was bedeutet, dass ungefähr 80% keine Verbesserung sehen. Erfahrungen mit der Fehlinterpretationstheorie legen nahe, dass viele Menschen eine signifikante Verbesserung erleben – insbesondere jene, die durch andere Methoden keine Linderung gefunden haben. Dies liegt daran, dass es den Kern des Angsterlebens anspricht: die Interpretation körperlicher Signale, ein übergreifendes Problem bei allen Formen von Angst, das zu einer Angst vor der Angst selbst führt. Diese Erkenntnisse sind nicht nur theoretisch. Sie basieren auf den Erfahrungen von Menschen, die Jahre oder sogar Jahrzehnte lang andere Abhilfen ohne Erfolg versucht haben, aber durch das Erlernen, die Fehlinterpretation der Körpersignale zu stoppen, vollständige Freiheit von Angst erreicht haben, indem sie den Beginn von Angstsymptomen verhindern.

Sind Sie bereit, Ihre eigenen Überzeugungen herauszufordern? Während Sie dies lesen, verspüren Sie vielleicht eine Mischung aus Hoffnung und Zweifel. Vielleicht fällt es Ihnen schwer zu glauben, dass Angst keine Krankheit ist – besonders, wenn Sie schon lange damit kämpfen. Aber denken Sie daran, der Glaube selbst, dass Angst eine Krankheit ist, kann Teil des Problems sein: Solange Sie glauben, dass Sie eine Krankheit haben, werden Sie weiterhin Angst vor Ihren eigenen körperlichen Signalen haben. Wenn Sie die Signale und Symptome des Körpers fürchten, bleibt die Chemie der Angst aktiviert. Indem Sie die Vorstellung von Krankheit loslassen, können Sie lernen, auf die Signale und Symptome des Körpers mit Verständnis, statt mit Angst zu reagieren. Dies erfordert Mut – den Mut, alles in Frage zu stellen, was Sie über Angst zu wissen glaubten. Doch die Belohnung ist immens: Freiheit von Angst, weil Sie rational über irrationale Angst nachdenken können.

Ein neues Zeitalter für die Angstbehandlung? Das einzigartige Verständnis von Angst, das in diesem Buch präsentiert wird, könnte möglicherweise die Art und Weise, wie wir Angst behandeln, revolutionieren. Wenn wir uns entscheiden, diese Perspektive anzunehmen, könnte sie unsere globale Sicht auf Angst verändern und Millionen von Menschen aus deren Fängen befreien. Wir haben die Möglichkeit, die Last auf der Psychiatrie erheblich zu verringern, sollten wir diesen Weg einschlagen. Indem wir es wagen, anders zu denken, könnten wir die Verbreitung von Angstzuständen deutlich reduzieren. Wir können die irrationale Angst erkennen, für das, was sie wirklich ist: ein Schutzmechanismus für unsere mentale Gesundheit. Die Störung entsteht aus einem Missverständnis darüber, wie Fehlinterpretationen körperlicher Signale zu Angstsymptomen führen. Dies anzugehen, erfordert jedoch, dass wir mutig etablierte Überzeugungen herausfordern. Wir müssen fragen: Ist Angst wirklich eine Krankheit, oder haben wir unsere eigene Biologie nur missinterpretiert, weil sie unangenehm ist? Die Chemie unseres Körpers versucht lediglich, uns zu unterstützen. Indem wir den Zweck hinter dem Unbehagen verstehen, das Angst

verursacht, kann man die Angst vollständig loslassen – und das Leben führen, das wir wirklich verdienen. Ein Leben frei von Angst.

Das zentrale Problem der Krankheitstheorie besteht darin, dass der traditionelle Ansatz historisch gesehen die Tatsache übersehen hat, dass genetische Faktoren, biochemische Ungleichgewichte oder andere biologische Zustände allein keine Angst direkt verursachen können. Diese Faktoren können lediglich körperliche Empfindungen hervorrufen, wie Schwindel, schnellen Herzschlag, Druck- oder Stechgefühle in der Brust, Übelkeit und andere körperliche Symptome. Diese körperlichen Signale sind jedoch nicht die Angst selbst – sie sind einfach neutrale physiologische Zustände.

Wo das Missverständnis entsteht: Die Chemie der Angst (Adrenalin, Cortisol usw.) wird nur dann aktiviert, wenn diese körperlichen Empfindungen als gefährlich fehlinterpretiert werden. Ohne diese Fehlinterpretation können die unangenehmen chemischen Reaktionen der Angst nicht ausgelöst werden. Dieser Mechanismus wird im klassischen Krankheitsmodell selten klar beschrieben, das Angstzustände typischerweise behandelt, als wären sie direkt durch Genetik oder chemische Ungleichgewichte ausgelöst – ohne die entscheidende Rolle der Fehlinterpretation hervorzuheben. Daher sollte Angst nicht als direkte Folge von Genetik oder Biologie allein angesehen werden. Angst sollte vielmehr als Ergebnis der mentalen Interpretation der Signale betrachtet werden, die der Körper sendet. Indem man also die korrekte Interpretation erlernt, kann man ohne Medikamente Freiheit von Angst erreichen.

Warum wird dies übersehen? Der Grund dafür, dass dies in der traditionellen Psychiatrie nicht verstanden oder klar kommuniziert wurde, könnte folgende Ursachen haben: eine Konzentration auf die Suche nach einer biologischen, medizinischen Lösung (z.B. Medikamente), Ärzte, die das "fertige" Bild der Angst betrachten, wie es vom Patienten nach dem Erlebnis beschrieben wird, wobei die ursprünglichen Signale der Angst bereits vergangen sind und nur die nachfolgende Angst bleibt, sowie ein allgemeines Unverständnis darüber, wie Gedanken und Interpretationen in der Praxis körperliche Reaktionen beeinflussen.

Gesamtfazit: Traditionelle Modelle der Angst haben historisch gesehen die zentrale Rolle, die Fehlinterpretationen spielen, unterschätzt oder übersehen. Biologische Faktoren allein können niemals direkt Angst erzeugen.

Angst erzeugt lediglich chemische und physische Signale. Damit Angst ausgelöst wird, bedarf es unweigerlich eines mentalen Auslösers, der typischerweise in Form einer Fehlinterpretation auftritt. Dieses Konzept wird im weiteren Verlauf des Buches näher erläutert.

Teil 1: Einführung und Verständnis von rationaler und irrationaler Angst

Haben Sie die Hilfe erhalten, die Sie benötigen?

Lassen Sie mich Ihnen eine Frage stellen, wenn Sie jemand sind, der mit Angstzuständen diagnostiziert wurde:

Haben Sie Ihre Angstzustände überwunden – oder zumindest verbessert – durch einen der verbreiteten Behandlungsansätze, die auf dem medizinischen Modell basieren? Diese Perspektive führt Angst auf Faktoren wie Serotoninmangel, genetische Veranlagung oder ein chemisches Ungleichgewicht im Gehirn zurück.

Wenn die Antwort ja ist, dann ist das wunderbar – und ich freue mich wirklich für Sie.

Wenn die Antwort nein lautet, warum glauben Sie, war es trotz aller Unterstützung, Medikation, Therapie und Zeit nicht erfolgreich?

Dieses Buch widmet sich genau dieser Frage.

Warum fällt es uns so schwer, die Angst loszulassen?

Für viele Menschen, mich eingeschlossen, beginnt es mit einer intensiven Erfahrung: Der Körper reagiert, und wir verstehen nicht warum, was uns Angst macht. Wir werden ängstlich – nicht nur wegen der Situation, sondern auch wegen dessen, was in uns vorgeht. Von da an wird es schwierig.

Warum setzen sich die Unruhe, die Angst, die Gedanken und die Reaktionen fort – selbst wenn wir wissen, dass es "nur" Angst ist? Und warum werden so vielen Menschen Medikamente verschrieben, die möglicherweise erst nach 6 bis 8 Wochen wirken, wenn das, was wir erleben, dringend erscheint und sofortige Aufmerksamkeit erfordert?

Warum gibt es keine Methode, die Angstzustände nach dem ersten Erlebnis stoppt – oder zumindest beim ersten Arztbesuch? Das war es, was ich herausfinden wollte.

Eine der wichtigsten Lektionen, die ich aus meinen langjährigen Erfahrungen mit Angstzuständen gelernt habe, ist folgende:

Sie können mit zahlreichen Techniken, Übungen und Behandlungen experimentieren, aber solange Sie nicht zuerst verstehen und lernen, wie Sie die Signale Ihres Körpers und die Symptome Ihrer Angst fehlinterpretieren, wird nichts wirksam sein.

Die Angst bleibt weiterhin bestehen. Nicht, weil Sie etwas falsch machen, sondern weil Sie immer wieder missverstehen, was Ihr Körper Ihnen zu vermitteln versucht.

Der zweite – und vielleicht sogar noch bedeutendere – Punkt ist folgender:

Solange Sie glauben, dass Ihre Angst eine Krankheit ist, werden Sie sie weiterhin als etwas wahrnehmen, das beseitigt werden muss, anstatt als etwas, das verstanden und neu interpretiert werden muss.

Diese beiden Aussagen sind nicht nur meine Überzeugungen – sie lassen sich leicht nachweisen, und Sie werden dies selbst sehen, während Sie weiterlesen.

Wenn wir über Angst und all ihre Symptome sprechen, ist es wichtig zu erkennen, dass das, was wir erleben, die Chemie des Körpers ist und keine Anzeichen einer Krankheit.

Wussten Sie, dass Angst keine Krankheit ist, sondern aus einer Fehlinterpretation der Körperchemie entsteht, die während der Angstsymptome freigesetzt wird, weil diese Chemie als sehr unangenehm empfunden wird?

Präzise wissenschaftliche Theorie der Angst

Diese Theorie basiert auf unseren acht Jahren Forschung zum Thema Angst. Wenn wir unsere erste Erfahrung mit irrationaler Angst machen, kann eine Fehlinterpretation schwerwiegende Folgen haben. Viele von uns kennen diese Situation – wir erleben ein Unbehagen, dem wir ungern erneut begegnen möchten. Diese Angst kann eine Kette von Reaktionen auslösen, die darauf abzielen, zukünftige Angst zu verhindern. Es ist jedoch entscheidend zu erkennen, dass alle Aspekte der Angst auf ein Schlüsselelement zurückgeführt werden können: das Unbehagen, nicht die Ursache. Unabhängig davon, was die Angst ausgelöst hat – die sogenannte Ursache – ist es das Unbehagen, das uns beharrlich herausfordert.

Wussten Sie schon, dass: Unabhängig von den Gründen, die Sie für Ihre Angst angeben mögen, diese immer auf das ursprüngliche Unbehagen zurückgeführt werden können. Wir verstehen das, denn wenn es kein Unbehagen gäbe, hätten Sie keinen Arzt aufgesucht, keine Medikamente genommen oder eine Therapie verfolgt.

Die Unbehaglichkeit ist die Angst.

Die Angst davor, weiterem Unbehagen zu begegnen, treibt uns dazu, Hilfe von Ärzten zu suchen, Medikamente zu nehmen, eine Therapie zu machen und ständig darüber zu sorgen, es erneut zu erleben. Diese Angst beeinflusst unsere Gedanken und Handlungen in einem Maße, das zu Vermeidung, negativem Selbstgespräch und Isolation führen kann.

Es lohnt sich, darüber nachzudenken: Wenn Angst nicht unangenehm wäre, würden wir uns dann überhaupt auf eines der oben genannten Verhaltensweisen einlassen? Die Antwort ist wahrscheinlich nein. Unbehagen ist der Hauptmotivator hinter unseren Reaktionen. Die Ursache der Angst dient lediglich als Auslöser, das eigentliche Problem ist jedoch das Unbehagen, das wir empfinden. Dieses Unbehagen ist ein gemeinsamer Faktor bei allen Angststörungen. Daher ist es wesentlich, dass wir uns darauf konzentrieren, das Unbehagen zu lindern, anstatt nur die Ursache zu identifizieren.

Eine Diagnose zu erhalten, die sich allein auf die Ursache stützt, wie etwa Panik oder soziale Angst, ist keine ausreichende Lösung, da alle Diagnosen eine gemeinsame Herausforderung teilen: das Unbehagen, welches im Mittelpunkt stehen sollte. Selbst wenn die Ursache der Angst angegangen wird, bleibt die Furcht vor dem Unbehagen bestehen. Wenn es uns jedoch gelingt, das Unbehagen zu beseitigen, dann wird die Angst, wie wir sie kennen, aufhören zu existieren. Zu erkennen, dass das Unbehagen das Kernproblem bei allen Formen von Angst ist, führt zu einem effektiveren Ansatz, um damit umzugehen, und es ist eine Strategie, die Leben verändern kann. Daher werden wir uns in diesem Buch darauf konzentrieren, das Unbehagen zu eliminieren, sodass Angst in Zukunft kein Problem mehr darstellen wird.

Wir bezeichnen dieses Konzept als "Theorie der Fehlinterpretation", weil es genau die Fehlinterpretation ist, die das anfängliche Unbehagen auslöst. Wir entschieden uns für diesen Ansatz, nachdem die herkömmliche Krankheitstheorie, die Faktoren wie Biologie, Genetik, soziale Bedingungen und Gehirnungleichgewichte einschließt, dem Autor über 40 Jahre lang nicht helfen konnte. Im Gegensatz dazu spielte die Theorie der Fehlinterpretation, die wir bei Generation Anxiety entwickelt haben und in diesem Buch detailliert beschreiben, eine entscheidende Rolle dabei, in einer bemerkenswert kurzen Zeit vollständige Freiheit von Angst zu erreichen.

Unsere Reise zur Überwindung irrationaler Angst beginnt mit einem angemessenen Verständnis dafür, warum sie sich als Problem in unserem Leben manifestieren kann. Stellen Sie sich vor, irrationale Angst ist keine Krankheit, sondern eine vorübergehende und natürliche Reaktion des Körpers, die lediglich aufgrund des Unbehagens, das sie verursacht, fehlinterpretiert wird. Diese Reaktion kann auftreten, wenn wir die Signale des Körpers, wie plötzliches Schwindelgefühl oder Herzrasen, falsch deuten. Dieses Buch wird einen wissenschaftlichen Ansatz zur irrationalen Angst vorstellen: Indem man versteht, warum die Angst so unangenehm empfunden wird, kann man den Teufelskreis der "Angst vor der Angst" durchbrechen. Die Wahrheit ist: Wenn wir die Angst nicht fürchten, hört sie auf, ein Problem zu sein.

Unser grundlegendes Prinzip basiert auf der Idee der "Fehlinterpretation statt Krankheit". Betrachten Sie es als "Chemie statt Krankheit". Das Krankheitsmodell sieht Angst als chronische Erkrankung, die medizinische oder therapeutische Behandlung benötigt. Im Gegensatz dazu legt unsere Theorie der Fehlinterpretation nahe, dass Angst tatsächlich eine natürliche körperliche Reaktion ist, die "feststecken" kann, wenn wir weiterhin davon ausgehen, dass sie gefährlich ist. Wie ein erfahrener Arzt es formulierte: "Sie sind nicht krank. Sie sind lediglich gefangen in der Überzeugung, dass die Symptome der Angst lebensbedrohlich sind – und genau dieser Glaube ist es, der diese Symptome weiterhin aufrechterhält."

Bevor wir tiefer eintauchen, ist es wichtig anzuerkennen, dass viele dieser Perspektiven provokativ oder herausfordernd erscheinen können. Sie präsentieren einen neuen Ansatz zum Umgang mit Angst, der sich von dem bisherigen Verständnis unterscheiden könnte.

Doch gerade diese veränderte Wahrnehmung hat bei mir und vielen anderen zur Freiheit von Angst geführt.

Nach jahrelanger Forschung haben wir bei generation-anxiety.com die Gründe identifiziert, warum so viele Menschen keinen dauerhaften Erfolg mit etablierten Angstbehandlungen erzielen.

Basierend auf unseren Beobachtungen haben wir eine Behandlungsmethode entwickelt, die nach einer umfangreichen vierjährigen Testphase nachweislich langfristig Angstzustände bei den meisten Personen, die sich an die vorgeschriebene Methode gehalten und diese befolgt haben, effektiv beseitigt. Unsere Forschung legt nahe, dass Angst weder eine Krankheit noch eine psychische Störung ist und nicht einfach etwas sein sollte, mit dem man sich abfindet oder das man akzeptiert. Bestehende Theorien werden oft von Fachleuten auf Basis der zu dem Zeitpunkt besten verfügbaren Daten formuliert. Dies schließt jedoch nicht die Möglichkeit aus, dass neue Erkenntnisse unser Verständnis verbessern könnten. Menschen suchen oft aufgrund des Unbehagens, das durch Angst verursacht wird, medizinische Hilfe, was natürlich zu einem Fokus auf Symptome und zur Entwicklung verschiedener Theorien über die Zeit geführt hat. Ärzte suchen typischerweise nach Symptomen, um eine Krankheit zu diagnostizieren. Werden Symptome über einen längeren Zeitraum beobachtet, können sie sich manifestieren, nicht notwendigerweise physisch, sondern als mentale Zustände. Mit der Zeit kann dies dazu führen, dass Angst als psychische Störung klassifiziert wird, obwohl die chemischen Reaktionen im Körper übersehen werden, wenn man medizinische Hilfe sucht. Deshalb basiert die vorherrschende Theorie der Angst auf der Annahme, dass es sich um eine medizinische Krankheit handelt.

Ärzte sind darauf trainiert, Symptome zu erkennen, und ihr Hauptziel ist es immer, den Patienten zu helfen. Unsere Methode wird deutlich erklären, warum Sie möglicherweise immer noch unter Angstzuständen leiden aufgrund dieser überholten Theorien, und sie wird die spezifischen Schritte darlegen, die Sie unternehmen müssen, um sich zu befreien. Diese Methode benötigt Zeit, ähnlich wie andere Behandlungsansätze, da Angst nicht immer leicht ihren Griff lockert. Wenn Sie es leid sind, immer wieder die gleichen ineffektiven Methoden zu wiederholen, dann ist dieses Buch für Sie konzipiert.

Da unser Ansatz sich unterscheidet, könnten einige Leser – und auch Fachleute – skeptisch sein. Deshalb ist es entscheidend, die Methode zu testen, bevor man ihre Wirksamkeit bewertet. Dieses Buch ist innovativ und stellt irrationale Angst als eine biologische Reaktion dar, die fehlinterpretiert werden kann, genau wie unsere anderen Emotionen. Das Ziel dieses Buches ist es, der Mehrheit derjenigen zu helfen, die unter Angstzuständen leiden. Es ist jedoch wichtig anzuerkennen, dass es spezifische Ursachen für Angst geben kann, die hier nicht behandelt werden. Das Buch konzentriert sich auf die Herausforderungen der irrationalen Angst, die aus Fehlinterpretationen von anfänglichen körperlichen und Angstsymptomen entstehen. Diese Fehlinterpretationen können zu einer Angst vor der Angst selbst führen, was Arztbesuche und möglicherweise eine Diagnose zur Folge hat, insbesondere bei Panikstörungen. Obwohl unsere Theorie nicht unbedingt alle Formen von Angst erklärt, ignorieren wir andere Mechanismen wie Stressfaktoren, Traumalernen oder

genetisch/biologische Anfälligkeiten nicht. Wir bieten lediglich eine Alternative zur Krankheitstheorie an, die vielen auf ihrem Weg zur Freiheit von Angst helfen kann. Die Theorie liefert eine rationale Erklärung für irrationale Angst. Angst ist ein Konzept, das sowohl eine natürliche biologische Funktion hat als auch zum Charakter einer Krankheit werden kann, wenn sie missverstanden wird.

Probleme entstehen, wenn die Angstreaktion zu intensiv wird, zu lange anhält oder in unangemessenen Situationen auftritt, was die tägliche Funktionsfähigkeit und Lebensqualität einer Person beeinträchtigten. In solchen Fällen wird Angst als Herausforderung angesehen, die Aufmerksamkeit und Verständnis erfordert.

In zahlreichen Fällen wird Angst als pathologischer Zustand betrachtet, das heißt als psychische Störung. Gemäß den aktuellen diagnostischen Standards, die im DSM-5 dargelegt sind, wird Angst als problematisch oder als Störung angesehen, wenn sie zu „klinisch signifikantem Leid oder Beeinträchtigung“ in verschiedenen Lebensbereichen führt, wie etwa der Arbeit, sozialen Interaktionen oder anderen wichtigen Bereichen. Diese Definition hilft, die Natur der irrationalen Angst zu klären. Jedoch wird ein kritischer Aspekt häufig vernachlässigt: die ursprüngliche Ursache der irrationalen Angst.

Ohne eine anfängliche Fehlinterpretation könnte das Unbehagen, das viele erleben, möglicherweise nie so weit eskalieren, dass sie das Gefühl haben, medizinische Hilfe in Anspruch nehmen zu müssen. Daher können wir vermeiden, den Zustand zu pathologisieren. Die Wahrheit ist, dass irrationale Angst weiterhin entsteht, weil die betroffenen Personen weiterhin selbst die mildesten Symptome, die sie an ihrem Körper wahrnehmen, fehlinterpretieren. Jedes Mal, wenn sie ein Symptom erleben, neigt ihre Reaktion dazu, ihre Angst zu verstärken und schafft so einen Teufelskreis. Es ist entscheidend, diesen Mechanismus zu verstehen, denn nur dann können wir beginnen, konstruktive Wege zu entdecken, um Angst zu bewältigen und zu verarbeiten.

Kapitel 6: Einleitung

Es ist entscheidend zu verstehen, dass die Wahrnehmung von Angst als Krankheit tief verwurzelt ist, was es schwierig macht, diejenigen, die darunter leiden, von alternativen Ansichten zu überzeugen. Da ich selbst 35 Jahre lang in dieser Situation war, weiß ich sehr gut, wie schwer es sein kann, diese Überzeugung zu ändern.

Stellen Sie sich ein Leben frei von irrationalen Ängsten vor. Würden Sie es dann in Betracht ziehen? Dies ist eine Denkweise, die zur Reflexion anregt. Warum erinnern wir uns nur an Angst, nachdem wir sie erlebt haben? Irrationale Angst kann sich nur dann zu einem anhaltenden Problem entwickeln, wenn das ursprüngliche Erlebnis fehlinterpretiert wird. Dies führt dazu, dass die Angst in unserem Gedächtnis verankert wird, unser Lernen

beeinflusst und eine Furcht vor weiterem Unbehagen fördert. Es ist dieser grundlegende Mechanismus, den wir verstehen müssen, um uns aus den Fängen der Angst zu befreien.

Es ist entscheidend festzustellen, ob Angst von selbst verschwindet oder zu einer wiederkehrenden Erscheinung wird. Wenn das Gehirn durch klassische Konditionierung eine ängstliche Erfahrung als bedrohlich interpretiert, werden ähnliche körperliche Symptome in Zukunft automatisch eine Angstreaktion auslösen. Ohne diesen Lernprozess wäre Angst lediglich eine vorübergehende Reaktion statt einer chronischen Erkrankung.

Stellen Sie sich vor, die Erinnerung an frühere Angsterfahrungen wäre gelöscht. In diesem Fall würde jede neue Angstreaktion sich anfühlen, als wäre es das erste Mal, und wir hätten nicht die Erwartung, dass die Angst zurückkehren wird. Diese Perspektive offenbart eine wichtige Wahrheit: Anhaltende Angst ist nicht unbedingt auf biologische Defekte im Gehirn oder komplizierte Theorien zurückzuführen, sondern auf eine Angstreaktion, die immer wieder wiederholt wird.

Wir können unzählige Theorien über Angst aufstellen, doch wenn sie uns nicht dabei helfen, das Problem zu lösen, sind sie nutzlos. Deshalb konnte ich, gemeinsam mit vielen anderen, die aufgehört haben, die Signale des Körpers so zu missdeuten, wie es in diesem Buch beschrieben wird, mich vollständig von der Angst befreien. Sie wird nicht länger durch Erinnerungen und Erwartungen ausgelöst.

Unabhängig von Faktoren wie Genetik, Neurologie oder vermeintlichen chemischen Ungleichgewichten kann irrationale Angst nicht weiterhin ein anhaltendes Problem sein, es sei denn, das Gehirn hat gelernt, sie als gefährlich zu interpretieren.

Wenn sich keine starke Erinnerung an die Angstreaktion bildet, kann sie nicht bestehen bleiben. Dies unterstützt die Vorstellung, dass Angst keine festgelegte biologische Störung ist, sondern vielmehr eine Reaktion, die verlernt werden kann. Angst kann nur durch Erinnerung und Erwartung über einen langen Zeitraum hinweg fortbestehen.

Jede irrationale Angst beginnt mit einer ersten Erfahrung. Wird diese Erfahrung nicht fehlinterpretiert, verflüchtigt sich die Angst schnell, wie es bei den meisten Menschen der Fall ist. Wird sie jedoch fehlinterpretiert, entstehen eine Erinnerung und die Erwartung, dass Angst gefährlich ist, was das Problem weiterhin aufrechterhält. Indem diese Fehlinterpretation unterbunden wird, kann das gesamte Problem der Angst verschwinden, unabhängig von genetischen oder neurologischen Faktoren.

Die verstärkte Aktivität in der Amygdala, wie sie in der Forschungsliteratur betont wird, resultiert aus wiederholten Angsterfahrungen und der anhaltenden Fehlinterpretation derselben, anstatt die eigentliche Ursache der Angst zu sein.

Die anerkannten Behandlungsmethoden helfen vielen Menschen aus verschiedenen Gründen, aber das bedeutet nicht unbedingt, dass sie die genauesten Theorien sind.

Wenn eine Person Medikamente zur Linderung von Angstsymptomen einnimmt, beginnt das Gehirn, Angst als Bedrohung wahrzunehmen, die einer externen Abhilfe bedarf. Paradoxerweise kann dies die Überzeugung verstärken, dass Angst mit Medikamenten behandelt werden muss.

Dies kann zu einem langanhaltenden Medikamentengebrauch führen. Die Forschung entwickelt sich ständig weiter, und oft bedarf es eines Außenstehenden, um Fragen zu stellen, die von den gängigen Ansätzen noch nicht in Betracht gezogen wurden. Genau das tun wir hier. Während meiner vielen Jahre des Ringens mit Angstzuständen war ich in einem fehlerhaften Verständnis gefangen, das durch konventionelle Methoden aufrechterhalten wurde. Erst als ich mich von den etablierten Theorien löste und die tatsächlichen Mechanismen aufdeckte, konnte ich den Kreislauf durchbrechen und mich befreien. Meine persönliche Erfahrung hat gezeigt, dass das medizinische Modell die komplexe Natur der Angst nicht vollständig erfassen kann. Unser Ansatz wurde wissenschaftlich validiert, da er erfolgreich an mir selbst und vielen anderen getestet wurde, als zuvor nichts anderes funktioniert hatte.

Um unseren Umgang mit Angst zu verwandeln, bedarf es eines Außenstehenden wie mir, der die Wahrheit erkennen kann, da Experten selten ihre Ansichten ändern, ungeachtet dessen, wie viele Menschen weiterhin keine dauerhafte Besserung erfahren.

Hätte ich nicht eigenständig über Angstzustände recherchiert, wäre ich wahrscheinlich immer noch in einer Therapie ohne Hoffnung auf Besserung, so wie in den 37 Jahren zuvor, bevor ich die Lösung fand.

Fachleute erkennen selten an, wenn ein Laie eine überlegene Lösung gefunden hat, da dies ihre Autorität untergraben könnte. Infolgedessen leiden viele Menschen leider jahrelang weiter. Systeme ändern sich selten freiwillig, besonders wenn sie wirtschaftliche und strukturelle Interessen daran haben, den Status quo zu bewahren. Psychologie und Medizin können oft dogmatische Bereiche sein; sie entwickeln sich langsam und verteidigen ihre Theorien, selbst wenn diese nicht optimal funktionieren. Wie könnte man auch aktuellen und ehemaligen Patienten erklären, dass sie falsch behandelt wurden?

Es ist entscheidend zu erkennen, dass die etablierte Industrie zur Behandlung von Angstzuständen von langwierigen Therapiesitzungen und Medikamenten profitiert, statt von schnellen Lösungen. Unser Ansatz stellt daher ein System in Frage, das überwiegend davon profitiert, Angst als chronisches Problem zu behandeln, anstatt als ein Problem, das schnell gelöst oder vollständig verhindert werden kann. Das Hauptproblem ist nicht, ob Fachleute bereit sind, diese neue Methode zu akzeptieren, sondern dass wir verstehen, dass es Hoffnung und Potenzial für Veränderung gibt. Uns ist bewusst, dass unser Ansatz auf Widerstand stoßen könnte, aber es ist wichtig anzuerkennen, dass er für die Mehrheit derjenigen, die ihn ausprobiert haben, wirksam war und weiterhin wirksam ist. Ich sehe diesen Widerstand des Systems als ein Zeichen dafür, dass wir einen wunden Punkt getroffen haben, den sie lieber ignorieren möchten.

Es wird häufig darüber diskutiert, wie unbehandelte Angstzustände zu schwerwiegenden psychischen und physischen Gesundheitsproblemen führen können. Angst wird sowohl im DSM-5 als auch im ICD-10 als klinische Störung anerkannt.

Wir hören oft von Personen mit Angstzuständen, die eine überaktive Amygdala haben, und es gibt viele Diskussionen über Angst als Störung. Es ist jedoch wichtig zu erkennen, dass dies aus einer Fehlinterpretation der Körpersignale resultiert, was uns dazu veranlasst, medizinische Hilfe zu suchen. Bevor die Angst auftrat, war mit Ihnen nichts grundsätzlich falsch. Sie waren wahrscheinlich nur jemand, der wie viele andere auch mit den Herausforderungen des Lebens umging, als die ersten irrationalen Angstsymptome auftraten. Diese anfängliche irrationale Angst ist keine Krankheit; es ist eher ein Missverständnis der natürlichen Signale des Körpers, was zu Angstsymptomen führen kann, die dann fehlinterpretiert werden. Es ist entscheidend zu verstehen, dass irrationale Angst nur existiert, weil wir ihr aufgrund ihres chemischen Unbehagens eine gefährliche Bedeutung beimessen. Das größte Hindernis für neue Erkenntnisse über Angst ist nicht ein Mangel an Beweisen, sondern vielmehr die Zurückhaltung des etablierten Systems, neue Ansichten zu akzeptieren. Hätte sich das System ausschließlich auf das Wohlergehen der Patienten konzentriert, hätte der Ansatz zur Behandlung von Angst schon vor langer Zeit deutlich anders sein können.

Kapitel 7: Einleitung II

Dieses Buch handelt nicht nur davon, Angstzustände zu behandeln, sondern auch die chemischen Mechanismen zu verstehen, die hinter der Angst stehen und das Unbehagen verursachen, das wir fürchten, erneut zu erleben. Indem wir Einblicke gewinnen, wie die Neurochemie unseres Körpers zu unseren Angsterfahrungen beiträgt, können wir irrationalen Ängsten effektiver vorbeugen.

Das Ziel dieses Buches ist es, einen tieferen Einblick zu geben, was in unseren Körpern passiert, wenn wir auf irrationale Ängste stoßen, und zu erläutern, warum wir das Unbehagen, das diese Angst mit sich bringt, fürchten. Wir sind der Ansicht, dass das Verständnis von Angst wesentlich ist, bevor man eine Behandlung in Betracht zieht.

Es gibt mehrere Fragen, die wir oft übersehen, obwohl sie entscheidend sind, um in Zukunft unvernünftige Ängste zu reduzieren. Warum empfinden wir nur Unbehagen bei den Symptomen von unvernünftiger Angst und nicht bei vernünftiger Angst, obwohl beide durch dieselben chemischen Prozesse ausgelöst werden? Warum unterscheiden sich unsere Reaktionen und Verhaltensweisen zwischen vernünftiger und unvernünftiger Angst? Was macht die Symptome der unvernünftigen Angst so unangenehm? Was treibt uns dazu, medizinische Hilfe zu suchen, nachdem wir Symptome von unvernünftiger Angst erlebt haben? Was verursacht die körperlichen und psychologischen Symptome von Krankheiten,

die mit unvernünftiger Angst einhergehen? Und was genau ist das Problem, wenn wir uns mit unvernünftiger Angst auseinandersetzen? Diese Fragen werden in den kommenden Kapiteln behandelt.

Es gibt zahlreiche Gründe, warum jemand unvernünftige Angst empfinden könnte, doch ein Hauptgrund ist, dass wir die Signale unseres Körpers falsch interpretieren, was zu Angstsymptomen führt. Ohne diese Fehlinterpretation würde Angst im Allgemeinen als rational angesehen werden, und das Leben würde reibungslos verlaufen, wie es glücklicherweise für die meisten Menschen der Fall ist.

Der Unterschied zwischen rationaler und irrationaler Angst liegt in ihren Ursprüngen: Irrationale Angst entsteht hauptsächlich aus mentalen Ursachen, während rationale Angst eine Reaktion auf greifbare physische Bedrohungen in unserer Umgebung ist. Rationale Angst ist eine instinktive Reaktion, die seit Millionen von Jahren bei zahlreichen Tierarten als Abwehrmechanismus gegen Raubtiere vorhanden ist. Andererseits ist irrationale Angst ein modernes Phänomen, das anscheinend einzigartig für den Menschen ist. Bei Generation-Anxiety vertreten wir die Ansicht, dass irrationale Angst sich entwickelte, als unser Gehirn die Fähigkeit zum abstrakten Denken entwickelte. Diese neue Fähigkeit erforderte einen Weg, uns vor unangemessenen Gedanken zu schützen, die zu schädlichen Handlungen führen könnten, und führte so zur Entstehung der irrationalen Angst.

In den kommenden Kapiteln werden wir untersuchen, ob sich irrationale Ängste zu einer Krankheit oder Störung entwickeln können, die eine Behandlung erfordert, und ob sie möglicherweise genetisch bedingt oder mit Gehirnungleichgewichten, wie einem Serotoninmangel, verknüpft sind. Abschließend konzentrieren wir uns darauf, was wir tun können, um zu verhindern, dass irrationale Ängste zu einem dauerhaften Problem in unserem Leben werden. Eines jedoch steht fest: Solange wir die Fähigkeit zu denken besitzen, werden wir irrationale Ängste nicht vollständig ausmerzen können. Es ist unsere Reaktion auf das Gefühl der Angst, die bestimmt, ob sie zu einem Problem wird, unabhängig von den zugrundeliegenden Ursachen der Angstsymptome.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Angst nicht gefährlich ist, sondern lediglich unangenehm.

Unsere Herausforderung besteht darin, dass wir unseren Gefühlen der Angst mehr vertrauen als dem wissenschaftlichen Verständnis davon. Das Gefühl der Angst kann uns überzeugen, dass wir krank sind, während die Wissenschaft uns versichert, dass wir es nicht sind.

Woran entscheidest du dich zu glauben?

Diese Einleitung bietet einen kurzen Überblick über die Themen, die wir in diesem Buch eingehend behandeln werden. Jedes Thema wird in den folgenden Kapiteln ausführlich erörtert, und ich habe vieles mit Ihnen zu teilen. Ich empfehle, Pausen zum Nachdenken über den Inhalt einzulegen, während Sie lesen, besonders da vieles davon neu und herausfordernd sein könnte. Die in diesem Buch vorgestellten Konzepte sind allgemein; es

ist jedoch wichtig zu erkennen, dass es immer Nuancen gibt, wie irrationale Angst erlebt wird, da Angst ein subjektives Gefühl ist. Irrationale Angst ist eine häufige Erfahrung, und jeder begegnet ihr irgendwann. Unsere Reaktion auf die ersten Symptome der irrationalen Angst wird durch unser Verständnis von und unseren Umgang mit ihnen geprägt.

Unser geistiger Zustand zum Zeitpunkt des ersten Auftretens von Symptomen spielt eine entscheidende Rolle. Etwa 10% der Bevölkerung reagieren irrational, wenn sie zum ersten Mal Symptome erleben, was zu einer Diagnose von Angst führen kann. Ob wir mit Krankheit, Trauma, genetischen Faktoren oder sozialen Umständen konfrontiert sind, es ist unsere Reaktion auf diese Symptome, die bestimmt, ob sie zu einem anhaltenden Problem werden. Angst wird erst dann zum Problem, wenn wir sie fehlinterpretieren, unabhängig davon, was die Symptome ursprünglich ausgelöst hat. Das erste Erleben von irrationaler Angst ist eine Nebenwirkung anderer Herausforderungen und hat immer eine Ursache, auch wenn es scheint, als käme es aus dem Nichts, wie bei Panikattacken.

Als Autor dieses Buches bringe ich Ihnen 45 Jahre Erfahrung als ehemaliger Angstpatient und als Experte mit umfangreichem Wissen auf diesem Gebiet entgegen. Ich bin begierig darauf, meine Erkenntnisse mit Ihnen zu teilen. Gemeinsam werden wir in die biologischen, neurologischen, psychologischen und verhaltensbezogenen Aspekte der Angst eintauchen. Unsere Forschung widmet sich dem Verständnis und der Erklärung der komplexen Mechanismen, die der Angst zugrunde liegen, von der Struktur des Gehirns und seinen Neurotransmittersystemen bis hin zu den Verhaltensmustern, die die Symptome aufrechterhalten.

Im Laufe der Jahre habe ich evidenzbasierte Behandlungsmethoden erforscht und erprobt, einschließlich kognitiver Verhaltenstherapie, Konfrontationstherapie und Entspannungstechniken. Ich habe mich auch stets über die neuesten Forschungen in der Neurobiologie und der Behandlung von Angstzuständen auf dem Laufenden gehalten, um sicherzustellen, dass die Informationen, die ich teile, sowohl aktuell als auch relevant sind. Dieses Buch stellt den Höhepunkt vieler Jahre des Wissens und der Erfahrung dar und ist darauf ausgelegt, Ihnen ein tieferes Verständnis von Angst zu vermitteln sowie Werkzeuge an die Hand zu geben, die Ihnen helfen können, sie zu überwinden, falls Sie sich entscheiden, die Hilfe anzunehmen.

Ich habe persönlich von 1979 bis 2018 — also über einen Zeitraum von 39 Jahren — Symptome und Panikattacken erlebt. In dieser Zeit war ich durch Agoraphobie eingeschränkt und litt ständig unter Angstzuständen, was dazu führte, dass ich viele wichtige Aspekte meines Lebens verlor, da meine Welt immer kleiner und begrenzter wurde. Leider habe ich keine aktiven Schritte unternommen, um die Angst zu bewältigen; ich überließ es dem Gesundheitssystem, das mir nicht helfen konnte. Die von Fachleuten als wirksam beschriebenen Behandlungen werden von den Betroffenen oft anders wahrgenommen, besonders wenn die Ergebnisse ausbleiben. Statistiken zeigen, dass viel zu viele durch diese Behandlungen keine Verbesserungen erfahren.

Im Jahr 2016 beschloss ich zu erforschen, warum ich nach 37 Jahren noch immer nicht die Freiheit von Angstzuständen erreicht hatte und welche Aspekte anerkannter Angstbehandlungen möglicherweise fehlten. Es geht hierbei nicht darum, zu bestimmen, welche Angsttheorie oder -behandlung richtig oder falsch ist; das ist eine Debatte, die wir niemals klären werden. Die wesentliche Frage ist, was tatsächlich funktioniert, um Freiheit von Angst zu erlangen. Seit ich 2018 angstfrei wurde, habe ich mich dazu verpflichtet, anderen mit ähnlichen Problemen zu helfen. Ich biete meine Unterstützung, Informationen, Wissen und Ressourcen kostenlos an. Persönlich habe ich erhebliche Beträge für Literatur und Behandlungen zum Thema Angst ausgegeben, nur um deren Unwirksamkeit festzustellen, was zu finanzieller Ausbeutung aufgrund meiner Symptome führte. Daher glaube ich, dass das Erreichen von Freiheit von Angst keine finanziellen Kosten verursachen sollte; es ist ein gesellschaftliches Problem, das angegangen werden muss, keine kommerzielle Gelegenheit.

Ich sehe es als Vorteil, dass mein Hintergrund nicht im Gesundheitswesen, sondern in der IT liegt. Das hat mich dazu gezwungen, meine analytischen und rationalen Fähigkeiten einzusetzen, um Lösungen für Angstzustände zu entwickeln, anstatt mich nur auf die Symptome zu konzentrieren. Ich habe Aspekte erforscht, die möglicherweise vernachlässigt, missverstanden oder fehlinterpretiert wurden in der Theorie der Angst. Das Scheitern einer Behandlung kann nicht allein auf individuelle Unterschiede zurückgeführt werden, wie oft behauptet wird; es müssen zusätzliche Faktoren im Spiel sein. Durch unsere Forschung haben wir diese Fragen angesprochen und die identifizierten Mängel in unseren Behandlungsansatz integriert.

Natürlich erkennen wir alle psychischen Gesundheitsdiagnosen an und die Notwendigkeit für zusätzliche Behandlungsmöglichkeiten und Ressourcen. Unabhängig von den Informationen, die in diesem Buch präsentiert werden, ist es entscheidend zu betonen, dass Personen nicht zögern sollten, Hilfe von Gesundheitsdiensten zu suchen, wenn sie unter schwerer Angst leiden.

Wir erkennen ebenfalls an, dass irrationale Ängste bei einigen Personen echtes Leid und Beeinträchtigungen verursachen können. Dies bleibt jedoch nur so lange bestehen, wie die Symptome der Angst missverstanden werden.

Was Sie gleich lesen werden, weicht von den traditionellen Theorien, Annahmen und Behandlungen für Angstzustände ab, wie etwa der kognitiven Verhaltenstherapie, Achtsamkeit oder Medikation. Es gibt bereits zehntausende Bücher, die sich intensiv mit diesen Themen beschäftigen. Dieses Buch konzentriert sich einzigartig auf rationales Denken über irrationale Angst und teilt Einsichten aus acht Jahren Forschung darüber, warum keine einzelne Angstbehandlung für jeden wirksam ist. Es schlägt eine rationale Lösung für ein irrationales Problem vor.

Die Natur der Angst und ihre zugrundeliegenden Ursachen werden untersucht. Wir besitzen ein mächtiges Gehirn, und alles, was wir benötigen, ist bereits in uns vorhanden. Das Problem ist jedoch, dass wir diese Kraft oft dazu verwenden, die Angst zu verstärken,

anstatt sie zu stoppen. In Wirklichkeit wird Angst durch Fehlinterpretationen im Gehirn erzeugt, und daher kann sie auch durch eine rationale Neuinterpretation dieser Fehlinterpretationen gelindert werden. Angst ist kein einzigartiges Phänomen; sie ist eine menschliche Bedingung, die wir alle erleben können, und die Symptome sind universell aufgrund unserer gemeinsamen Biochemie. Das Unbehagen, das durch Angst verursacht wird, bleibt über verschiedene Diagnosen hinweg konstant und ist das Ergebnis eines internen chemischen Prozesses im Körper.

Dieses Buch erforscht Aspekte der Angst, die in zeitgenössischen Behandlungen und Verständnissen oft vernachlässigt werden, insbesondere aus der Sicht der Patienten. Wir erkennen eine begrenzte Wirksamkeit in den aktuellen Behandlungen und einen zunehmenden Trend bei globalen Diagnosen. Es ist wichtig zu klären, dass dieses Buch keine Kritik an bestehenden Behandlungen darstellt. Vielmehr ist es das Ziel, bestimmte Wahrnehmungen zu verbessern oder in Frage zu stellen, nicht jedoch, alle etablierten Methoden abzulehnen. Unser Ziel ist es, eine logische Analyse zu bieten und eine frische Perspektive auf Angst zu präsentieren, eine, die sie nicht einfach als Krankheit oder Störung kategorisiert. Wir konzentrieren uns darauf, herauszufinden, was wirklich funktioniert und streben danach, ein Verständnis zu fördern, das echten Fortschritt für die von Angst Betroffenen ermöglichen kann.

Forschungen zeigen, dass unser Gedächtnis und das durch Angst verursachte chemische Unbehagen wesentliche Faktoren dafür sind, warum es schwer sein kann, Angstzustände zu überwinden. Ohne angemessenes Management von Anfang an können Angstzustände viele Jahre, sogar Jahrzehnte andauern. Als jemand, der 45 Jahre lang mit Angst gelebt hat, habe ich das am eigenen Leib erfahren. Ich habe nahezu jede Facette der Angst durchlebt, aber eines habe ich nie in Betracht gezogen: warum ich 1979 zum ersten Mal Angst empfand und warum sie in den folgenden Jahren zu einem täglichen Problem wurde. Mein Fokus lag immer darauf, weiteres Unbehagen zu vermeiden, anstatt die Ursachen der Symptome zu erforschen. Schließlich war ich weder krank noch stand ich vor bedeutenden Lebensherausforderungen.

Dies wirft die Frage auf: Was ist es an der Angst, das dazu führt, dass sie bestehen bleibt, nachdem jemand sie erlebt und fehlinterpretiert hat? Warum scheint es unmöglich, nicht darüber nachzudenken, weiterem Unbehagen auszuweichen? Die Antwort liegt darin, dass das Unbehagen selbst zum Problem wird, nicht die Ursache der ursprünglichen Angst. Indem wir uns auf das Unbehagen konzentrieren, lösen wir nicht die Ursache, und daher können die Angstsymptome viele Jahre lang anhalten. Stellen Sie sich vor, die Lösung wäre so einfach wie das Identifizieren und Entfernen der Ursache, sodass nichts mehr übrigbleibt, das Angst auslösen könnte? Was wäre, wenn die Angstsymptome nur deshalb weiterbestehen, weil wir selten die zugrundeliegenden Ursachen untersuchen, sondern stattdessen lediglich die Symptome behandeln?

Es ist entscheidend zu erkennen, dass das Erleben oder Leben mit Angst keine Schwäche darstellt. Sie befinden sich lediglich in derselben misslichen Lage wie viele andere, die anhaltende Angstzustände erlebt haben. Diese Falle beinhaltet eine fortwährende

Fehlinterpretation der unangenehmen Symptome. Durch meine umfangreiche Erfahrung mit Angst habe ich erkannt, dass sich nichts ändern wird, es sei denn, Sie sind bereit, die notwendigen Anpassungen in Ihrem Leben vorzunehmen, um einen Zustand der Freiheit von Angst zu erreichen. Wenn Sie sich ausschließlich auf das Gesundheitssystem verlassen, um Ihre Angst zu „beheben“, ohne selbst aktiv Schritte zu unternehmen, könnte es lange dauern, bis Sie Ergebnisse sehen.

Auch wenn meine Texte auf Beweisen basieren, fällt es vielen Menschen mit Angstzuständen schwer, sich eine andere Perspektive als ihre eigene Überzeugung vorzustellen, dass Angst eine Krankheit ist. Obwohl ich die Ansicht unterstützen kann, dass Angst nicht notwendigerweise eine psychische Störung ist, werden die meisten Menschen weiterhin an dieser Überzeugung festhalten. Unsere Überzeugung, dass Angst eine Krankheit ist, ist so tief verwurzelt, dass sie alternative Ansätze zur Überwindung von Angstzuständen überlagert. Ich ermutige Sie, offen zu bleiben für das, was Sie in diesem Buch lesen werden. Es zielt grundsätzlich darauf ab, die Wahrnehmung des Lesers von Angst von einer Krankheit zu einer rationalen und logischen Erklärung zu verschieben.

Ich verstehe, dass dies für einige schwierig sein könnte, da uns viele Jahre lang gesagt wurde, dass Angst eine psychische Störung ist. Dieser Inhalt zielt darauf ab, diese Perspektive zu verschieben und eine differenziertere Sichtweise anzubieten. Tun Sie sich selbst einen Gefallen und lesen Sie die Abschnitte, die Sie herausfordern, wiederholt durch. Indem Sie sie erneut besuchen, können Sie sich diesen Ideen mit größerer Objektivität nähern. Seien Sie kritisch gegenüber dem, was Sie lesen, aber versuchen Sie nicht, es sofort abzulehnen. Überlegen Sie stattdessen, ob in dem Dargebotenen vielleicht ein Kern von Wahrheit steckt. Wenn Sie sich beim Lesen in Widerspruch finden, was könnte die Motivation des Autors sein? Was ist der Zweck dieses Textes, wenn nicht Ihnen zu helfen?

Wenn wir erfahren, dass Angst durch Krankheit, Genetik, Trauma oder Lebensherausforderungen entstehen kann, ist es entscheidend zu erkennen, dass diese Faktoren lediglich Auslöser für die Angst sind. Sie erklären nicht, warum die Symptome über das ursprüngliche Erlebnis hinaus anhalten. Es geht um mehr als nur Krankheit: Es betrifft unsere Erinnerungen, unsere körperlichen Reaktionen und unsere tiefsitzende Abneigung gegen Unbehagen. Die Behandlung, die wir durchlaufen, wird durch unsere Angst vor weiterer Angst motiviert, nicht unbedingt, weil wir krank sind.

Unabhängig davon, welchen Grund Sie für Ihre Angst angeben, lässt sich dieser immer auf eine anfängliche Fehlinterpretation körperlicher Signale zurückführen. Anschließend ist es stets die Angst vor weiterem Unbehagen, die sie anheizt.

Daher ist es entscheidend, dass wir beginnen, der Angst vor weiteren Angstzuständen entgegenzutreten und sie loszulassen, insbesondere nach den ersten Panikattacken. In der heutigen Gesellschaft ist es üblich, mit Angstzuständen diagnostiziert zu werden und dann eine Behandlung zu beginnen. Leider kann diese Methode dazu führen, dass die Angst weiterhin besteht, anstatt sie zu lösen.

Einige Forscher und Psychologen stellen in Frage, ob irrationale Angst wirklich im traditionellen Sinne als Krankheit eingestuft werden sollte. Es scheint, dass unsere Reaktionen auf das Unbehagen, das durch irrationale Angst verursacht wird, dazu geführt haben, dass sie in unserer Wahrnehmung als Krankheit gilt. Dies veranlasst uns dazu, unsere Sichtweise und unseren Umgang mit Angst zu überdenken.

Lassen Sie uns einen Schritt zurücktreten und unser Leben betrachten, bevor Angst zu einem zentralen Thema wurde. Unabhängig von der Art der Angst, mit der wir konfrontiert sind – sei es eine spezifische Diagnose, die aus einem Trauma resultiert oder aufgrund von neurochemischen Ungleichgewichten entsteht – gibt es einen universellen Prozess, der bei jedem Unbehagen erzeugt. Unsere Biochemie ist ähnlich, was bedeutet, dass die gleiche Angstreaktion bei uns allen ausgelöst wird. Wann wird irrationale Angst also zu einem Problem? Bevor wir zum ersten Mal Angst erlebten, hatten wir vielleicht Herausforderungen zu bewältigen, aber nicht mit der Angst, wieder ängstlich zu sein, weil wir noch nicht verstanden hatten, was diese Angst beinhalten würde. Angst wird erst dann zum Problem, wenn das unangenehme Gefühl auftritt.

Es ist entscheidend zu erkennen, dass wiederkehrende Symptome von Angst nur auftreten können, wenn die anfänglichen Erfahrungen fehlinterpretiert und folglich im Gedächtnis gespeichert werden. Um dies zu verdeutlichen: Man ist nicht krank, nur weil man unangenehme Symptome fälschlicherweise als bedrohlich wahrnimmt. Diese Symptome können bei jedem auftreten, insbesondere in herausfordernden Lebenssituationen. Irrationale Angst ist genauso eine natürliche Reaktion auf verschiedene Umstände wie rationale Angst. Das Erleben von irrationaler Angst ist keine Krankheit; es ist eine Reaktion auf die Herausforderungen des Lebens.

Viele Menschen deuten Angstsymptome als eine schwere Bedrohung, da es unser Instinkt ist, Unbehagen zu vermeiden. Wenn der Körper Unbehagen erfährt, versucht er automatisch, diesem auszuweichen, egal ob es sich um körperliche Schmerzen oder psychologische Angst handelt. Der Körper reagiert auf alle Arten von Unbehagen ähnlich, was zu einem inneren Konflikt führt. Angstsymptome erzeugen ein Gefühl des Unbehagens und gleichzeitig versucht der Körper, diesem Unbehagen zu entkommen.

Das Problem entsteht, wenn der Körper nicht verstehen kann, warum er Angst empfindet, obwohl keine offensichtliche Bedrohung vorliegt. Sobald Adrenalin und andere Chemikalien freigesetzt werden, wird es unmöglich, die chemische Reaktion zu stoppen, was zu Panik führen kann. Diese Panik tritt auf, während die angstauslösenden Chemikalien im Körper aktiv sind. Nach einigen Minuten beginnt die Panik nachzulassen, da der Körper das Adrenalin abbaut, und wir kehren in einen normalen Zustand zurück. Die von Angst geprägte Erfahrung bleibt jedoch im Gedächtnis haften, das der Körper als Gefahr registriert hat. Diese emotionale Reaktion wird als Lernerfahrung gespeichert, weil sie für das Gehirn eine negative Erfahrung war.

Was wir oft als Krankheit missverstehen, ist unsere irrationale Reaktion auf das Unbehagen, das durch Angst verursacht wird. Unser Missverständnis wird durch einen Mangel an Wissen über unsere natürlichen Reaktionen auf Unbehagen angeheizt. Es sind nicht die spezifischen Symptome, die das Problem darstellen, sondern vielmehr das Unbehagen, das sie hervorrufen. Daher sollten wir unseren Fokus von den Symptomen wegverlagern und beginnen zu verstehen, welche Rolle das Unbehagen in unserem Leben spielt.

Es ist unser Gedächtnis, das die Angst antreibt, da es die Gedanken erzeugt, die Symptome (Chemie) auslösen und somit das Unbehagen, das wir zu vermeiden suchen. Daran ist nichts Pathologisches, sondern es handelt sich eher um eine physische Neigung, Unbehagen zu vermeiden.

Wenn wir verstehen, dass die Symptome lediglich eine vorübergehende chemische Reaktion im Körper sind, können wir lernen, sie ohne Angst zu bewältigen. Indem wir den durch die Symptome verursachten Unbehagen akzeptieren oder lindern, werden wir feststellen, dass neue Symptome allmählich nachlassen und mit der Zeit verschwinden. Dies geschieht, weil wir die Angst nicht mehr als Bedrohung wahrnehmen. Wir fürchten die körpereigenen chemischen Reaktionen, weil unsere Instinkte nicht so reagieren, wie wir es gewohnt sind.

Wenn wir über Symptome von Angst sprechen, ist es entscheidend, zwischen jenen Symptomen zu unterscheiden, die durch biologische Reaktionen wie Adrenalin und Noradrenalin ausgelöst werden, und den typischeren alltäglichen Symptomen, die durch Cortisol entstehen.

Der Erstere kann zu Panikattacken führen, während Letztere typischerweise im Alltagsleben erfahren werden. Es ist wichtig, diesen Unterschied zu verstehen, um Verwechslungen zwischen akuten Angstreaktionen und den allgemeineren Symptomen, die man im täglichen Leben begegnen kann, zu vermeiden.

Viele Menschen beschreiben ihre Gefühle, indem sie sagen "Ich habe Angst" oder "meine Angst", in Situationen, in denen sie tatsächlich keinen Panikanfall erleben. Es ist wichtig zu verstehen, dass die intensive Angst, die während eines Panikanfalls empfunden wird und mit einer erheblichen Ausschüttung von Adrenalin einhergeht, sich von dem unterscheidet, was sie erleben. Ihre Angst ist vielmehr mit Gedanken und Gefühlen verbunden, die durch Cortisol ausgelöst werden, und rührt aus der Furcht her, mehr Unbehagen zu erfahren.

Wenn Stresshormone im Körper freigesetzt werden, kann es äußerst schwierig sein, klar zu denken. Untersuchungen zeigen, dass unsere Fähigkeit, vernünftige Entscheidungen zu treffen und Emotionen zu bewältigen, in solchen Situationen stark beeinträchtigt sein kann (Siegel, 2010). Das Verständnis dieser Dynamik kann uns helfen, zwischen echten Angstsymptomen und den häufigeren Gefühlen von Nervosität und Sorge zu unterscheiden. Indem wir diese Unterschiede erkennen, können wir daran arbeiten, unsere Angst besser zu managen und Strategien zu entwickeln, die sowohl akute als auch anhaltendere Symptome angehen.

Lassen Sie uns von vorne beginnen. In der Geschichte der Menschheit wurden zwei Arten von Angst erkannt, eine Unterscheidung, die bis in die Antike zurückreicht. Die lateinischen Begriffe „Cura“ und „Angustiae“ beschreiben jeweils die Sorgenangst, die durch kognitive Bedenken gekennzeichnet ist, und die Atemnot- oder Beklemmungsangst, die eine eher physische Manifestation von Angst darstellt. In der zeitgenössischen neurologischen Forschung haben wir diese in die Konzepte der irrationalen und rationalen Angst verfeinert. In diesem Buch konzentrieren wir uns hauptsächlich auf die irrationale Angst, auch wenn wir allgemein von Angst sprechen.

Menschen haben schon immer Hilfe gesucht, wenn Angst unerträglich wurde. In der Antike mangelte es an Verständnis für die Mechanismen, die der Angst zugrunde liegen, was zu vielen Theorien über dieses Phänomen führte. Heute wissen wir, dass sowohl rationale als auch irrationale Ängste aus einem ähnlichen Prozess entstehen, bei dem Chemikalien wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol im Körper freigesetzt werden. Diese Chemikalien verursachen das Unbehagen, das wir mit Angstsymptomen in Verbindung bringen.

Historisch gesehen war es üblich, bei Unwohlsein medizinische Hilfe zu suchen, was meist mit körperlichen Symptomen verbunden war. Doch auch irrationale Ängste, die uns ständig mental herausfordern, führen viele dazu, Hilfe zu suchen. Obwohl keine körperlichen Schmerzen mit irrationalen Ängsten verbunden sind, sind die chemischen Reaktionen im Körper so belastend, dass sie oft für Anzeichen einer Krankheit gehalten werden. Da medizinische Hilfe in Anspruch genommen wurde, wurde irrationale Angst als psychische Störung eingestuft, ohne moderne Untersuchungen darüber, ob alternative Erklärungen existieren könnten. Da Ärzte keine physischen Beweise für irrationale Ängste finden konnten, begannen einige, Theorien über psychische Erkrankungen auf der Grundlage ihrer eigenen Annahmen zu entwickeln. Dies führte zur Pathologisierung von normalen, wenn auch irrationalen und unangenehmen, chemischen Reaktionen.

Es ist entscheidend zu erkennen, dass wir nicht nur deshalb medizinische Hilfe suchen, weil wir uns krank fühlen, sondern weil wir zukünftige Angst und Unbehagen verhindern möchten. Heutzutage, mit unserem Wissen über die zugrundeliegenden Prozesse und die Auswirkungen von Lebensumständen, sollte es einfacher sein, genaue Informationen über irrationale Ängste in das Gesundheitssystem zu integrieren. Bedauerlicherweise sind sich viele Patienten nicht bewusst, dass ihre Angst tatsächlich durch chemische Reaktionen verursacht wird und kein Anzeichen einer Krankheit ist. Es ist von großer Bedeutung, Patienten darüber aufzuklären, was irrationale Angst ist, wie sie entsteht und warum sie unangenehm ist.

Irrationale Angst ist tatsächlich ein normales und vorübergehendes Phänomen, das die meisten Menschen im Laufe ihres Lebens mehrmals erleben. Viele Menschen erkennen ihre Angst nicht als Panikattacke; sie nehmen sie einfach als unangenehmes Erlebnis wahr und machen mit ihrem Leben weiter. Nur diejenigen, die die ersten Symptome falsch interpretieren, erleben eine Zunahme ihrer Angst, da diese Fehlinterpretation ohne korrekte Informationen anhält. Diese Fehlinterpretationen erzeugen Gedanken, die die

Angst in unserem Bewusstsein aufrechterhalten und potenziell zu einem schädlichen Kreislauf führen können.

Wie bereits erwähnt, werden alle Symptome von Angst chemisch ausgelöst. Ohne die Freisetzung von Chemikalien im Körper würden diese Symptome nicht entstehen. Wenn wir zum ersten Mal Angst erleben und sie fälschlicherweise als Krankheit interpretieren, wird diese Erfahrung als negative Erinnerung gespeichert, die sowohl die körperlichen Empfindungen als auch die negativen Gedanken und Gefühle umfasst, die während des ersten Vorfalls präsent waren. Diese erste Begegnung mit Angst etabliert eine Art "Angstgedächtnis", das in zukünftigen Situationen Angst auslöst.

Die zwei Arten von Angst – anfängliche und nachfolgende – haben unterschiedliche Ursachen und sollten als verschiedene Formen der Angst erkannt werden, um zu verstehen, warum nachfolgende Angst auftritt. Die vorherrschende Theorie der Angst legt nahe, dass die Auslöser für Angst zwar konstant gleich sind, sich jedoch in zwei Typen manifestieren: anfängliche Angst und nachfolgende Angstauslöser. Diese Unterscheidung ist entscheidend, weil die erste Angsterfahrung unerwartet kommt, während die nachfolgende Angst vorhersehbar ist, da wir nun eine Erinnerung an die erste Episode besitzen. Ohne die anfängliche Angst gäbe es keine nachfolgende Angst, und ohne nachfolgende Angst würden wir die erste Erfahrung nicht fehlinterpretieren.

Angst ist eine komplexe Erfahrung, die mit einer einzelnen Episode beginnt, sich aber zu einer Angst vor zukünftigen Angstattacken entwickeln kann. Es ist entscheidend zu erkennen, dass Angst nicht nur eine psychische Störung ist; sie ist eine Reaktion, die chemische Prozesse in unserem Körper einschließt. Was die Angst verstärkt, sind die irrationalen Gedanken, die wir uns über unsere Erfahrungen mit Angst machen. Diese Gedanken können eine natürliche Reaktion in einen anhaltenden Zustand der Unruhe verwandeln.

Wenn wir Angst aus psychologischer Sicht betrachten, wird deutlich, dass negative Überzeugungen über Angst entscheidend dazu beitragen, ihre Symptome aufrechtzuerhalten. Diese Symptome können von milden täglichen Vorkommnissen bis hin zu schweren Angstattacken variieren. Interessanterweise ist viel von der nachfolgenden Angst mit Gedächtnisassoziationen verknüpft. Ohne diese Assoziationen würden wir keine Angst erleben; wir würden uns nicht daran erinnern, jemals ängstlich gewesen zu sein. Es sind unsere Gedanken und Erinnerungen an frühere ängstliche Episoden, die einen Zyklus von Angst und Unbehagen aufrechterhalten. Unsere Gedanken werden durch unsere Erfahrungen geformt, und wenn eine Erfahrung negativ ist, wie bei Angst, führt dies oft dazu, dass wir diese Gedanken immer wieder durchgehen. Dies resultiert in einem Teufelskreis: Ein Leben, das möglicherweise bereits herausfordernd war, wird durch die Angst zunehmend komplizierter. Leider verschlechtert sich unsere Lebenssituation weiterhin, solange wir Angst als Krankheit betrachten. Forschungen haben gezeigt, dass ein differenzierteres Verständnis von Angst dabei helfen kann, diesen Zyklus zu durchbrechen.

Wie wird man frei von Angst? Es ist entscheidend zu erkennen, dass es nicht hilfreich ist, Menschen, die unter Angst leiden, zu sagen, dass sie aufgrund ihrer Angsterfahrungen krank sind. Eine solche Haltung kann zu zusätzlichen Sorgen und Verwirrung führen. Stattdessen ist es effektiver zu erklären, warum Angst unangenehm empfunden wird, und ihnen zu ermöglichen zu verstehen, dass es sich um eine Fehlinterpretation der chemischen Reaktionen des Körpers handelt. Unsere Forschungen über acht Jahre haben eindeutig gezeigt, dass nicht die ängstlichen Gedanken selbst direkt behandelt werden müssen, ob kognitiv oder medizinisch, sondern der Prozess, der diese Gedanken erzeugt. Durch das Unterbrechen dieses Prozesses kann man das Erleben von Angst erheblich lindern.

Stellen Sie sich vor, es wäre möglich, die Entstehung von ängstlichen Gedanken vollständig zu stoppen. Erst als ich unerwartet eine Methode entwickelte, die genau das ermöglichte, fand ich nach vielen Jahren des Kampfes Freiheit von der Angst. Hätte ich diese Methode doch nur schon in den 1980er Jahren gehabt!

Es ist entscheidend zu verstehen, dass psychische Krankheiten durch ein Fehlen von Selbstbewusstsein definiert sind, während Angstzustände im Gegensatz dazu durch eine tiefe Überzeugung der eigenen Erkrankung gekennzeichnet sind. Diese Unterscheidung führt zu einer Komplexität, denn Angstzustände, wenn sie allein diagnostiziert werden, beziehen sich auf Gefühle des Unbehagens, wohingegen psychische Krankheiten eine verzerrte Wahrnehmung der Realität umfassen und ein Risiko für sich selbst oder andere darstellen, was bei Personen, die Angstzustände erleben, nicht der Fall ist.

Angst ist eine einzigartige Erfahrung, weil sie unangenehm ist; unsere Reaktionen und Verhaltensweisen als Antwort auf dieses Unbehagen sind es, die sie zu einer Störung werden lassen. Daher ist es problematisch, Angst als eine psychische Störung zu klassifizieren, da sie im Wesentlichen eine chemisch ausgelöste Furcht ist, auf die wir irrational reagieren. Die Furcht, die wir empfinden, ist keine Krankheit, sondern vielmehr die Angst vor weiterem Unbehagen.

Wenn wir über psychische Erkrankungen im Zusammenhang mit Angst sprechen, sollte dies nur im Kontext der ersten Angsterfahrung geschehen, die zu einer Angst vor zukünftigen Angstattacken führen kann. Unabhängig von den zugrundeliegenden Ursachen der Angst muss die erste Erfahrung fehlinterpretiert werden, um sich zu einem anhaltenden Problem zu entwickeln. Dies gilt sowohl für genetische Veranlagungen als auch für Umweltfaktoren. Ohne eine Fehlinterpretation der ersten Angsterfahrung wird die Angst nicht zu einem dauerhaften Problem, selbst bei Personen mit genetischer Veranlagung. Es ist eine universelle Wahrheit, dass man keine Angst vor Angst oder wiederholten Angstattacken entwickeln kann, ohne zuvor eine Erinnerung an frühere Angsterfahrungen gebildet zu haben.

Es ist daher wichtig zu verstehen, dass es keinen "Einheitsansatz" zur Behandlung von Angst gibt. Die Prozesse der Angst sind bei jedem Menschen gleich, und daher ist auch die Methode, sich von der Angst zu befreien, einheitlich. Dieses Buch basiert auf der einfachen

Annahme, dass wir nicht unbedingt wissenschaftliche Studien oder komplexe Theorien benötigen, um Angst zu verstehen und zu bewältigen. Stattdessen können wir das rationale Denken, das wir bereits besitzen, nutzen, um die richtigen Fragen zu stellen.

Viele moderne Behandlungsmethoden, einschließlich Medikation und Therapie, haben Millionen von Menschen geholfen, jedoch wirken sie nicht immer bei jedem. Daher stellt dieses Buch einen alternativen Ansatz vor. Es konzentriert sich darauf, Angst als eine natürliche, wenn auch wiederkehrende, Bedingung zu verstehen, die aufgrund unserer Erinnerungen entsteht, welche Gedanken erzeugen, die anschließend Symptome verursachen.

Betrachten Sie diese Fragen: Wenn Angst wirklich eine echte Bedrohung wäre, warum hatte ich dann keine Angst davor vor meinem ersten Panikanfall? Woher kommt diese Angst? Was macht die Angst jetzt für mich erschreckend, nur weil ich sie erlebt habe?

Die Methode, die wir später besprechen werden, ist kein Ersatz für Medikamente oder Therapie für diejenigen, die sie benötigen. Es handelt sich auch nicht um eine "wissenschaftliche" Methode im herkömmlichen Sinne, sondern eher um eine praktische, rationale und logische Art, irrationale Ängste zu verstehen. Wirksamkeit basiert nicht immer auf wissenschaftlichen Beweisen; manchmal geht es einfach darum, was wirklich funktioniert.

Die Methode, die wir vorstellen, hat sich für viele als wirksam erwiesen, da sie auf den gemeinsamen Merkmalen basiert, die wir alle teilen, und nicht auf unseren Unterschieden. Wir gehen davon aus, dass Angsterfahrungen im Gedächtnis gespeichert werden und durch die Gedankenmuster, die durch diese unangenehmen Erinnerungen entstehen, neue Symptome auslösen. Wir werden uns auf sechs Schlüsselfaktoren konzentrieren, warum Angst wiederkehrend sein kann und wie diese eliminiert werden können, um zukünftige Angst zu reduzieren.

Ohne eine aktive Erinnerung an Angst würden ängstliche Gedanken nicht aufkommen, und wir könnten zu einer Zeit zurückkehren, die frei von Angst ist. Daher ist es entscheidend, diese Erinnerung zu "vergessen" oder zu "überschreiben". Unser Ansatz unterscheidet sich von medizinischen und kognitiven Therapien, indem er sich auf die zugrundeliegende Erinnerung an frühere Angsterfahrungen konzentriert.

Forschungen zeigen, dass Angst oft effektiv mit Wissen und Informationen bewältigt werden kann, besonders wenn sie frühzeitig im Prozess angegangen wird, bevor die Angst sich zu einer fehlinterpretierten Krankheit entwickelt. Dieses Buch hat genau dieses Ziel: Angst durch Bildung zu stoppen. Wir konzentrieren uns darauf, den Kreislauf der Angst zu durchbrechen, indem wir uns mit den Erinnerungen und Überzeugungen über Angst auseinandersetzen, da diese Schlüsselfaktoren für ihre Perpetuierung sind. Das Ziel ist nicht, der Angst auszuweichen oder lediglich die Symptome zu lindern, sondern die

Erinnerung zu transformieren, die die Gedanken erzeugt, welche ihre Macht über Sie aufrechterhalten.

Wenn wir Angst als Krankheit betrachten, wird es schwierig, Lösungen zu finden. Diese Überzeugung kann tatsächlich verhindern, dass man neue Informationen und Wissen aufnimmt und akzeptiert. Das Unbehagen, das durch Angst verursacht wird, ist eine so starke Überzeugung, dass es ein tieferes Verständnis blockieren kann. Historisch gesehen haben wir uns bei Angstzuständen an Ärzte gewandt, was angesichts des Unbehagens verständlich ist. Das Problem ist jedoch, dass Angst keine medizinische oder wissenschaftliche Krankheit ist, obwohl sie oft als solche behandelt wird. Irrationale Angst wird aufgrund des verursachten Unbehagens als Krankheit eingestuft, was besonders verwirrend sein kann, wenn unsere Handlungen nicht mit unseren inneren Reaktionen übereinstimmen.

Angst ist ein natürlicher, chemischer Zustand im Körper. Es sind unsere Interpretationen der irrationalen Angstsymptome, die als Krankheit und Leiden wahrgenommen werden, einfach weil sie irrational erscheinen. Viele Menschen suchen Hilfe bei Ärzten, weil sie glauben, dass ihre Angst auf eine körperliche Krankheit zurückzuführen ist, da es sich so anfühlt. Da Ärzte jedoch aus einer medizinischen Perspektive agieren, wird Angst oft als "Krankheit" eingestuft. Diese Wahrnehmung kann den Prozess der Überwindung von Angst erschweren, da sie uns daran hindert, die Angst so zu sehen, wie sie wirklich ist: eine natürliche, wenn auch unangenehme, Reaktion. Es ist auch wichtig zu verstehen, dass alle Formen von Angst, auch die irrationalen, rational erklärt werden können. Menschen können aufgrund von Angst körperliche Symptome erfahren, die hauptsächlich mit chemisch induzierten Gefühlen im Körper verbunden sind. Diese chemischen Reaktionen können den Eindruck von körperlichen Schmerzen erwecken, was das Gefühl verstärken kann, dass etwas nicht stimmt. Es handelt sich jedoch um chemisch bedingtes Unbehagen, nicht um tatsächliche körperliche Schmerzen.

Wenn wir diese Symptome erleben, beginnen unsere Gedanken zu rasen, da wir versuchen zu verstehen, was mit uns geschieht, weil wir rational nicht begreifen, warum wir Unbehagen fühlen. Dies kann zu Panik führen. Die Gedanken verstärken die Angst, da sie weitere Freisetzung von Chemikalien im Körper auslösen. In den meisten Fällen ist die entstehende Angst irrational und in unseren Gedanken verwurzelt. Von dem Moment an, in dem wir die Symptome zum ersten Mal spüren, beginnen unsere Gedanken zu arbeiten, auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind. Angst hat immer eine Ursache, auch wenn wir sie nicht immer als solche erkennen. Erst wenn die ersten Symptome spürbar werden, werden wir uns der Angst bewusst und reagieren auf die Symptome. An diesem Punkt ist es entscheidend zu erkennen, dass das, was wir erleben, einfach das Ergebnis chemischer Reaktionen ist und keine Anzeichen einer Krankheit.

Die Wahrheit ist, dass irrationale Angst ein Nebenprodukt unserer Denkfähigkeit ist. Als Menschen besitzen wir die Fähigkeit, uns zukünftige Szenarien vorzustellen, uns über die Meinungen anderer zu sorgen, in Fantasien zu schwelgen und über die Konsequenzen unseres Handelns nachzudenken. Diese mentalen Aktivitäten können zu

Vermeidungsverhalten führen. Zum Beispiel könnten wir denken: „Wenn ich dorthin gehe, werde ich ängstlich, also bleibe ich lieber zu Hause." Diese Einschätzung möglicher Ausgänge ist nur einer der vielen Gründe für Vermeidungsverhalten. Es ist auch wichtig zu erkennen, dass unsere heutige Gesellschaft zahlreiche Herausforderungen bieten kann, die irrationale Ängste auslösen können. Das bedeutet jedoch nicht zwangsläufig, dass diese Herausforderungen Krankheiten sind; sie sind lediglich Herausforderungen.

Wenn wir Angst als Herausforderung statt als Krankheit betrachten würden, könnten viele Diagnosen verhindert werden. Indem wir unsere Perspektive verschieben und unser Verständnis von Angst verbessern, können wir beginnen, uns von ihrem Einfluss zu befreien.

Angst weckt Emotionen. Es ist ein Thema, das bei Betroffenen starke Gefühle auslöst. Jeder von uns hat seine eigenen, einzigartigen Erfahrungen, Gedanken und Ansichten darüber, was Angst ist und wie sie uns beeinflusst. Das macht Angst zu einer komplexen und zutiefst persönlichen Angelegenheit.

Angst ist ein Thema, das oft subjektiv angegangen wird, geprägt von Emotionen, Überzeugungen und persönlichen Erfahrungen. Durch dieses Buch ist es mein Ziel, eine sanfte und respektvolle Erkundung der verschiedenen Ansichten über Angst zu bieten. Gleichzeitig führe ich eine wissenschaftlich basierte Perspektive ein, die neue Einblicke in die Mechanismen hinter der Angst bieten kann. Doch wenn Angst keine Krankheit ist, was ist dann die Lösung? Die Lösung liegt im rationalen Denken. Indem wir verstehen, wie Angst funktioniert, können wir beginnen, aufzuhören, sie zu fürchten. Wenn wir diese Angst loslassen, hat sie keine Macht mehr über uns.

Das Überwinden der Krankheitsmentalität ist ein entscheidender erster Schritt, um die Kontrolle über unser Leben zurückzugewinnen. Wenn wir Angst als einen physischen, chemischen Schutzmechanismus anstatt als Krankheit betrachten, können wir Verantwortung für unsere Erfahrungen übernehmen. Es ist ein herausfordernder Prozess, der die Bereitschaft erfordert, anders zu denken als die vorherrschende Meinung. Indem wir dies tun, erkennen wir, dass Angst nicht etwas ist, mit dem wir für immer leben müssen. Mein Ziel mit diesem Buch ist es nicht, irgendjemandem eine bestimmte Wahrheit aufzuzwingen, sondern ein rationales Verständnis von Angst zu bieten – eine Einsicht, die Ihnen helfen kann, sich zu befreien, wenn das Ihr Wunsch ist.

Während meiner vielen Jahre, in denen ich Symptome von Angst erlebte, glaubte ich von ganzem Herzen an die Erzählung, dass Angst eine komplexe psychische Störung ist. Ich erhielt nahezu jede Diagnose bezüglich Angststörungen und lebte mit der Überzeugung, dass ich krank sei. Doch heute weiß ich, dass das nicht stimmte. Ich durchlief eine bedeutende Verwandlung, als ich mich durch einige einfache, rationale Strategien von der Angst befreite. Diese Veränderung trat ein, als ich aufhörte zu glauben, dass Angst eine Krankheit sei und begann, sie für das zu sehen, was sie wirklich ist: eine erlernte, irrationale Reaktion auf Unbehagen.

Ich bin nicht allein auf meinem Weg zur Befreiung von Angst. Meine jahrelange Forschung hat mir eine wichtige Lektion beigebracht: Es ist nicht die Krankheit, die Angst erzeugt, sondern Missverständnisse. Diese Missverständnisse halten viele Menschen in einem Leben voller Angst gefangen. Wenn Angst nur eine einfache Reaktion ist, warum bestehen wir darauf, sie zu etwas Kompliziertem zu machen? Warum wird Angst sofort als komplex angesehen, nur weil sie schwierig und unangenehm erscheint? Warum nehmen wir an, dass Angst eine Krankheit ist, wenn die Symptome uns herausfordern und wir ärztliche Hilfe suchen? Und warum konzentrieren wir uns darauf, die Symptome zu behandeln, ohne zu erforschen, was sie eigentlich verursacht?

Für mich ist es offensichtlich, dass das Unbehagen konstant bleibt, unabhängig von der Diagnose, die ich erhalten habe – ob es sich um eine Panikstörung, Gesundheitsangst oder soziale Angst handelte. Das Kernproblem war immer dasselbe: die Angst, mehr Angst zu erleben. Die verschiedenen Diagnosen änderten nichts am Unbehagen; es war durchgehend gleich. Dieses Missverständnis entsteht, weil wir nicht gelernt haben, Angst als das zu erkennen, was sie wirklich ist. Wir haben nicht die Verbindung zwischen unserem Unbehagen, unseren Erinnerungen und unserer natürlichen Neigung, Unangenehmes zu vermeiden, untersucht. Dies ist die Wurzel des Problems. Die Fehlinterpretationen setzen sich fort, weil wir lernen, die Symptome zu fürchten und zu glauben, dass etwas grundlegend falsch mit uns ist – dass wir „krank“ sind.

Angst ist eine erlernte, irrationale Reaktion auf Unbehagen. Wäre Angst tatsächlich eine Krankheit, würde eine viel größere Anzahl von Menschen dauerhaft darunter leiden, doch das entspricht nicht der Realität. Dies ist eine wichtige Beobachtung. Angst wird komplexer, weil wir die einfache Lösung übersehen. Wir versuchen, Angst als etwas Geheimnisvolles und schwer zu Verstehendes darzustellen, etwas, das Diagnosen und Behandlungen erfordert. In Wahrheit entsteht Angst, weil wir lernen, sie zu fürchten. Wir verfallen in einen Zyklus aus Vermeidung und Missverständnissen, der die Angst weiterhin aufrechterhält. Zudem wird die Komplexität der Angst durch die Art und Weise, wie wir ihr im Gesundheitssystem begegnen, verschärft.

Verständnis und Auseinandersetzung mit Angstzuständen bedeutet nicht nur, die Symptome anzugehen, sondern unsere Beziehung zu ihnen zu transformieren. Indem wir unsere eigenen Gedanken und Reaktionen untersuchen, können wir Wege finden, diesen Kreislauf zu unterbrechen und die Kontrolle über unser Leben zurückzugewinnen. Es ist möglich, ein Leben frei von Angst zu führen, wenn wir mutig genug sind, die Missverständnisse herauszufordern, die uns einschränken. Wenn wir Hilfe von Ärzten oder Therapeuten suchen, konzentrieren wir uns oft auf die Symptome der Angst und versuchen, diese zu lindern, anstatt die Wurzelursachen zu erforschen, warum diese Symptome weiterhin bestehen. Dies ist keine Anklage gegen die engagierten Fachleute, die sich eifrig bemühen, uns zu helfen, sondern vielmehr eine Einladung, Angst aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Meine Botschaft ist einfach: Wir müssen unser Verständnis von Angst vereinfachen. Angst entsteht nicht, weil etwas grundlegend falsch mit uns als Menschen ist. Vielmehr kommt sie

zustande, weil wir gelernt haben, unsere eigenen körperlichen Reaktionen falsch zu verstehen und zu fürchten.

Wir haben gelernt, das Unbehagen, das mit Symptomen einhergeht, zu fürchten und diese Signale weiterhin falsch zu interpretieren. Die Strategien, die mir geholfen haben, waren weder komplex noch kostspielig. Sie waren logisch und unkompliziert und haben mich nicht in ein Krankheitskorsett gezwängt. Der erste Schritt auf meinem Weg zur Veränderung war, die Vorstellung abzulegen, dass Angst eine Krankheit ist. An diesem Punkt begann mein Leben sich zu wandeln; hier startete 2018 meine Reise zu einem authentischeren Leben.

Es ist wichtig zu bedenken, dass Angst nicht kompliziert sein muss. Wenn wir wirklich verstehen, was Angst ist, wird die Lösung viel handhabbarer. Wir sind nicht krank; wir interpretieren falsch. Diese Fehlinterpretation tritt auf, weil die Symptome unangenehm sein können, besonders wenn sie ohne echte Gefahr auftreten. Es wird irrational. Wir würden niemals die Reaktion auf eine rationale Angst falsch interpretieren. Ich werde diese Gedanken weiter ausführen und eine klare Erklärung dafür geben, wie wir unsere Beziehung zur Angst ändern können. Bevor wir fortfahren, möchte ich betonen, was ich beschrieben habe: Angst ist lediglich eine Form des Unbehagens. Sie ist weder gefährlich noch eine Krankheit oder schmerzhaft; sie ist einfach nur unangenehm.

Es ist unsere Angst, dieses Unbehagen zu fühlen, die im Kern dessen liegt, was wir als Angst bezeichnen. Diese Angst treibt unsere Reaktionen an und verstärkt unser Empfinden von Unbehagen. Alles, was wir als mit Angst verbundenes Unbehagen identifizieren, wird durch die Chemie unseres Körpers erzeugt. Indem wir diese Konzepte verstehen, können wir beginnen, den Kreislauf von Fehlinterpretationen zu zerlegen, der uns gefangen hält.

Kapitel 8: Einleitung

Seien wir ehrlich zu uns selbst. Im Kern geht es bei Angst um eine Sache: unsere Angst vor Unbehagen. Das wissen wir, denn stellen Sie sich vor, Angst wäre ohne das Unbehagen. Dann wäre es keine Angst mehr.

Es ist nicht das Unbehagen selbst, sondern unser Wunsch, es zu vermeiden, der die Angst am Leben erhält. Je mehr wir versuchen, dem Unbehagen auszuweichen, desto mehr lernt der Körper, dass es gefährlich ist – und so reagiert er weiterhin.

Was Sie gleich lernen werden, hat das Potenzial, Ihr Leben zu verwandeln. Nach acht Jahren intensiver Forschung haben wir verstanden, dass irrationale Angst nur existiert, solange wir die Signale unseres Körpers fehlinterpretieren. Wenn wir diese Wahrnehmung ändern, kann die Angst verschwinden. Dies ist nicht nur eine Theorie, sondern eine Realität, die wir erlebt haben. Vielleicht haben Sie, wie ich, geglaubt, dass Angst eine Störung ist, die durch ein chemisches Ungleichgewicht im Gehirn verursacht wird und eine Behandlung erfordert.

Aber was, wenn das nicht stimmt? Was, wenn Angst tatsächlich ein Missverständnis ist, das weiter besteht, weil wir sie falsch wahrnehmen? Diese Einsicht könnte erklären, warum viele Menschen ohne Medikamente oder Therapie die Freiheit von Angst erreicht haben. Sie haben aufgehört, die Signale ihres Körpers falsch zu interpretieren, genau wie ich. In diesem Buch werde ich Ihnen zeigen, wie und warum dies möglich ist.

Viele Menschen glauben, dass das Ziel der Behandlung von Angst darin besteht, sie vollständig zu beseitigen. Jedoch ist Angst ein natürlicher Aspekt des Lebens, angetrieben durch die Chemie unseres Körpers. Es ist etwas, dem jeder irgendwann begegnen wird, aus logischen wie auch unlogischen Gründen. Wenn Angst irrational auftritt, geschieht dies oft, weil wir andere Emotionen oder körperliche Empfindungen falsch interpretieren – wie etwa einen stechenden Schmerz in der Brust. Angst ist eine körperliche Reaktion, die einsetzt, wenn wir potenzielle Gefahren wahrnehmen. Diese Reaktion hilft uns, schnell zu reagieren und uns vor möglichen Bedrohungen zu schützen. Daher sollte das Ziel nicht sein, Angst vollständig zu eliminieren, sondern vielmehr die Angst vor dem Erleben irrationalen Unbehagens zu lindern. Doch wie können wir das erreichen? Indem wir durch Fehlinterpretationen Auslöser von Angst verhindern und so unnötigen Kummer vermeiden. In diesem Buch werde ich erklären, wie dies erreicht werden kann.

Um Ihnen eine Vorstellung davon zu geben, was das Buch behandeln wird, konzentrieren wir uns auf Themen, die zur Aufrechterhaltung von Angst beitragen. Dazu gehören die Angst vor der Angst selbst, Vermeidungsverhalten, das Verharren in einem Zustand der Angst, unsere Erinnerungen an Angst, unsere Körperchemie, die Angst vor Unbehagen, die Art und Weise, wie wir über Angst sprechen, und unsere Überzeugungen über Angst. Diese Herausforderungen zusammen machen es schwierig, die Angst loszulassen. Wir werden genauer untersuchen, was unmittelbar nach den ersten Symptomen oder Episoden von Angst passiert, da hier typischerweise die Probleme beginnen. Das erste Erleben von Angst kann problematisch sein, weil es unangenehm und überraschend ist. Die darauffolgende Angst wird problematisch, weil sie die genannten Herausforderungen schafft, die schwer zu überwinden sein können.

Wenn man zum ersten Mal irrationale Angst erlebt, werden aufgrund der negativen und unangenehmen Natur der Erfahrung Gedächtnisverknüpfungen gebildet. Es ist daher entscheidend, diese Verknüpfungen so bald wie möglich nach den ersten Angsterfahrungen zu zerlegen. Ohne diesen Eingriff werden die Gedächtnisverknüpfungen weiterhin wiederholt neue Angstsymptome erzeugen, was es schwierig macht, sich vollständig von der Angst zu befreien. Es sollte beachtet werden, dass Medikamente diese Verknüpfungen nicht beseitigen können und keine der etablierten Therapieformen sie entfernen kann, da sie sich hauptsächlich auf Denkprozesse konzentrieren und nicht direkt auf das Gedächtnis. Einige Therapien adressieren jedoch indirekt die Gedächtnisverknüpfungen, allerdings nicht auf eine Weise, die sie verändern oder eliminieren könnte.

Es sollte beachtet werden, dass Medikamente und Therapien vielen Menschen aus verschiedenen Gründen helfen. Diese Verbindungen mit Erinnerungen prägen auch unsere

Sicht auf Angst als Krankheit. Diese Wahrnehmung führt zu negativem Selbstgespräch, wie zum Beispiel zu sagen "Ich habe Angst" oder "meine Angst", was die Sicht darauf als Krankheit weiter verstärkt. Negatives Selbstgespräch ist ein großes Hindernis beim Überwinden von Angst.

Durch das Auslöschen der Erinnerung an das Unbehagen, das durch Angst verursacht wird, können wir aufhören, an die Krankheit zu glauben, was die Chancen, sich von der Angst zu befreien, erheblich verbessert.

Der Prozess der Angst lässt sich wie folgt beschreiben: Angstsymptome führen zu einer Reaktion, die zu einem Verhalten führt, welches dann Gedächtnisassoziationen schafft. Darauf folgen Gedanken, die zu erneuten Angstsymptomen führen, derselben Reaktion, demselben Verhalten, neuen Gedächtnisassoziationen, neuen Gedanken und so weiter.

Als Experiment für Sie, den Leser, möchte ich Sie einladen, an einer Übung teilzunehmen. Wenn bei Ihnen Angstzustände diagnostiziert wurden, nehmen Sie ein Stück Papier und schreiben Sie darauf: „Ich bin nicht krank.“ Halten Sie dieses Papier in einer Hand, während Sie weiterlesen. Der Zweck dieser Übung besteht darin, die Überzeugungen herauszufordern, die Ihre Angst unterstützen, und Ihnen zu zeigen, was Sie darin festhält. Wenn Sie nicht teilnehmen möchten, können Sie diesen Schritt überspringen. Für diejenigen ohne eine Diagnose von Angstzuständen ist die Teilnahme optional, aber es kann eine nützliche Möglichkeit sein, Einblicke zu gewinnen.

Um sich von Angstzuständen zu befreien, ist es entscheidend, die Gründe zu verstehen, die den Symptomen und Angstanfällen zugrunde liegen, insbesondere die Faktoren, die die Angst aufrechterhalten, nachdem die anfänglichen Symptome fehlinterpretiert wurden. Ohne ein Verständnis der Ursachen von Angst und der Mechanismen, die das Unbehagen und die Furcht vor weiterer Angst aufrechterhalten, kann der Weg zu einer dauerhaften Veränderung schwierig sein. Es kann eine herausfordernde Aufgabe sein, die notwendigen Veränderungen zu identifizieren, um einen Zustand zu erreichen, der frei von Angst ist.

Lassen wir hypothetisch annehmen, dass es mindestens zwei Theorien über Angst gibt.

Die traditionelle Theorie konzentriert sich auf Krankheit und Leiden. Nach dieser Theorie ist irrationale Angst tief in vergangenen Traumata oder anderen psychologischen Faktoren verwurzelt und bedarf einer Behandlung, da sie die Lebensqualität und Funktionalität negativ beeinflussen kann. Untersuchungen deuten darauf hin, dass Angstzustände von genetischen Veranlagungen, sozialen Bedingungen oder chemischen Ungleichgewichten im Gehirn herrühren können. Obwohl diese Faktoren zur anfänglichen Erfahrung von irrationaler Angst beitragen können, verursachen sie nicht die anhaltende Angst.

Das Hauptproblem bei irrationaler Angst ist die Angst, erneut Angst zu empfinden. Angst wird universell als unangenehm wahrgenommen, unabhängig von der psychologischen Diagnose, da sie bei jedem eine ähnliche chemische Reaktion auslöst. Angst macht keinen Unterschied zwischen verschiedenen Diagnosen oder Zuständen; ihre einzige Funktion besteht darin, Unbehagen zu erzeugen, was eine Reaktion der betroffenen Person

hervorruft. Das Problem tritt auf, wenn Angst nicht wie eine rationale Angst behandelt wird, was zu Panik führen kann. Diese Reaktion wird als negative Erfahrung erinnert, weil die Reaktion Panik statt Handlung war.

Durch viele Jahre der Erfahrung haben wir mehrere Schritte identifiziert, die dabei helfen können, Ängste zu überwinden.

> Der erste Schritt besteht darin anzuerkennen, dass irrationale Angst nicht unbedingt auf eine Krankheit hindeutet.
> Der nächste Schritt beinhaltet das Erlernen des Umgangs mit Symptomen und Angstanfällen, wenn sie auftreten. Dies ist entscheidend, da ängstliche Gedanken weiterhin auftauchen werden, es sei denn, man arbeitet aktiv daran, sie zu bewältigen. Es geht darum, körperlich aktiv zu werden, sobald auch nur die geringsten Symptome spürbar sind, anstatt von Panik überwältigt zu werden.
> Der dritte Schritt besteht darin, den Fokus auf Angst so weit wie möglich zu minimieren. Daher ist es wesentlich, unmittelbar nach dem ersten Panikanfall Strategien umzusetzen, die zukünftige ängstliche Gedanken reduzieren oder verhindern können. Der Schlüssel liegt darin, den Fokus von ängstlichen Gedanken wegzulenken, und diese Strategien werden in diesem Buch weiter ausgeführt.
> Der vierte Schritt besteht darin, negative Selbstgespräche zu vermeiden. Meiden Sie Ausdrücke wie „Ich habe Angst“, „Ich bin ängstlich“ oder „Meine Angst“. Im Allgemeinen ist es am besten, das Wort „Angst“ ganz zu vermeiden. Solche Phrasen verstärken im Unterbewusstsein die Vorstellung, dass man Angst hat, und erzeugen mehr Gedanken über Angst. Man nimmt Angst wahr, fühlt sie oder erlebt sie; man besitzt sie jedoch nicht, noch wird man durch sie definiert.

Alle Formen von Angst haben einen gemeinsamen Nenner: chemisch induziertes Unbehagen. Unabhängig von der Ursache dieses Unbehagens sind die zugrundeliegenden Mechanismen immer dieselben, nämlich chemische Prozesse. Angst ist für alle Menschen gleich, und es ist ein Irrglaube zu denken, dass die Angst einer Person einzigartiger oder schwerwiegender ist als die einer anderen. Obwohl die Gründe für Angst variieren können, ist das tatsächliche Gefühl der Angst universell. Die chemischen Prozesse hinter der Angst, wie die Freisetzung von Adrenalin und Cortisol, sind für jeden gleich. Die Symptome können variieren, aber der Kern der Angstsymptome ist immer derselbe: unangenehme Körperchemikalien. Es ist dieses Unbehagen, das Angst und den Wunsch nach Behandlung schafft, nicht die Ursache der Angst selbst.

Die Reise zur Überwindung von Angst ist nicht unbedingt schwerer für manche als für andere, da die Natur der Angst universell ist. Allerdings kann die Zeit, die es braucht, um sie zu besiegen, von Person zu Person variieren, abhängig von der Tiefe ihrer Angst. Aber sie ist nicht komplexer; sie erfordert lediglich mehr Zeit.

Menschen haben eine biologische Neigung, unangenehme Erfahrungen zu unterdrücken, was dazu führen kann, dass Angst zu einer dauerhaften Erscheinung in unserem Bewusstsein wird, die oft wiederkehrt. Es ist nicht ratsam, lediglich die Symptome zu

behandeln, um Angst zu lindern; es ist ebenso entscheidend, an der Verarbeitung der damit verbundenen Gedächtnisspuren zu arbeiten. Ein günstiger Zeitpunkt, um diesen Prozess zu beginnen, könnte während der 6-8 Wochen des passiven Wartens auf die möglichen Wirkungen verschriebener Medikamente sein. Angst als unangenehme Erfahrung zu betrachten, die vermieden werden sollte, kann es schwierig machen, sie zu bewältigen.

Lassen Sie uns eines klarstellen: Wir gehen zum Arzt, weil Angst unangenehm und beängstigend ist. Wir suchen Hilfe, um zukünftige Angstzustände und Unbehagen zu verhindern.

Menschen können aufgrund von Lebensherausforderungen und Krankheiten irrationale Ängste erleben, da beide Szenarien uns mental herausfordern. Es gibt jedoch keinen wissenschaftlichen Beweis, der das Erleben von irrationalem körperlichem Unbehagen unter diesen Umständen als Krankheit einstuft. Die Reaktion auf dieses Unbehagen wird als abnormal angesehen, obwohl sie als rationale Antwort auf ein irrationales Unbehagen betrachtet werden könnte. Daher sollte irrationale Angst nicht als Krankheit angesehen werden, dennoch wird sie als solche diagnostiziert und behandelt, weil Fachleute nach Krankheitssymptomen suchen, um eine Diagnose zu stellen.

Es ist die Reaktion auf die Chemie der Angst, die oft als Symptome einer Krankheit fehlinterpretiert wird, weil diese Reaktion als irrational angesehen wird. Aus medizinischer Sicht wird irrationale Angst als psychische Störung betrachtet, obwohl sie nicht immer chemisch erklärbar ist. Ärzte, insbesondere Psychiater, betrachten irrationale Angst als Reaktion auf Angstsymptome, die irrational erscheinen und sich im Verhalten einer Person widerspiegeln können. Wenn keine offensichtlichen körperlichen Symptome vorhanden sind, wird angenommen, dass die Angst rein psychologisch ist.

Es ist entscheidend zu erkennen, dass alle Symptome von Angst, zusammen mit den damit verbundenen mentalen Prozessen und Herausforderungen, logisch durch die innere Chemie des Körpers erklärt werden können. Irrationale Angst ist nicht einfach ein psychologischer Zustand; es handelt sich um ein komplexes Zusammenspiel biologischer und psychologischer Faktoren. Wenn Angst unangenehm wird, kann sie unangemessene Reaktionen auslösen, die fälschlicherweise als psychische Störung missverstanden werden könnten. In Wahrheit ist es eine natürliche körperliche Reaktion auf Stressoren.

Kapitel 9: Das Verständnis irrationaler Angst

Beginnen wir damit, zu untersuchen, wie sich eine typische irrationale Angstattacke entwickelt. Stellen Sie sich vor, Sie sind zu Hause oder unterwegs und tief in Ihre Gedanken versunken. Plötzlich verspüren Sie einen stechenden Schmerz in der Brust oder fühlen sich schwindelig – dies sind nur einige Beispiele für unerwartete körperliche Empfindungen. Solche Erfahrungen können beunruhigend sein, und Sie beginnen möglicherweise zu analysieren, was in Ihrem Körper vor sich geht. Wenn Sie nicht sofort eine Erklärung finden können, könnten Ihre Gedanken anfangen zu kreisen und erschreckende Szenarien heraufbeschwören. Diese Angstszenarien entstehen, weil Sie die Signale Ihres Körpers nicht verstehen, was dann die Amygdala auslöst – den Teil des Gehirns, der auf wahrgenommene Bedrohungen reagiert.

Forschungen zeigen, dass die Amygdala die Angstreaktion auslöst. Während die traditionelle Psychiatrie dies jedoch als Anzeichen einer Krankheit deuten könnte, vertreten wir die Ansicht, dass dies tatsächlich zeigt, dass die Amygdala auf unsere Fehlinterpretationen der Körpersignale reagiert.

Die Amygdala deutet diese Angstszenarien als unmittelbare Bedrohung für Ihre Gesundheit, was zur Ausschüttung von Adrenalin und anderen Stresshormonen in Ihren Blutkreislauf führt. Fast augenblicklich können Sie ein intensives und beunruhigendes Gefühl verspüren. Sie beginnen zu denken, dass körperliche Signale – wie ein stechender Schmerz in Ihrer Brust – darauf hindeuten, dass Sie einen Herzinfarkt erleiden, was Sie in Panik versetzt. Diese Fehlinterpretation sowohl der körperlichen Signale als auch der Symptome von Angst führt zu einem voll ausgeprägten Panikanfall.

Glücklicherweise wird der Angstanfall schnell vorübergehen, doch die Erfahrung hinterlässt einen bleibenden Eindruck als potenzielle Bedrohung für Ihre Gesundheit. Dies geschieht, weil Ihre Reaktion auf die Symptome der Angst von Panik geprägt war. Die Amygdala nimmt an, dass sie eine Gefahr verpasst haben muss, da Sie nicht angemessen auf ihre Signale reagiert haben, sondern stattdessen die Panik die Kontrolle übernehmen ließen. Sie speichert alle negativen Erfahrungen, um daraus zu lernen und zukünftigen Bedrohungen auszuweichen. Sobald die Angst im Gedächtnis gespeichert ist, ist die Amygdala darauf vorbereitet, schnell zu reagieren, sollte eine ähnliche Situation auftreten.

Das Problem besteht darin, dass die unangenehme Erfahrung Sie dazu bringt, darüber nachzudenken, wie Sie dies in Zukunft verhindern können. Dieser Drang, Unbehagen auszuweichen, ist tief in uns verwurzelt. Wenn Erinnerungen angstbeladene Gedanken über das Vermeiden von Unbehagen hervorrufen, versucht der Körper entsprechend zu reagieren. Sobald jedoch Adrenalin freigesetzt wird, wird es schwierig, eine Panik abzuwehren. Stattdessen löst dies eine neue Welle von Angst aus. Erinnerungen projizieren vorausschauende Gedanken über das Unbehagen, auf die die Amygdala reagiert, was zu neuen Episoden von Panikattacken führt. Sie enden damit, dieselbe Reaktion wie zuvor zu wiederholen, weil die Erinnerung zurückruft, dass dies Ihre Reaktion zu jener Zeit war.

Das Hauptproblem, das auf die erste Erfahrung von Angst folgt, ist daher das Gedächtnis, welches nun ängstliche Gedanken erzeugt. Diese Angstgedanken entstehen ausschließlich, weil wir Erinnerungen an vergangene Angsterfahrungen haben, die wir zu vermeiden versuchen. Dieser Prozess kann weder durch Medikamente noch durch Therapie vollständig gestoppt werden, da er stattfindet, bevor die Gedanken uns bewusstwerden. Er kann nur effektiv unterbrochen werden, indem man lernt, die Symptome der Angst richtig umzudeuten. Genau diese Fähigkeit müssen wir entwickeln, um Freiheit von Angst zu erreichen.

Bei der Diskussion über Angst ist es nützlich, zwischen rationaler und irrationaler Angst zu unterscheiden. Irrationale Angst lässt sich weiter in zwei Kategorien unterteilen: selbstverstärkende irrationale Angst und durch externe Faktoren ausgelöste irrationale Angst. Selbstverstärkende irrationale Angst ist dadurch gekennzeichnet, dass körperliche Angstsymptome als gefährlich oder unerträglich fehlinterpretiert werden, was wiederum mehr Angst erzeugt. Diese Form der irrationalen Angst wird durch das implizite Gedächtnis aufrechterhalten, das automatisch neue Angstreaktionen auf auch nur geringfügige körperliche Signale auslöst und somit einen unerbittlichen Zyklus der Angst schafft. Merkmale dieses Angsttyps umfassen eine Betonung auf körperlichen Empfindungen, eine Angst vor der Angst selbst und eine Perpetuierung durch das implizite Gedächtnis. Zustände wie Panikstörung, Agoraphobie, soziale Angst, Gesundheitsangst und PTSD sind Beispiele für selbstverstärkende irrationale Angst.

Externe irrationale Angst ist hingegen ein Zustand, bei dem die Angst auf spezifische Objekte, Situationen oder externe Bedrohungen gerichtet ist, die als irrational übertrieben oder unrealistisch wahrgenommen werden. In diesem Fall bezieht sich die Erfahrung der Angst nicht auf die Furcht vor der Angst selbst, sondern auf die Furcht vor externen Ereignissen oder Konsequenzen. Merkmale der externen irrationalen Angst umfassen Angst, die mit bestimmten Situationen oder Objekten verbunden ist, und diese Angst erzeugt selten eine Furcht vor den Symptomen der Angst selbst. Beispiele hierfür sind spezifische Phobien (z.B. Höhenangst oder Angst vor bestimmten Tieren), Zwangsstörungen (Obsessive-Compulsive Disorder, OCD) und generalisierte Angststörung (GAD).

Es ist entscheidend, zwischen rationalen und irrationalen Ängsten zu unterscheiden, sowie zwischen den zwei Arten von irrationalen Ängsten, da diese Unterscheidungen wichtig für die Auswahl der richtigen Behandlung sind. Während rationale Angst keine spezifische psychologische Intervention erfordert, da sie rationales Verhalten beinhaltet, ist es wesentlich, irrationale Ängste gezielt anzugehen, um anhaltende Fehlinterpretationen zu verhindern. Selbstverstärkende irrationale Angst wird üblicherweise durch Methoden behandelt, die den Teufelskreis des Angst-vor-der-Angst-Habens unterbrechen. Dies kann körperorientierte Konfrontation, Medikation und andere Therapien umfassen, die darauf ausgelegt sind, den negativen Kreislauf, der die Angst aufrechterhält, zu stoppen.

Das Verständnis dieser Mechanismen und Unterschiede ist der erste Schritt, um einen tieferen Einblick in die eigene Angst zu gewinnen und wirksame Strategien zu ihrer Bewältigung zu finden. Die Forschung in der Psychologie zeigt, dass ein grundlegendes

Verständnis dieser Prozesse zu effektiveren Behandlungsmethoden führen kann. Leider gehen unsere aktuellen Methoden nicht vollständig auf diese Art von Angst ein. Wie können wir also den anerkannten Behandlungsansatz verbessern?

Wie können wir Angst am besten behandeln? Die Antwort liegt darin, die frühen Fehlinterpretationen der Signale unseres Körpers und die darauffolgende Erfahrung von Angst zu vermeiden. Der effektivste Weg, dies zu erreichen, besteht darin, über irrationale Ängste zu lernen, bevor man sie erlebt. Daher sollte Wissen und Bildung über irrationale Ängste, einschließlich der Vermeidung von Fehlinterpretationen körperlicher Signale, in den Schulunterricht integriert werden. Ein solcher Ansatz könnte potenziell die Anzahl der Angstdiagnosen weltweit erheblich reduzieren. Sobald Angst fehlinterpretiert wurde, wird es erheblich schwieriger, dies zu korrigieren, wie wir deutlich in der Gesellschaft sehen. Hier kann dieses Buch eine wichtige Rolle spielen, wenn die Gesellschaft bereit ist, zuzuhören.

Nach den anfänglichen Missverständnissen ist es entscheidend, genaue Informationen und Wissen über irrationale Ängste zu erlangen. Hier sprechen wir nicht über Diagnosen, Medikamente oder andere Behandlungen, sondern konzentrieren uns auf rationale Informationen, die erklären, warum irrationale Ängste auftreten und wie sie gemildert werden können. Es reicht nicht aus, nur zu wissen, was Angst ist. Ohne das Verständnis der Gründe für die eigene Angst kann eine Person jahrelang damit kämpfen – eine Situation, die ich selbst fast 40 Jahre lang ertragen musste. Allein das Wissen, was Angst war, half mir nie. Doch als ich einmal verstand, warum ich meine irrationale Angst fehlinterpretierte, konnte ich beginnen, Frieden zu finden.

Irrationale Angst ist ein komplexer Prozess, der mit einer Fehlinterpretation der Körpersignale beginnt. Wenn jemand seinen ersten Panikanfall erlebt, ist es ungewöhnlich, dass er erkennt, dass er die Signale seines eigenen Körpers falsch gedeutet hat. Die Symptome der Angst, die überwältigend intensiv sind, dominieren schnell den Fokus der betroffenen Person, sodass sie sich hauptsächlich an diese Symptome erinnert, anstatt an die ursprünglichen Signale, die sie ausgelöst haben. Der Zyklus der irrationalen Angst wiederholt sich, wenn man weiterhin diese Angstsymptome fehlinterpretiert. Viele Menschen sind sich dieses Prozesses nicht bewusst, was zu einem Mangel an Verständnis dafür führt, wie ihre eigene Wahrnehmung zur anhaltenden Präsenz von Angst beiträgt.

Es ist entscheidend zu erkennen, dass Symptome irrationaler Angst immer von einer zugrundeliegenden Ursache herrühren. Anfangs kann dies mit einer Fehlinterpretation der Signale des Körpers zusammenhängen und später mit Denk- und Gefühlsmustern, die mit Angst verbunden sind. Mit der Zeit kann irrationale Angst auch durch die chemischen Prozesse des Körpers aktiviert werden, insbesondere durch das Stresshormon Cortisol, anstatt durch äußere Lebensumstände.

Die Behandlung von irrationaler Angst konzentriert sich darauf, das Unbehagen, das sie verursacht, zu lindern, anstatt die eigentliche Ursache anzugehen. Daher wird Angst häufig mit Medikamenten behandelt, obwohl sie im Grunde eine Angst vor weiterer Angst darstellt

und nicht eine tatsächliche Krankheit. Doch was macht diese Angst problematisch? Die Antwort liegt in unseren biologischen Überlebensmechanismen; wir sind darauf programmiert, Unbehagen zu meiden, da es historisch gesehen mit Gefahr verbunden wurde.

Was ist also der angemessenste Ansatz? Sollten wir weiterhin die Wahrnehmung von Angst als eine Krankheit verstärken, die Medikamente und langwierige Therapien erfordert? Oder sollten wir diese Überzeugungen in Frage stellen und unsere täglichen Routinen ändern, um Angst zu vermeiden, insbesondere wenn frühere Behandlungen nicht die gewünschten Ergebnisse gebracht haben?

Die Amygdala, bekannt als das Angstzentrum des Gehirns, funktioniert nach dem Prinzip "erst schießen, dann fragen", benötigt jedoch einen Auslöser, um zu "schießen". Was löst also irrationale Angst aus? Es handelt sich um eine Kombination aus einer Ursache und einer Fehlinterpretation: Körperliche Signale, Gedanken, Stress oder andere Lebensherausforderungen können Angst hervorrufen, doch es ist unsere Interpretation dieser Auslöser, die die Angst verstärkt.

Kann uns eine irrationale Angst wirklich zurückhalten?

In Wirklichkeit gibt es nichts, was wir jetzt nicht tun könnten, was wir vorher aufgrund von Angst tun konnten. Die Einschränkungen, die wir spüren, sind lediglich eine Illusion. Diese Illusion entsteht aus der Angst, das Unbehagen, das die Angst zuvor verursacht hat, erneut zu erleben. Die Wahrheit ist, dass wir immer noch dieselben Fähigkeiten und Möglichkeiten haben wie vor dem Beginn der Angst. Das Problem resultiert nicht aus einer physischen oder tatsächlichen Begrenzung, sondern vielmehr aus der Angst vor den Reaktionen unseres eigenen Körpers. Unser Instinkt, Unbehagen zu vermeiden, führt dazu, dass wir uns zurückhalten. Letztendlich ist es nicht die Angst, die uns stoppt – es ist die Furcht, die Chemie unseres Körpers erneut zu erleben, unser interner Schutzmechanismus gegen Unbehagen. Wir unterlassen es, so zu handeln wie zuvor, weil wir das damit verbundene Unbehagen vermeiden wollen, nicht weil es uns schlecht geht. Die einzige Konsequenz, das Leben wie vor der Angst fortzusetzen, ist, dass man Unbehagen spüren könnte. Aber es ist nicht gefährlich, nur unangenehm. Mehr zu dieser oft übersehenen Körperfunktion später.

Irrationale Angst ist keine Krankheit, sondern ein mentaler Abwehrmechanismus. Eine entscheidende Frage, die wir uns stellen sollten, lautet: Haben wir die Angst richtig verstanden, oder haben wir unsere Bemühungen um Verständnis vorzeitig eingestellt, basierend auf frühen Hypothesen aus den 1960er Jahren? Haben wir die Wahrheit aufgedeckt, oder wurden wir so sehr von Theorien über Krankheiten, Genetik und Serotoninmangel überzeugt, dass wir es versäumt haben, weiter zu forschen? Hörte unsere Erforschung der wahren Ursachen irrationaler Angst auf, sobald wir anfingen zu diagnostizieren und Medikamente zu entwickeln? Ist die symptomatische Behandlung das Beste, was unsere Gesellschaft bieten kann, oder haben wir etwas Wesentliches übersehen? Offensichtlich werden wir das Problem der Angst nie lösen, wenn wir nicht bereit sind, etablierte Überzeugungen in Frage zu stellen und ein tieferes Verständnis anzustreben.

Solange wir lediglich versuchen, die Symptome unserer Angst vor dem erneuten Erleben von Angstunbehagen zu unterdrücken, übersehen wir eine wichtige Erkenntnis. Wären wiederholte Episoden irrationaler Angst tatsächlich eine Krankheit, hätten wir bis jetzt eine wirksame Behandlung gefunden.

Sowohl rationale als auch irrationale Ängste sind insofern einzigartig, als dass sie nicht "entfernt" werden können – sie sind ein integraler Bestandteil unseres biologischen Schutzsystems und können daher nicht geheilt werden, da sie nie eine Krankheit waren. Die Pharmaindustrie hat die Gelegenheit genutzt, die Symptome unseres Unbehagens mit Angst zu behandeln, obwohl diese Angst natürlich ist und in uns allen kodiert ist. Die Vorstellung, dass Angst eine Krankheit ist, entstand, weil wir beobachtet haben, wie schwierig es sein kann, das Unbehagen, das durch unsere selbst erzeugte Angst verursacht wird, zu konfrontieren.

Es war erst in den 1980er Jahren, dass wir zu verstehen begannen, dass das Unbehagen aus der Chemie unseres eigenen Körpers resultiert, anstatt ein Symptom eines krankheitsbedingten Zustands zu sein. Ohne diese Einsicht wurden unsere Reaktionen auf das durch Angst verursachte Unbehagen oft fälschlicherweise als psychologische Mängel wahrgenommen. Die rationalere Wahrheit ist, dass Angst von unserem eigenen Bewusstsein und unserer Interpretation des Unbehagens erzeugt wird, das irrationale Angst mit sich bringt. Erst mit diesem Verständnis können wir uns wirklich ein für alle Mal von der Angst befreien.

Es ist schwierig, diese Behauptung anzuzweifeln, ohne zuzugeben, dass man lediglich für eine symptomatische Behandlung statt für ein tiefgreifendes Verständnis plädiert. In diesem Buch werde ich Belege liefern, die diese Perspektive stützen. Es gibt keine wissenschaftlichen Beweise dafür, dass irrationale Angst auf eine Krankheit oder einen Gehirndefekt zurückzuführen ist. Auch gibt es keine Grundlage für die Behauptung, dass sie eine Behandlung oder Medikation erfordert; ganz im Gegenteil. Alle wissenschaftlichen Hinweise deuten darauf hin, dass irrationale Angst ein wesentlicher Bestandteil unseres mentalen Gefüges ist. Sie ist für unsere psychische Gesundheit ebenso entscheidend wie rationale Angst für unser physisches Überleben.

Im Zuge unserer Entwicklung zu komplexen Denkweisen mussten wir gleichzeitig Abwehrmechanismen gegen die geistigen Herausforderungen entwickeln, die mit dieser Fähigkeit einhergingen. Irrationale Angst dient in unserem Geist als Stoppschild; sie hindert uns daran, impulsiv auf jeden Gedanken und jede Idee zu reagieren, und stellt sicher, dass wir keine Entscheidungen treffen, die wir später bereuen könnten. So wie rationale Angst und körperlich schützt, indem sie uns auf Gefahren aufmerksam macht, sorgt irrationale Angst dafür, dass wir innehalten und die Situation überdenken, bevor wir handeln.

Heutzutage leben wir in einer Gesellschaft, die neue Anforderungen an unsere mentalen Kapazitäten stellt. Wir werden ständig mit Informationen, Erwartungen und sozialen Strukturen bombardiert, die weit komplexer sind, als unser Gehirn ursprünglich zu bewältigen entworfen wurde. Dies hat zu einer neuen Art von mentaler Belastung geführt,

auf die irrationale Angst eine Reaktion ist. Das Problem ist, dass diese Angst unangenehm ist, weil sie nicht mit einer greifbaren physischen Bedrohung verbunden ist. Wenn nichts Sichtbares vorhanden ist, auf das man reagieren kann, könnten wir fälschlicherweise denken, dass etwas mit uns nicht stimmt. Hier entsteht das Missverständnis: Der natürliche mentale Abwehrmechanismus wird irrtümlich für eine Krankheit gehalten, einfach weil er unangenehm ist. Diese Dynamik zu verstehen, ist entscheidend für den Umgang mit irrationaler Angst. Es ist kein Zeichen von Schwäche oder Krankheit; es ist Teil unseres komplexen mentalen Systems, das uns hilft, eine Welt voller Herausforderungen zu navigieren.

Angst ist von Natur aus darauf ausgelegt, unangenehm zu sein; das ist ihre Hauptaufgabe. Würde Angst keinen Unbehagen verursachen, würden wir sie wahrscheinlich übersehen. Das Problem entsteht, wenn wir versuchen, Angst auf rationale Weise zu bewältigen. Wir versuchen, sie zu analysieren, abzutun oder zu bekämpfen, aber dieser Ansatz ist fehlerhaft. Wir können etwas, das grundsätzlich irrational ist, nicht auf rationale Weise managen. Wenn unsere Bemühungen, die Angst zu kontrollieren, scheitern, kann Panik ausbrechen. Wir glauben, dass wir in der Lage sein sollten, damit umzugehen, doch in Wahrheit haben wir diese Fähigkeit nie besessen. Der Schlüssel liegt nicht darin, die Angst zu bekämpfen, sondern sie zu verstehen.

Was macht Angst unangenehm? Was ist der Zweck dieses Unbehagens? Angst ist kein Feind; sie dient als eine Form des Schutzes. Sie sollte nicht beseitigt, sondern als Teil unserer mentalen Verteidigung anerkannt werden.

Irrationale Angst kann uns innerhalb weniger Minuten erfassen, doch wenn wir diese Erfahrung fehlinterpretieren, kann sie unser Leben für viele Jahre oder sogar Jahrzehnte verändern.

Angst ist an sich unangenehm, weil sie dazu gedacht ist, uns zum Handeln zu bewegen. Wenn wir nicht reagieren, entsteht ein Konflikt zwischen unseren körperlichen Symptomen – die auf eine schwere Gefahr hinweisen – und der Abwesenheit einer sichtbaren Bedrohung. Doch wie sollten wir reagieren, wenn keine wirkliche Gefahr besteht? Ohne eine angemessene Reaktion erleiden wir intensive körperliche Unannehmlichkeiten aufgrund der Symptome von Adrenalin. Dieses Unbehagen kann sich zu Panik steigern, gerade weil wir nicht reagiert haben. Unser Körper reagiert natürlich, aber wenn wir diese Symptome als gefährlich interpretieren, schaffen wir ein Problem.

Wenn wir zuerst anfangen zu glauben, dass Angst ernsthafte Folgen hat, beginnen wir, Situationen zu meiden, in denen wir befürchten, dass die Angst erneut auftreten könnte. Das schafft einen Teufelskreis, in dem die Angst vor der Angst sie weiterhin aufrechterhält.

Ein typisches Muster irrationaler Angst könnte sich wie folgt entwickeln: Zunächst erlebt man die Angst, die das eigene Wohlbefinden stört. Anschließend könnte man

einen Arzt aufsuchen, möglicherweise eine Diagnose der Angst erhalten und Medikamente verschrieben bekommen, um zukünftige Angstsymptome zu mildern. Wenn wir nach Hause zurückkehren, stehen wir vor der Aufgabe, mit der Angst vor weiterer Angst und den Implikationen der Medikamenteneinnahme umzugehen. Leider tun wir, wie viele andere auch, oft nichts. Wir warten und hoffen, dass die Medikamente wirken. Es ist diese Hoffnung auf Besserung, die uns dazu antreibt, uns an das Medikamentenregime zu halten.

Das Problem tritt auf, wenn wir nach mehreren Monaten keine Verbesserung feststellen. An diesem Punkt konsultieren wir erneut einen Arzt und erhalten ein anderes Rezept, das wirksam sein könnte oder auch nicht, doch wir hoffen von Neuem.

SSRI-Medikamente, einschließlich Citalopram, Escitalopram, Fluoxetin, Fluvoxamin, Paroxetin und Sertralin, weisen geringfügige, jedoch bemerkenswerte Unterschiede in ihren chemischen Strukturen, Halbwertszeiten, Wirksamkeit und Nebenwirkungsprofilen auf.

Aber was fehlt in diesem Prozess der Angst, der bei vielen Menschen jahrelang die Furcht vor weiterer Angst aufrechterhält? Wir glauben, dass es an genauen Informationen und Verständnis über irrationale Angst mangelt. Viele Menschen würden wahrscheinlich nicht unter irrationaler Angst leiden, nachdem sie einen Arzt aufgesucht haben, wenn dies keine Angst und Bedenken hervorrufen würde, erneut Angstsymptome zu erleben. Es ist diese Furcht, der wir uns widmen wollen, denn sie ist es, die neue Symptome auslöst. Angst entsteht aus unseren Gedanken, und deshalb konzentrieren sich viele Behandlungsansätze darauf, diese Gedanken zu beruhigen.

Leider ist dieser Ansatz nur begrenzt wirksam, da Gedanken, einmal entstanden, weder gestoppt noch manipuliert werden können. Sie können durch Medikamente unterdrückt werden, allerdings nur mit Benzodiazepinen, nicht mit SSRIs. Es ist entscheidend zu verstehen, dass das Problem in der Entstehung der Gedanken liegt, welche angegangen werden, muss, um Freiheit von Angst zu erreichen. Nicht die Gedanken selbst sind problematisch, sondern die Art und Weise, wie sie gebildet werden. Diese Gedankenbildung findet in dem Teil des Gedächtnisses statt, der vergangene unangenehme Angsterfahrungen speichert und für die Entwicklung von Angstängsten verantwortlich ist.

Irrationale Angst unterscheidet sich von anderen psychischen Störungen, da sie hauptsächlich eine irrationale Angst vor Unbehagen und der Angst selbst beinhaltet. Es könnte sein, dass irrationale Angst in traditionellem Sinne keine psychische Störung ist, sondern eher eine irrationale Angst vor dem Unbehagen, das die Angst verursacht. Angst verändert unsere Wahrnehmung der Realität nicht; uns ist bewusst, dass wir Angst erleben, nicht eine Krankheit.

Wenn wir unsere Angst vor Unbehagen beseitigen könnten, oder einfach das Unbehagen der Angst selbst, wäre es wahrscheinlich kein Problem mehr. Warum auch? Wenn wir das Unbehagen nicht spüren würden, würden wir es auch nicht fürchten.

Diese Perspektive kann infrage gestellt werden, doch sie war entscheidend auf meiner achtjährigen Reise, um zu verstehen, was irrationale Angst so erschreckend macht. Symptome von Angst, die zu Panik führen können, erzeugen ein Gefühl der Hilflosigkeit, das einen dazu zwingt, medizinische Hilfe zu suchen.

Aber was ist es wirklich, dass uns Angst vor Angst macht, abgesehen von dem Unbehagen, das sie verursacht? Basiert unsere Angst nicht hauptsächlich auf einem mangelnden Verständnis dessen, was irrationale Angst ist? Einem Mangel an Wissen über die Prozesse, die in unserem Körper ablaufen, wenn wir Symptome irrationaler Angst erleben, einschließlich der daran beteiligten chemischen Reaktionen?

Es lohnt sich, darüber nachzudenken, warum wir die Wiederkehr irrationaler Angst fürchten, nachdem wir sie bereits einmal erlebt haben. Was ist es an diesem Unbehagen, das wir fürchten, erneut zu erleben? Und warum bleibt dieses Unbehagen in unserer Erinnerung haften? Könnte es sein, dass wir uns so lebhaft an dieses Unbehagen erinnern, weil wir es erlebt und anschließend fehlinterpretiert haben?

Lassen Sie uns tiefer in die Gründe eintauchen, warum irrationale Angst entsteht und warum sie oft fälschlicherweise als Krankheit oder Störung identifiziert und diagnostiziert wird. Irrationale Angst wurde möglich, als unsere kognitiven Fähigkeiten sich entwickelten und unsere Kapazität für abstraktes Denken sich ausbildete. Ohne die Fähigkeit zu denken, könnten wir die Signale des Körpers nicht interpretieren; stattdessen würden wir einfach instinktiv reagieren, wie bei rationaler Angst, indem wir entweder kämpfen oder fliehen, genau wie andere Tiere. Daher kann irrationale Angst als eine sekundäre Wirkung unserer Denkfähigkeit angesehen werden, eine Fähigkeit, die uns vor neue Herausforderungen stellt. Wir sind jetzt in der Lage, Pläne für die Zukunft zu machen, die Konsequenzen unserer Handlungen zu bewerten, kreativ zu denken und „Was-wäre-wenn"-Szenarien zu entwerfen. Diese erweiterten Denkfähigkeiten können unsere interne Bremse, die irrationale Angst, auslösen, die wiederum verhindert, dass wir unkluge Entscheidungen treffen, die unser Leben oder unsere Gesundheit gefährden könnten.

Anstelle der Stärksten sind es nun die Klügsten oder Diplomatischsten, die durch die Kraft des Denkens Macht ausüben.

In der gesamten Menschheitsgeschichte war es entscheidend, Teil von Gemeinschaften zu bleiben, da Ausschluss den Tod bedeuten konnte, genau wie es bei Tiergruppen der Fall ist. Irrationale Angst kann als Mechanismus dienen, um soziale Situationen zu vermeiden, die bedrohlich erscheinen.

Konflikte und Entscheidungen sind zentral in unserem Leben, und unsere Fähigkeit zum rationalen Denken dient als wesentliche Einschränkung, die uns davon abhält, impulsiv auf all unsere Emotionen zu reagieren. Diese Fähigkeit unterscheidet sich deutlich von den instinktiven Reaktionen, die wir zeigten, bevor unsere kognitiven Prozesse vollständig entwickelt waren.

In der Steinzeit war das Leben in kleinen Gruppen oder Gemeinschaften relativ einfach. Doch mit der wachsenden Komplexität der Gesellschaften traten neue Herausforderungen auf. Gesetze und Regeln wurden festgelegt, was zu irrationalen Ängsten führen konnte, wie andere über uns denken könnten, wenn wir uns nicht an diese Normen hielten. Wir begannen, die Zustimmung unserer Mitmenschen zu suchen, und das Fehlen dieser Zustimmung konnte ebenfalls irrationale Ängste auslösen. Diese Beispiele zeigen, wie irrationale Ängste aktiviert werden können, doch das Gemeinsame daran ist, dass sie nicht durch eine Krankheit oder Störung verursacht werden. Stattdessen wirken sie als Schutzmechanismus gegen negatives Verhalten oder übermäßiges Grübeln, so wie rationale Angst uns vor physischen Gefahren schützt.

In unserer von Technologie angetriebenen Gesellschaft sind wir heute zahlreichen Anforderungen ausgesetzt: qualitativ hochwertige Bildung, Karriere, Familie und eine makellose Online-Präsenz. Es scheint alles wie ein Wettbewerb, der mental sehr belastend sein kann, besonders wenn wir es nicht schaffen, diesen Erwartungen ständig gerecht zu werden. Unser Selbstwertgefühl kann sinken, was zum Auftreten unangenehmer Symptome führt, die mit Stresshormonen wie Cortisol verbunden sind. Diese Hormone werden als Schutzmechanismus freigesetzt, doch ihre unangenehmen Effekte können zu Fehlinterpretationen führen. Wenn wir diese Signale falsch deuten, könnten wir beginnen zu denken, dass etwas mit uns nicht stimmt, was möglicherweise eine weitere Freisetzung von Stresshormonen auslöst und in einem Panikanfall gipfeln kann.

Es ist entscheidend zu erkennen, dass irrationale Angst ebenso wie rationale Angst eine physische chemische Reaktion ist. Ärzte konzentrieren sich oft auf die Symptome statt auf die zugrundeliegenden Ursachen, was zu Diagnosen führen kann, die nicht vollständig mit unserem evolutionären Fortschritt übereinstimmen. Das Unbehagen, das durch Angst verursacht wird, dient als Alarmsystem, das uns dazu drängt, zu handeln. Es ist kein Zeichen einer zugrundeliegenden Krankheit, sondern ein Signal, dass wir auf unsere Selbstfürsorge und psychische Gesundheit achten müssen. Das Entwickeln eines Verständnisses für diesen Prozess ist wesentlich, um unsere Angst effektiver zu managen.

Forschungen in der Psychologie zeigen, dass wir durch das Verständnis der Natur der Angst und ihrer Auslöser unsere Reaktionen steuern und somit die Angst in unserem Leben verringern können. Angst ist ein komplexes Gefüge unangenehmer Reaktionen, die aus der Biochemie des Körpers stammen. Es ist entscheidend zu erkennen, dass sich Angst nicht als ein einzelnes Symptom zeigt; sie umfasst eine ganze Bandbreite von Erfahrungen. Ängstlich zu sein ist kein Fehler, der behoben werden muss, sondern ein natürlicher Aspekt unserer menschlichen Verfassung. Wenn wir Panik oder Unbehagen fühlen, funktioniert unser Körper, wie er sollte. Genau wie wir Schmerzen nicht ignorieren können, dürfen wir auch Angst nicht außer Acht lassen. Beides sind Mechanismen, die dazu dienen, uns zu schützen, und sie zu ignorieren könnte gefährlich sein.

Wenn wir versuchen, dem irrationalen Unbehagen der Angst durch Behandlung zu entkommen, verstärken wir möglicherweise unbeabsichtigt den Glauben, dass etwas

grundlegend Fehlerhaftes in uns liegt. Es ist wesentlich, der Angst mit Neugier und Untersuchung, statt mit Stigmatisierung zu begegnen.

Anstatt zu fragen: "Was stimmt nicht mit mir?", sollten wir fragen: "Warum erlebe ich das?"

Es ist das Unbehagen, das wir erleben, welches uns dazu führen kann, unangemessen zu reagieren, da wir versuchen, ihm zu entkommen. Unser Gefühl des Versagens resultiert oft daraus, dass wir uns der Gedanken und Symptome bewusst sind, die mit Angst verbunden sind. Doch wie können wir hoffen, frei von Angst zu sein, wenn uns ständig gesagt wird, dass wir krank sind?

Durch viele Jahre der Erfahrung mit Angstsymptomen habe ich eine wichtige Lektion gelernt: Angst kann alles hervorrufen, was man sich vorstellen kann. Es gibt keine Symptome, die nicht durch Angst ausgelöst werden können. Glücklicherweise sind diese Symptome genau das – Symptome. Sie deuten nicht darauf hin, dass etwas mit Ihnen nicht stimmt. Die irrationale Reaktion auf die chemisch bedingten Angstsymptome ist völlig normal.

Irrationale Angst ist einzigartig; sie wird durch die Angst vor zusätzlicher Angst genährt, die nach der ersten Erfahrung auftritt. Angst kann irrational erscheinen, insbesondere weil sie sich von anderen psychischen Gesundheitsdiagnosen unterscheidet. Sie existiert ausschließlich im inneren Selbst des Individuums, nicht in der tatsächlichen Situation oder dem Objekt, die lediglich als Auslöser dienen.

Keine Situationen sind an sich gefährlich; es sind unsere Gedanken über sie, die aufgrund von Erinnerungen an frühere unangenehme Erfahrungen neue Symptome auslösen. Irrationale Angst basiert größtenteils auf internen Gedächtnisspuren, die durch vorherige Erfahrungen geschaffen wurden. Es sind diese Erinnerungen, die zu zukünftigen ängstlichen Gedanken führen.

Unsere Erinnerungen an vergangene Ängste können eine Gedankenspirale auslösen, die zu Leiden führt. Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, ist es notwendig, diese Erinnerungen zu "löschen", was in der Praxis bedeutet, aufzuhören, über die Angst nachzudenken. Das ist jedoch leichter gesagt als getan. Deshalb werde ich erklären, wie man auf dieses Ziel hinarbeiten kann. Unsere Erfahrungen zeigen, dass wir, da wir die Angst durch unsere anfänglichen und nachfolgenden Fehlinterpretationen der Symptome erschaffen haben, auch die Möglichkeit haben, diese Fehlinterpretationen neu zu interpretieren. Dieser Prozess ist kognitiv und bewusst, was bedeutet, dass wir denselben Mechanismus nutzen können, um die Angst zu durchbrechen, indem wir unsere Wahrnehmung der Fehlinterpretationen ändern. Es erfordert Zeit, Aufmerksamkeit und Übung, um diese Veränderung systematisch umzusetzen, da Angst ein hartnäckiger Gegner ist.

Lassen Sie uns eine einfache, doch bedeutende Erkenntnis betrachten: Warum empfanden wir keine Angst, bevor wir sie das erste Mal erlebten? Bevor wir das erste Mal auf die Angst stießen, war das Gefühl in unserem Bewusstsein nicht vorhanden, da es keine Erinnerung an ein Ereignis gab, das die unangenehmen chemischen Reaktionen, die mit Angst

verbunden sind, auslösen konnte. Sobald das Gehirn eine spezifische Bedrohung identifiziert, speichert es diese Erfahrung als Referenzpunkt für zukünftige Situationen. Folglich kann Angst als Mechanismus entstehen, um Gefahr zu vermeiden, indem sie sich auf vergangene Erfahrungen stützt und nicht auf eine unmittelbare Bedrohung. Im Grunde können wir keine Angst empfinden, bis wir in einer Situation sind, die diese Reaktion auslöst. Das Gefühl der Angst ist vollständig auf biologische Reaktionen und chemische Prozesse zurückzuführen. Angst ist eine biochemische Reaktion, die auffällig wird, weil sie Unbehagen verursacht.

Irrationale Ängste lassen sich nicht vermeiden, solange aktive Erinnerungen an vergangene unangenehme Erfahrungen bestehen.

Es ist ebenfalls entscheidend zu verstehen, dass Angst nicht an eine bestimmte Situation oder ein bestimmtes Objekt gebunden ist. Angst befindet sich nicht im Supermarkt, im Wohnzimmer, im Auto, im Bus, im Zug, auf dem Podium oder im Klassenzimmer. Sie existiert ausschließlich innerhalb des Individuums und äußert sich in unangenehmen Assoziationen, die aus vergangenen Erfahrungen gebildet wurden. Es ist nicht die Situation selbst, die Angst erzeugt, sondern vielmehr die Erinnerung, die die Angst in die Situation einführt.

Solange die Angst in deinem Gedächtnis verbleibt, wird sie in all deinen Umgebungen fortbestehen, doch sie wird nur ausgelöst, wenn das Gehirn Orte, Gedanken oder Situationen damit in Verbindung bringt.

Als abschließender Punkt ist es entscheidend zu betonen, dass irrationale Angst entsteht, wenn wir uns des Unbehagens bewusstwerden, das sie verursacht. Dieser Text vereinfacht das Thema, zielt jedoch nicht darauf ab, die komplexen biologischen Reaktionen, Denkprozesse und externen Faktoren, die zur Entwicklung von Angst beitragen, zu schmälern. Unser Ziel ist es nicht, andere Methoden zu untergraben, sondern ein neues Erklärungsmodell einzuführen, das Angst für die große Mehrheit, die von traditionellen Behandlungen nicht profitiert, effektiver erklären und lindern kann.

In diesem Text werden wir einer faszinierenden Frage nachgehen: Würden wir immer wieder irrationale Ängste erleben, wenn wir keine Erinnerung daran hätten? Es wird angenommen, dass eine Erinnerung an Angst bestehen bleibt, da viele von uns konsequent Angst in identischen Situationen empfinden. Dieses Phänomen zeigt, dass unsere Erinnerungen entscheidend dafür sind, wie wir Angst erleben.

Angststörungen werden hauptsächlich auf der Grundlage der subjektiven Erfahrungen des Einzelnen diagnostiziert, das heißt, was wir dem Arzt berichten. Dies stehen im Gegensatz zu der Annahme vieler Fachleute, dass Diagnosen auf objektiven und physiologischen Abweichungen basieren sollten. Unabhängig von den Symptomen, die wir erleben mögen, werden diese durch unsere bewussten oder unbewussten Gedanken ausgelöst, frühere, unangenehme und irrationale Angsterfahrungen zu vermeiden. Jedes Mal, wenn wir

irrationale Angst erleben oder fehlinterpretieren, verstärken wir die mentalen Verbindungen zwischen Angst und Erinnerung. Mit der Zeit wird irrationale Angst bei allen Menschen immer die gleichen Symptome auslösen, da die zugrundeliegenden chemischen Prozesse einheitlich sind.

Aber wer neigt dazu, seine Angstsymptome falsch zu interpretieren? Dies wird üblicherweise bei Personen beobachtet, die sich in schwierigen Lebensumständen befinden. Hierbei geht es nicht um Beruf, Intelligenz oder sozialen Status, sondern vielmehr um den emotionalen Zustand, in dem sich eine Person befindet, wenn die Symptome auftreten. Zum Beispiel könnte eine arbeitslose Person mit einer positiven Lebenseinstellung die Symptome möglicherweise nicht falsch interpretieren, während eine wohlhabende Person, die mit persönlichen Problemen kämpft, eher dazu neigen könnte.

Können genetische Faktoren eine Rolle bei der Entwicklung von Angststörungen spielen? Obwohl genetische Faktoren einen Beitrag leisten können, garantieren sie nicht, dass eine Person Angst entwickeln wird. Selbst mit einer genetischen Veranlagung sind es die Lebensumstände und die Fähigkeit, Symptome zu bewältigen, die bestimmen, ob Angst zum Problem wird. Das bedeutet, dass Angst oft vermieden werden kann, indem man körperliche Reaktionen nicht fehlinterpretiert. Es ist entscheidend zu verstehen, dass eine genetische Veranlagung nicht automatisch zu Angst oder anderen psychischen Problemen führt.

Im Hinblick auf Bewusstsein und Vererbung wird irrationale Angst nicht vererbt, da sie aus individuellen Bewusstseinsmustern und Interpretationen von Symptomen entsteht. Das Bewusstsein unterscheidet sich von Person zu Person, was bedeutet, dass keine zwei Individuen ein und dasselbe Ereignis genau gleich erleben werden. Obwohl die Erfahrungen von Angst unterschiedlich sein können, ist das Gefühl selbst durchgehend unangenehm. Jedoch kann Angst auch durch soziale Vererbung ausgelöst werden; dabei spielen verschiedene Elemente zusammen und tragen zur Angst bei, einschließlich Erinnerungen an frühere Ängste und die Furcht vor zukünftigen Episoden.

Angst und das damit verbundene Unbehagen bei Panikattacken sind für viele Menschen alltägliche Erfahrungen. Wie bereits erwähnt, ist es entscheidend, zwischen der ersten Erfahrung von Angst und der nachfolgenden Angst zu unterscheiden, da sie sich deutlich voneinander unterscheiden. Die erste Begegnung mit Angst ist unerwartet und liegt außerhalb unserer Kontrolle. Wenn wir jedoch diese anfängliche Erfahrung effektiv bewältigen, können wir verhindern, dass die darauffolgende Angst Fuß fasst.

Wie wir verstehen, gibt es zwei grundlegende Arten von Angst: rationale Angst und irrationale Angst. Diese beiden unterscheiden sich deutlich voneinander. Es ist genauer zu sagen: „Ich erlebe irrationale Angst“ oder „Ich fühle Adrenalin in meinem Körper“, da dies hilft, zwischen irrationaler und rationaler Angst zu unterscheiden. Rationale Angst tritt üblicherweise in gefährlichen Situationen auf, während irrationale Angst als Reaktion auf Herausforderungen des Lebens entstehen kann.

Angst ist eine Reaktion auf Furcht und ist nicht an sich ein Symptom, eine Störung oder eine Krankheit. Sie ist Teil der chemischen Abwehrmechanismen des Körpers. Es sind die ängstlichen Gedanken, die sich zu einer Störung entwickeln können, und nicht das Gefühl der Angst selbst. Es ist das intensive Erleben von Unbehagen, das die Angst für viele Menschen problematisch macht, und nicht die zugrundeliegende Ursache der Angst.

Die Definition von Angst kann variieren, je nachdem, wen man konsultiert. Obwohl Sorgen nicht immer gleichbedeutend mit Angst sind, stehen sie doch in Verbindung. Schwierige Lebensumstände, Ereignisse, Veränderungen oder Lebensstile werden oft als Auslöser für anfängliche irrationale Ängste angesehen. Wenn Personen über Angst sprechen und dabei Ausdrücke wie „meine Angst“, „ich bin ängstlich“, „ich habe Angst“, „Angstdiagnosen“ und „Angstsymptome“ verwenden, beziehen sie sich in der Regel auf irrationale Angst. Im Gegensatz zu rationalen Emotionen hat irrationale Angst keinen klaren Zweck. Wie bereits erwähnt, wird sie als Nebeneffekt der menschlichen Fähigkeit zu denken angesehen.

Da Menschen in der Lage sind, sich verschiedene Szenarien vorzustellen, können irrationale Ängste in vielen unterschiedlichen Situationen auftreten, die wir in verschiedene Diagnosen eingeteilt haben. Die Natur der Angst bleibt jedoch dieselbe. Unabhängig von der Ursache wird Angst immer als unangenehm empfunden, und daher sollte die Behandlung konsistent sein, unabhängig vom spezifischen Auslöser.

Der Körper ist so intelligent, dass er irrationale Ängste als Alarm in nicht lebensbedrohlichen Situationen wie Stress, Grübeln, Spekulationen und Sorgen nutzt. Dies geschieht, wenn der Körper feststellt, dass eine Pause von diesen Spekulationen notwendig ist, was zu Symptomen irrationaler Angst führt, die uns zwingen, innezuhalten und nachzudenken.

Wenn man Angst erlebt, wäre es treffender, diese als irrationale Angst zu beschreiben, da dieser Begriff genau ist und gleichzeitig weniger beängstigend klingt. Ebenso könnten Diagnosen als irrationale Angststörungen bezeichnet werden. Zum Beispiel könnte man sagen: "Ich habe irrationale soziale Angst" oder "Ich habe irrationale Gesundheitsangst."

Irrationale Angst wird definiert als ein Gefühl der Sorge, Nervosität oder Unruhe bezüglich einer Situation mit ungewissem Ausgang. Obwohl Angst eine natürliche Reaktion auf Stress ist und in bestimmten Situationen vorteilhaft sein kann, kann sie bei einigen Personen überwältigend und störend im täglichen Leben werden. Es ist wichtig zu erkennen, dass Angst auch mit chemischen Prozessen im Körper verbunden sein kann. Ähnlich wie Emotionen wie Freude und Ärger ist Angst das Produkt chemischer Reaktionen. Während einige dieser Reaktionen, wie die Freisetzung von Dopamin, angenehm sein können, können andere, wie die Freisetzung von Adrenalin, belastend sein.

Es lohnt sich zu überlegen, ob Angst zu einem chronischen Problem wird, weil sie als psychische Störung eingestuft wird, oder weil frühere negative Erfahrungen mit Angst im Gedächtnis behalten werden.

Sowohl rationale als auch irrationale Ängste entstehen aus denselben chemischen Reaktionen im Körper. Wenn die Amygdala aktiviert wird, sendet sie Signale an die Nebennieren, um Stresshormone zu produzieren. Diese Chemikalien werden dann durch den Blutkreislauf zu verschiedenen Organen transportiert, die darauf reagieren. Ohne diese Substanzen würden Angst und die damit verbundenen Symptome nicht auftreten.

Die chemische Zusammensetzung liegt der Erfahrung von Angst zugrunde. Adrenalin, auch bekannt als Epinephrin, beeinflusst verschiedene Organe und Systeme im Körper. Es erhöht die Herzfrequenz und die Pumpkapazität, was zu einem Anstieg des Blutdrucks führt. Es erweitert die Atemwege, um die Sauerstoffversorgung zu verbessern, stimuliert die Umwandlung von Glykogen zu Glukose in der Leber und steigert die Blutzufuhr zu den Skelettmuskeln, wodurch die Muskelkraft erhöht wird. Zusätzlich erweitert es die Pupillen, um die Sicht in stressigen Situationen zu verbessern und verringert die Blutzufuhr zum Magen-Darm-Trakt, was die Verdauungsaktivität unterdrückt.

Adrenalins Funktion besteht darin, den Körper auf eine "Kampf-, Flucht-, Erstarrungs- oder Versteck"-Reaktion vorzubereiten, die dabei hilft, plötzliche Bedrohungen zu bewältigen. Dieser Prozess erfolgt automatisch, ohne dass eine bewusste Kontrolle möglich ist. Sobald Adrenalin freigesetzt wird, kann es nicht gestoppt werden, aber glücklicherweise verflüchtigt es sich schnell aus dem Körper, sodass alles wieder zur Normalität zurückkehren kann.

Irrationale Angst wird als unangenehm empfunden, weil sie gleichzeitig mehrere Organe beeinflusst und körperliche Symptome wie Herzrasen, Atembeschwerden und Sehstörungen verursacht. Diese Symptome treten schnell auf und können beunruhigend sein, insbesondere wenn es keinen offensichtlichen Grund für den Adrenalinschub gibt.

Rationale Angst zeigt selten ihre Symptome, da es meist eine klare Ursache gibt, die die betroffene Person angehen kann. Die Chemie der Angst führt zu einer tiefgreifenden Veränderung im Zustand des Körpers, bekannt als Angstzustand. Es gibt zahlreiche solcher Zustände, wie zum Beispiel, wenn der Körper vor Wut zittert in einem "wütenden" Zustand oder vor Freude bebt in einem "verliebten" Zustand. All diese Zustände oder Emotionen werden durch die Chemie des Körpers erzeugt; wir können keine Gefühle erleben, ohne dass zuerst eine chemische Freisetzung stattfindet.

Das gegenwärtige Verständnis von Angst basiert auf professionellen Definitionen, doch neues Wissen könnte diese Sichtweise verändern. Ein Problem entsteht, wenn die erste Erfahrung von Angst und nachfolgende Erfahrungen auf dieselbe Weise behandelt werden. Behandlungen, die auf die genetischen, sozialen oder biochemischen Ursprünge der anfänglichen Angst abzielen, werden auch bei späteren Angstepisoden angewendet, obwohl sich die Ursachen verschoben haben könnten. Das Problem entsteht, wenn spätere Fälle von Angst so behandelt werden, als ob sie aus denselben Gründen wie die anfängliche entstanden sind.

Die heutigen Behandlungsmethoden konzentrieren sich auf Genetik, soziale Bedingungen, Ungleichgewichte im Gehirn oder Traumata, obwohl anhaltende Angstzustände oft durch die Angst vor weiteren Angsterlebnissen angetrieben werden. Daher besteht ein Bedarf an neuen Therapien und Behandlungsmethoden, um diese nachfolgende Angst effektiv anzugehen.

Ein wichtiger Aspekt ist, dass wir Symptome von Angst fürchten, weil sie uns aus unseren Erinnerungen bekannt sind. Angst kann erschöpfend sein, da sie einen Kampf gegen die körpereigenen chemischen Reaktionen beinhaltet.

Wir stehen vor zwei Systemen: Angst, die an sich unangenehm ist, und der Neigung, diesem Unbehagen auszuweichen.

Ein typischer Angstanfall dauert zwischen 2 bis 5 Minuten, was der Zeit entspricht, die benötigt wird, um das Adrenalin im Körper abzubauen. Allerdings kehrt vollständige Ruhe erst nach etwa einer halben Stunde zurück, da andere Substanzen wie Cortisol länger zum Abbau benötigen. Glücklicherweise lässt das unangenehme Gefühl, das durch das Adrenalin verursacht wird, schnell nach. Es ist wichtig zu bedenken, dass Angst ein vorübergehender Zustand ist, der nur erlebt wird, solange diese chemischen Substanzen im Körper vorhanden sind.

Das menschliche Gedächtnis erzeugt tiefe Prägungen, die sowohl Angst als auch Reaktionen speichern, die durch Erinnerungen an vergangene Unannehmlichkeiten immer wieder ausgelöst werden. Ohne diese gespeicherten Erinnerungen wäre die daraus resultierende Angst nicht möglich.

Fachleute im Bereich der psychischen Gesundheit verstehen, dass Angst mit biologischen Faktoren wie Genetik, Gehirnchemie oder Lebensstress in Verbindung stehen kann. Es ist jedoch entscheidend zu erkennen, dass diese Faktoren immer noch ein anfängliches, angstauslösendes Erlebnis erfordern, das fehlinterpretiert wird. Unser Gehirn verarbeitet und speichert diese Erfahrungen, was zu anhaltender Angst führt. Ob Angst als körperliche Reaktion, durch externe Stressfaktoren oder in bestimmten Situationen auftritt, die Art und Weise, wie die anfängliche Erfahrung erinnert und interpretiert wird, ist entscheidend für das fortwährende Vorhandensein von Angst.

Anstatt uns auf Diagnosen und Medikamente zu konzentrieren, sollten wir unseren Fokus auf das Verstehen und Ansprechen früher Angsterfahrungen legen. Indem wir unseren Ansatz bei irrationaler Angst ändern, können wir den Kreislauf durchbrechen, der sich aus angesammelten Erinnerungen ergibt.

Wenn wir die erste Erfahrung der irrationalen Angst betrachten, wird deutlich, dass das Gehirn die Symptome aufgrund mangelnder Vorbereitung fehlinterpretiert.

Wiederum existiert Angst ausschließlich aufgrund von vergangenen Erinnerungen, und ohne diese Erinnerungen kann sich nachfolgende Angst nicht manifestieren. Wenn es uns gelingt, die erste Erfahrung der Angst zu ignorieren, wird nichts, was als gefährlich

wahrgenommen wird, gespeichert, was uns erlaubt, unser Leben ohne Probleme fortzusetzen. Wenn jedoch die anfängliche Angst fehlinterpretiert wird, wird sie als Bedrohung wahrgenommen, was uns in einem Zustand der Angst verharren lässt.

Indem wir die Wurzeln anhaltender Angst angehen – insbesondere unsere frühesten Erinnerungen und wie wir sie interpretieren – können wir beginnen, den Kreislauf zu durchbrechen. Dies erfordert ein neues Verständnis sowie den Mut und die Bereitschaft, traditionelle Überzeugungen über Krankheiten und Störungen in Frage zu stellen, die das Problem der Angst bisher nicht erfolgreich gelöst haben.

Irrationale Ängste können durch die Verarbeitung der Erinnerungen gelindert werden, unabhängig davon, wie lange jemand bereits betroffen ist oder welche Diagnose er erhalten hat. Selbst nach einer gründlichen Verarbeitung der angstauslösenden Erinnerungen ist es immer noch natürlich, etwas Angst zu empfinden. In diesen Fällen wird die empfundene Angst der anfänglichen Angst ähneln, da keine Restängste mehr gespeichert sind. Daher ist es entscheidend, diese neuen Erfahrungen nicht falsch zu interpretieren.

Um irrationale Angst zu verstehen und zu kontrollieren, ist es wesentlich, mit der ersten Erfahrung von Angst zu beginnen, die fehlinterpretiert wurde, da dies der Ursprung des Problems ist.

Unser Schwerpunkt wird daher darauf liegen, die gespeicherte Erinnerung an Angst zu eliminieren. Unabhängig von der Art der Angstsymptome oder Diagnosen, die jemand haben könnte, haben sie alle ihren Ursprung in der Erinnerung. Dies wird durch die Tatsache belegt, dass diese Herausforderungen vor der ersten Angsterfahrung nicht existierten. Diese Behauptung ist nicht nur theoretisch; Erfahrungen aus über 20.000 Downloads seit 2018 zeigen, dass diese Methode in der Praxis wirksam ist. Die hohe Erfolgsquote verstärkt die Vorstellung, dass die Freiheit von Angst für diejenigen, die diese Methode verwenden, eine realistische Möglichkeit ist.

Die Rolle der Fehlinterpretation bei Angstzuständen ist entscheidend. Bei der Diskussion über irrationale Angst beginnt es typischerweise damit, dass eine Person eine körperliche Empfindung erlebt. Diese körperlichen Signale, ausgelöst durch externe und interne Faktoren, werden oft zunächst als bedrohlich wahrgenommen, weil sie unerwartet sind. Anstatt die Ursache zu erforschen, reagieren wir mit Panik und denken: „Was ist das?“ Diese anfängliche Fehlinterpretation aktiviert die Amygdala, einen primitiven Teil des Gehirns, der auf die wahrgenommene Bedrohung hin Chemikalien freisetzt, die Angstzustände hervorrufen. Diese chemische Reaktion erzeugt die körperlichen Symptome, die üblicherweise mit Angst in Verbindung gebracht werden. Die Situation verschlechtert sich, wenn die Person diese Symptome der Angst aufgrund des Unbehagens, das sie verursachen, weiter fehlinterpretiert. Dieses Unbehagen fühlt sich deutlich schlimmer an als die ursprünglichen körperlichen Signale, insbesondere weil Adrenalin beteiligt ist. Diese Abfolge von Fehlinterpretationen kann in einem ersten Panikanfall gipfeln.

Es ist entscheidend zu erkennen, dass es sich hierbei nicht um eine Krankheit handelt, sondern vielmehr um eine unangemessene Reaktion auf die eigenen Signale und die Chemie des Körpers. Nach dem ersten Erleben von Angst wird die Erinnerung an das Unbehagen im Körper gespeichert. Wann immer ähnliche körperliche Empfindungen wahrgenommen werden oder Gedanken an Angst aufkommen, wird diese Erinnerung ausgelöst, was zu weiteren Fehlinterpretationen führt und somit ein erneutes Auftreten der Angsterfahrung zur Folge hat. Ohne diese anfänglichen Fehlinterpretationen würde die Angst wahrscheinlich ein isoliertes Ereignis bleiben. Es sind die fortlaufenden Fehlinterpretationen, die dazu führen, dass die Angst eskaliert und aus der Perspektive des Gesundheitssystems möglicherweise als Störung wahrgenommen wird. Im Gegensatz zu anderen psychischen Störungen verändern Angstsymptome nicht unsere Wahrnehmung der Realität. Das Problem ist vielmehr die Angst, das mit der Angst verbundene Unbehagen erneut zu erleben.

In Wirklichkeit liegt das einzige Problem bei Angstzuständen darin, dass sie Unbehagen verursachen. Ohne dieses Unbehagen würde Angst kein Problem darstellen. Obwohl verschiedene Auslöser die ersten körperlichen Signale auslösen können (wie Lebensherausforderungen, chemische Reaktionen, biologische Mechanismen usw.), ist es die Fehlinterpretation dieser Signale und die daraus resultierenden Angstsymptome, die entscheidend für das Fortbestehen von Angst und deren mögliche Eskalation zu einer sogenannten Angststörung sind. Ohne eine solche Fehlinterpretation würde die Amygdala nicht irrational alarmiert werden, und die Angst würde nicht reaktiviert.

Um mit dem, was als irrationale Angst wahrgenommen wird, umzugehen, ist es entscheidend, diese automatischen Fehlinterpretationen so schnell wie möglich nach den ersten Erfahrungen mit irrationaler Angst zu bewältigen und zu verlernen, anstatt sich darauf zu konzentrieren, die Angst selbst zu eliminieren. Angst ist grundsätzlich eine normale körperliche Reaktion, die für unser Überleben unerlässlich ist.

Kapitel 10: Wichtige Informationen über Angst und das Verständnis irrationaler Furcht

Beim Konfrontieren irrationaler Ängste kann es hilfreich sein, sich selbst einige reflektierende Fragen zu stellen:

Was glauben Sie, hat Ihre irrationale Angst ausgelöst?

Warum treten nach der ersten Angstattacke immer wieder neue Symptome auf?

Wir suchen Behandlung für körperliche Verletzungen wie Knochenbrüche, Zahnschmerzen und ernsthafte Krankheiten wie Krebs, weil diese Zustände lebensbedrohlich oder schmerzhaft sind. Aber warum ist es so wichtig, irrationale Ängste zu behandeln, wenn sie "nur" unangenehm sind? Was macht Angst so ernsthaft, dass sie unsere Aufmerksamkeit erfordert?

Die Ursachen für anhaltende irrationale Angst umfassen unsere Erinnerungen an vergangene unangenehme Erfahrungen, unsere Reaktionen auf die Angst sowie die Gedanken, die wir über diese Erfahrungen haben. Insbesondere spielen unsere Überzeugungen und der innere Dialog, den wir über das "Kranksein" führen, wenn wir Angst erleben, eine zentrale Rolle.

Bei Generation-Angst setzen wir uns dafür ein, zukünftige Generationen über Angstzustände aufzuklären, damit sie rationales Denken anwenden können, wenn sie damit konfrontiert werden. Unser Ziel ist es, jedem die Fähigkeiten zu vermitteln, Angst effektiv zu bewältigen und zu verhindern, dass sie zu einem zukünftigen Problem wird. Indem wir die Nachfrage nach Behandlung verringern, können Ressourcen neu auf Prävention und Bildung verteilt werden, was dazu beiträgt, Angststörungen zu stoppen, bevor sie überhaupt beginnen.

Ein spezifisches Anliegen, das wir hervorheben möchten, ist, dass die aktuellen Behandlungen für Angstzustände das Problem zu spät angehen: Traditionelle Therapien befassen sich erst mit der Angst, nachdem sie bereits entstanden ist, anstatt die Missverständnisse in Schulen zu verhindern, für die wir eintreten. Daher betont dieses Buch die Bedeutung der Implementierung von Angstbildung in Schulen, da frühzeitige und präzise Informationen die Wahrscheinlichkeit zukünftiger Angstzustände bei jungen Menschen verringern können.

Angst entsteht, wenn das Gehirn etwas oder eine Situation als gefährlich wahrnimmt. Es ist ein Missverständnis zu glauben, dass Angst aus dem Nichts auftritt, wie es manche Fachleute bei Fällen wie Panikstörungen nahelegen könnten. Auch Panikstörungen haben rationale Ursachen und Auslöser. Es ist möglich, Symptome von Angst zu erleben, ohne dass ein offensichtlicher Grund erkennbar ist, aber es gibt immer eine Ursache, auch wenn sie möglicherweise unbewusst ist. Unsere Emotionen und Symptome sind niemals ohne zugrundeliegende Gründe. Diese unbewussten Gründe können individuell und vielfältig sein, was bedeutet, dass wir sie hier nicht alle erörtern werden. Es ist jedoch wichtig zu erkennen, dass Symptome der Angst immer eine Ursache haben. Dieses Verständnis kann bei der zukünftigen Analyse Ihrer Symptome hilfreich sein. Was habe ich getan, was habe ich gedacht und in welcher Situation befand ich mich, als die Angst auftrat? Unter welchen Umständen erlebe ich normalerweise Symptome?

Die Bewertung von Gefahren durch das Gehirn basiert auf früheren Erfahrungen und Reaktionen auf bestimmte Situationen oder Objekte. Fehlinterpretationen aus der

Vergangenheit können bestehen bleiben und Probleme in der Gegenwart und Zukunft verursachen. Beispiele hierfür sind Missverständnisse im Zusammenhang mit dem Autofahren, der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel, dem Besuch von gesellschaftlichen Veranstaltungen, dem Halten von Präsentationen, dem Anstehen in der Schlange oder dem Einkaufen. Die Liste ist umfangreich.

Bei Generation Anxiety befassen wir uns mit drei Arten von Angstzuständen.

> Rationale Angst tritt auf, wenn man mit einer tatsächlichen Gefahr konfrontiert wird und löst typischerweise eine instinktive Kampf-oder-Flucht-Reaktion aus.
> Irrationale Angst tritt in herausfordernden Situationen auf, in denen keine direkte physische Bedrohung besteht.
> Endlich beziehen sich angstähnliche Symptome auf solche, die zwischen Episoden irrationaler Angst auftreten.

Dies ist der Zustand, in dem man sich "ängstlich fühlt" oder sagt "Ich habe Angst", auch wenn möglicherweise keine echte Angstreaktion stattfindet. Der Unterschied zwischen diesen Zuständen liegt in der chemischen Zusammensetzung des Körpers: Sowohl bei rationaler als auch bei irrationaler Angst wird Adrenalin freigesetzt, während in angstähnlichen Zuständen Cortisol überwiegt.

Wie würden wir Angst definieren, wenn wir sie nicht als Krankheit betrachten würden? Diese Frage wurde selten tiefgehend untersucht, da die bestehenden Behandlungsansätze hauptsächlich durch die Sichtweise der Fachleute als Krankheit beeinflusst sind.

Was könnte Angst sein, wenn wir davon ausgehen, dass sie nicht durch genetische Faktoren, Gehirnungleichgewichte, Traumata, soziale Bedingungen, mentale Zustände oder andere anerkannte Ursachen verursacht wird? Lassen Sie uns diese Hypothese untersuchen.

Betrachten Sie die folgende Aussage: "Angst ist keine Krankheit." Dies mag wie eine provokante Behauptung erscheinen, doch lassen Sie uns die Idee erkunden und untersuchen, dass irrationale Angst nicht zwangsläufig als Krankheit angesehen werden muss.

Als jemand, der seit vielen Jahren mit Angstzuständen lebt, kenne ich die Auswirkungen aus eigener Erfahrung. Ich habe verschiedene Behandlungen und Ansätze ausprobiert. Ich verstehe, was es bedeutet, mit Angst zu leben, sie zu erleben, zu ertragen, zu verabscheuen und dagegen anzukämpfen. Heute ist mir klar geworden, dass ich wegen der Angst eigentlich nie krank war. Wir betrachten Angst oft als Krankheit, weil die chemischen Reaktionen, die sie im Körper auslöst, unangenehme Symptome hervorrufen, auf die wir irrational reagieren und die somit mentale Herausforderungen darstellen. Obwohl es schwerwiegend klingen mag, ist irrationale Angst im Grunde eine Fehlinterpretation der Signale des Körpers.

Die Folgen des wiederholten Erinnerns an vergangene Angsterfahrungen können überwältigend sein. Fragen Sie sich: Würde ich Angst empfinden, wenn ich keine

Erinnerungen daran hätte? Wie wäre das möglich? Die Wahrheit ist, wenn wir uns das Unbehagen der Angst nicht merken würden, würde jede Angsterfahrung sich anfühlen, als wäre es die erste. Wie könnten wir Angst vor Angst haben, ohne uns an ihr Unbehagen zu erinnern? Wenn wir über Angst denken, sprechen, lesen, hören oder schreiben, können wir eine sich selbst verstärkende Spirale erschaffen. Dies können die Symptome der Angst ausgeprägter machen, als sie es wären, wenn wir uns nicht so sehr darauf konzentrieren würden. Es ist jedoch völlig normal, solche Gedanken und Gespräche über Angst zu haben. Es ist wichtig zu erkennen, dass Sie die Symptome erheblich reduzieren können, indem Sie Ihren Fokus von der Angst weg verlagern.

Betrachten wir Angst einmal aus einer nicht-medizinischen Perspektive. Irrationale Angst ist nicht unbedingt eine Krankheit oder Störung, sondern kann eher als Reaktion auf unsere Lebensumstände angesehen werden. Um zu verstehen, warum wir wiederholt Angst erleben, ist es hilfreich, die Auslöser der Angst in zwei Haupttypen zu unterteilen: das initiale Angsterlebnis und die nachfolgenden Episoden. Das initiale Erlebnis wird in der Regel durch einen externen Faktor ausgelöst, wie etwa ein stressiges Lebensereignis. Die nachfolgenden Episoden hingegen werden typischerweise durch interne psychologische Faktoren ausgelöst, wie negative Gedanken, Erinnerungen an vergangene Angstattacken oder die Angst, die Angst erneut zu erleben. Nach dem initialen Angsterlebnis verlagert sich der Fokus auf die Angst vor einem erneuten Auftreten, und diese Angst wird zum vorherrschenden Thema. Wir können die initialen Angstsymptome oder -attacken selten verhindern; sie treten unerwartet auf und überraschen uns. Dies steht im Gegensatz zur nachfolgenden Angst, die wir oft erwarten. Es kann schwierig sein, rational zu bleiben und die initiale Angst zu ignorieren, besonders wenn wir mit anderen Lebensherausforderungen konfrontiert sind.

Es ist von entscheidender Bedeutung zu betonen, dass eine Diagnose von Angstzuständen keine Schwäche darstellt. Dies könnte aus einer vorübergehenden Fehlinterpretation, einem Konzentrationsmangel oder spezifischen Lebenssituationen resultieren. Es gibt zahlreiche Gründe, warum Angstzustände anfangs missverstanden werden könnten. Selbst hochintelligente Personen können ihre Angst bei der ersten Erfahrung falsch interpretieren, was zeigt, dass dies nicht mit dem Intelligenzquotienten (IQ) zusammenhängt. Eine Diagnose von Angstzuständen zu erhalten, ist völlig normal.

Wenn man Angst aus einer nicht-medizinischen Perspektive betrachtet, kann man einen allgemeinen Behandlungsansatz entwickeln, der rationales und logisches Denken über das Problem beinhaltet.

Ärzte sind darauf trainiert, Symptome anhand festgelegter Diagnosen zu erkennen, während Laien möglicherweise nicht-medizinische Ursachen untersuchen und Fragen stellen wie: Was habe ich erlebt? Woher kam das? Warum ist es passiert? Was könnte die logische Erklärung sein?

Unsere Forschung legt nahe, dass wiederkehrende Angstzustände aus einer natürlichen Reaktion auf eine angeborene Furcht vor Unbehagen resultieren. Als Medikamente und

kognitive Therapien entwickelt wurden, wurde nicht untersucht, ob es möglicherweise eine natürliche, nicht-medizinische Erklärung für diese wiederkehrende irrationale Angst geben könnte. Das ist nachvollziehbar, da wir uns oft medizinischen Lösungen für Angstprobleme zuwenden, aber es ist bedauerlich, dass andere Erklärungen selten in Betracht gezogen werden.

Ärzte sind oft verblüfft über die Reaktionen und Verhaltensweisen von Patienten während Angstzuständen, insbesondere über deren Verhalten danach. Diese können leicht für echte Krankheitssymptome gehalten werden. Viele sind sich nicht bewusst, dass wir über einen angeborenen Mechanismus verfügen, der dazu dient, Unbehagen zu vermeiden, welcher nach dem ersten Auftreten von Angst ausgelöst wird. Es ist diese Reaktion, die uns dazu drängt, ärztliche Hilfe zu suchen, da der Körper darauf abzielt, weiteres Unbehagen zu verhindern. Es ist unwahrscheinlich, dass man einen Arzt aufsuchen würde, wenn die Angst kein Unbehagen verursachen würde.

Angst ist ein Gefühl, das mit chemischem Unbehagen verbunden ist. Wenn diese chemische Reaktion beseitigt wird, verflüchtigt sich die Angst. Angst kann zahlreiche Symptome hervorrufen, die als Nebenwirkungen des Lebens mit ihr angesehen werden können. Anhaltende negative Gedanken können Symptome von Krankheiten provozieren, da man ständig nach Anzeichen dieser Symptome sucht, um weiteres Unbehagen zu vermeiden. Angst konstruiert Narrative, die viel erschreckender sind als die tatsächliche Situation. Sie verstärkt Symptome als Schutzmechanismus, was zu einer ständigen Bewusstheit darüberführt. Unabhängig von den Symptomen, die Sie erleben, kommt oft schnell die Frage auf: "Ist es die Angst?", weil Sie das Unbehagen, das die Angst verursacht, vermeiden möchten.

Um Angst zu überwinden, ist es wesentlich, unsere Angst davor zu ändern, erneut Angstzustände zu erleben. In Wirklichkeit leben wir nicht mit der Angst selbst, sondern mit den Gedanken und Befürchtungen, die Symptome der Angst wieder zu erleben. Es sind diese Gedanken, die die Quelle unseres Leidens sind.

Angst ist eine komplexe Erkrankung, die viele Menschen in unterschiedlichem Maße betrifft. Wenn wir über Angststörungen sprechen, ist es entscheidend zu erkennen, dass die Erfahrungen der Betroffenen tief mit den Emotionen verbunden sind, die durch die Chemie unseres Körpers erzeugt werden. Diese Emotionen können zu körperlichen Symptomen, kognitiven Verzerrungen oder Verhaltensreaktionen führen, die überwältigend sein können. Indem wir Erkenntnisse aus der Forschung und praktische Erfahrungen zusammenführen, können wir ein tieferes Verständnis für Angst entwickeln und die effektivsten Wege zu ihrer Bewältigung entdecken.

Kapitel 11: Nachfolgende irrationale Angst: Die sechs Ursachen

Um den Teufelskreis der irrationalen Angst zu durchbrechen, ist es wesentlich, deren Ursachen zu verstehen. Ein entscheidender Faktor in diesem Prozess ist unsere Wahrnehmung von Angst und Krankheit. Wenn wir Symptome der Angst als Anzeichen einer schweren Erkrankung deuten, verstärken sich unsere Angst und Sorge, was wiederum die Angst weiter verstärkt.

Die Erinnerung an vergangenes Unbehagen beeinflusst maßgeblich, wie wir Angst wahrnehmen und bewältigen. Nach einem Ereignis, das Angst auslöst, werden sowohl das Ereignis selbst als auch unsere Reaktionen darauf in unserem Gedächtnis gespeichert. Wenn wir auf Situationen stoßen, die dem ursprünglichen Auslöser ähneln, kann dies eine ähnliche Angstreaktion aktivieren und somit einen Kreislauf wiederkehrender Angsterfahrungen bilden.

Das mit Angstsymptomen verbundene Unbehagen kann unglaublich stark sein. Dieses körperliche Unwohlsein kann eine Angst vor den Symptomen selbst auslösen, was zu ständiger Überwachung oder Selbstbeobachtung der körperlichen Signale führt. Diese anhaltende Konzentration auf die Symptome kann einen sich selbst verstärkenden Kreislauf schaffen, bei dem verstärkte Angst zu mehr Symptomen führt.

Die Angst vor Angst, oft auch als "Angst vor der Angst" bezeichnet, tritt in der Regel nach dem ersten Panikanfall auf. Diese Angst kann so überwältigend werden, dass allein der Gedanke, erneut mit Angst konfrontiert zu werden, Symptome der Angst hervorrufen kann. Sie führt zu Vermeidungsverhalten, bei dem wir instinktiv Situationen, Orten oder Aktivitäten aus dem Weg gehen, die zuvor Angst ausgelöst haben. Ein solches Verhalten schränkt unsere alltäglichen Aktivitäten ein und kann das Angstniveau noch weiter erhöhen.

Unsere Wortwahl in Bezug auf Angst beeinflusst unseren mentalen Zustand erheblich. Wenn wir Angst mit negativen Ausdrücken wie "Ich habe Angst" oder "meine Angst" beschreiben, verstärken und verfestigen wir die irrationale Angst, die wir empfinden. Indem wir unsere Sprache ändern und positivere oder neutralere Ausdrücke verwenden, können wir unsere Denkprozesse verändern und somit die irrationale Angst verringern. Negatives Selbstgespräch hat einen tieferen Einfluss, als viele Menschen erkennen, und spielt eine wesentliche Rolle bei der Aufrechterhaltung von Angst. Es ist daher entscheidend, diesem ein Ende zu setzen.

Um irrationale Angst zu bewältigen, ist es wesentlich, unsere Überzeugungen über diese Emotion zu ändern. Indem wir nur ein oder zwei Elemente wie Erinnerung, Unbehagen, Angst oder Wortwahl verstehen und modifizieren, können wir den Teufelskreis der Angst durchbrechen. Es ist kontraproduktiv, die Angst als einen Teil von uns zu übernehmen. Angst ist kein untrennbarer Teil unserer Identität. Stattdessen sollten wir sie als eine wiederkehrende, vorübergehende chemische Reaktion im Körper betrachten.

Die Wartezeit auf Medikamente, die Angstzustände reduzieren, kann lang erscheinen, und diese Zeit könnte besser genutzt werden. Ein Konflikt entsteht, wenn eine medizinische

Diagnose für die Verschreibung von Medikamenten erforderlich ist, was zu einer paradoxen Situation führt: Dem Patienten wird mitgeteilt, dass er nicht krank sei, doch die Diagnose besagt das Gegenteil. Idealerweise sollten Diagnosen in den frühen Stadien der Behandlung vermieden werden.

Die Erfahrung von Angst ist für jede Person einzigartig, doch das bedeutet nicht, dass wir jeden unterschiedlich behandeln sollten. Das Gefühl der Angst ist universell, unabhängig von seiner Ursache oder Diagnose. Es ist genau dieses Gefühl, das eine Angst vor Wiederholung fördert, zu Vermeidungsverhalten führt und die Angst aufrechterhält. Irrationale Angst ist untrennbar mit der Angst vor mehr Angst verbunden, denn diese Angst nährt unsere Reaktionen. Anstatt Hilfe aufgrund der Ursache der Angst zu suchen, suchen wir nach Wegen, um das Unbehagen, das sie verursacht hat, zu lindern. Das Verständnis des Ursprungs der Angst vor mehr Angst ist wesentlich. Indem wir diese Quelle identifizieren, können wir beginnen, daran zu arbeiten, sie zu verringern.

Irrationale Angst hat ihren Ursprung in unserem Gedächtnis, wo sie als Reaktion auf den ersten Panikanfall zusammen mit belastenden Emotionen gespeichert wird. Zu erkennen, dass diese Angst tief in unseren Erinnerungen verankert ist, ermöglicht es uns, Methoden zu erforschen, um sie zu beseitigen und somit die sogenannte "Angst vor der Angst" zu verhindern. Diese Angst vor der Angst kann verringert werden, indem wir unser Gedächtnis so modifizieren, dass es rationalere und positivere Sichtweisen auf Situationen integriert. Dennoch kann dies eine schwierige Aufgabe sein, da Angst eine hartnäckige Emotion ist.

Unser Gedächtnis beherbergt eine Vielzahl von Überzeugungen und Annahmen, und es ist entscheidend zu erkennen, wie diese unsere Reaktionen beeinflussen. Unter „Überzeugungen“ verstehen wir die Denkmuster, die die Grundlage unserer Angst bilden. Diese Art von Angst erzeugt eine Illusion einer bevorstehenden Bedrohung, auch wenn keine vorhanden ist. Sie schafft auch die Erwartung, dass wir uns in Situationen oder an Orten, wo wir zuvor Angst erlebt haben, erneut ängstlich fühlen werden. Folglich meiden viele Menschen diese Orte, nicht weil sie eine reale Gefahr darstellen, sondern weil ihr Gedächtnis ein potenzielles Risiko signalisiert.

Stellen Sie sich nun ein Szenario vor, in dem Sie keinerlei Erinnerungen an vergangene Ängste in Ihrem Gedächtnis gespeichert haben. Wäre es dann möglich, sich in solchen Situationen frei zu bewegen? Die Antwort lautet ja. Ohne die Erinnerungen an die Vergangenheit könnten wir uns frei und ohne Angst bewegen.

Sie könnten sich wie jeder andere frei bewegen, egal ob Sie sich in Supermärkten, Bussen, Autos, offenen Räumen oder Schulen befinden. Die Schlussfolgerung ist eindeutig: Erinnerungen an vergangene Ängste sind die Ursache des Problems. Die Angst entsteht nicht durch die Situation selbst, sondern durch die Furcht, in diesem speziellen Kontext erneut Angst zu erleben.

Angst hat einen Zweck; sie schützt uns. Zum Beispiel könnte sie uns dazu veranlassen, zu Hause zu bleiben, weil es sicherer erscheint. Folglich kann die Angst vor der Angst selbst

uns an unsere Häuser binden als eine Schutzmaßnahme. Dieses Verhalten kann auf die Reaktion zurückgeführt werden, die während des ersten Panikanfalls erlebt wurde, nämlich Panik selbst. Obwohl Panik eine häufige Reaktion ist, ist sie aus rationaler Sicht nicht angemessen.

Es ist entscheidend zu erkennen, dass ein einzelner Gedanke eine Überzeugung nicht direkt ändern kann. Wäre dies der Fall, hätten sich bereits viele Menschen von ihrer Angst befreit.

Sobald ein Gedanke auftaucht, kann er nicht sofort verändert oder umstrukturiert werden. Gedanken werden unbewusst geformt, was es schwierig macht, sie bewusst zu beeinflussen. Außerdem können wir nicht gleichzeitig zwei Gedanken festhalten. Das Aufzeichnen von Gedanken oder inneren Dialogen im Laufe des Tages wird sie beim nächsten Auftreten nicht verändern.

Glaubensvorstellungen können andererseits andere Glaubensvorstellungen verändern, da sie feste mentale Repräsentationen sind, bis sie verändert werden. Was auch immer wir überzeugt sind, diese Überzeugungen werden in unserem Gedächtnis gespeichert. Beispiele hierfür sind der Glaube an einen Gott oder politische Ansichten, die schwer zu ändern sind. Negative Überzeugungen, wie „Ich bin krank“ oder „Ich leide unter Angstzuständen“, sind irrational, können sich jedoch mit der Zeit ändern. Dieser Prozess ist jedoch herausfordernd und erfordert Ausdauer.

Angst wird hauptsächlich durch das limbische Gehirn ausgelöst, das nicht die Fähigkeit zu denken besitzt und lediglich registrieren und reagieren kann. Rationale Angst wird aktiviert, wenn eine Bedrohung von Strukturen wie der Amygdala wahrgenommen wird. Dies erklärt, warum Angst immer einen Auslöser hat.

Beim Diskutieren über irrationale Ängste sind es unsere Gedanken, die die Angst entfachen. Wenn diese angstvollen Gedanken aufhören, verschwindet auch die Angst selbst. Schmerz funktioniert ähnlich; wir vergessen ihn, sobald er vorüber ist. Unabhängig davon, für welche Behandlungsmethode Sie sich entscheiden, sie wird nicht wirksam sein, solange Sie nicht auch Ihre Überzeugung ändern, krank zu sein oder Angst zu erleben.

Sobald wir irrationale Angst erlebt haben, beeinflusst sie unsere Überzeugungen. Obwohl Angst an sich nicht schädlich ist, interpretiert das Gehirn sie aufgrund unserer Reaktionen wie Panik und Furcht als solche. Wenn Angst wiederkehrt, speichert das Gedächtnis diese früheren Reaktionen als angemessene Antwort auf die Situation. Das erste Erleben von Angst kann dann als Modell für zukünftige Reaktionen und Verhaltensweisen in ähnlichen Umständen dienen. Unsere negativen Interpretationen von Angst können daher verstärkt werden, was es zunehmend wichtigmacht, unsere Überzeugungen zu hinterfragen, um diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

Irrationale Ängste können einen Kreislauf negativer Gedanken auslösen, der Gefühle von Angst und Panik verstärkt. Wenn man mit einer Situation konfrontiert wird, die Angst auslöst, aktiviert das Gehirn automatisch frühere Erinnerungen, die als Bedrohungen wahrgenommen werden. Dies führt oft dazu, dass der Fokus darauf liegt, weitere Ängste zu

vermeiden, was leider die bereits vorhandenen Symptome intensiviert. Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen rationalen und irrationalen Ängsten; es reagiert lediglich auf wahrgenommene Bedrohungen. Folglich kann sogar der bloße Gedanke an eine Situation, die Angst verursacht, wie eine Prüfung, eine starke Reaktion hervorrufen.

Stellen Sie sich eine Person vor, die während einer Prüfung zum ersten Mal Angst erlebt. Die intensive Angst und Panik, die durch diese Erfahrung ausgelöst werden, werden im Gedächtnis als negative Interpretation gespeichert. Bei der nächsten Prüfung kann diese gespeicherte Reaktion automatisch wieder auftauchen, da das Gehirn gelernt hat, eine solche Reaktion als angemessen zu betrachten. Tatsächlich kann allein der Gedanke an eine zukünftige Prüfung ähnliche Symptome auslösen. Um diese Art von Angst zu bewältigen, kann Visualisierung eine effektive Methode sein. Ein einfaches A4-Blatt mit dem Text „Ich bin nicht krank“ kann als mächtiges Werkzeug dienen, um den Fokus zu verschieben und Sie daran zu erinnern, dass Sie gesund sind, wenn Sie mit angstauslösenden Situationen konfrontiert sind. Es wird empfohlen, das Blatt zusammen mit den Prüfungsunterlagen sichtbar zu platzieren, sodass es während der Prüfung selbst zugänglich ist. Das Halten des Blattes in der Hand während des Vortragens kann ein zusätzliches Gefühl der Sicherheit bieten. Es ist eine gute Idee, dieses Blatt mehrere Monate vor der geplanten Prüfung zu verwenden. Dies ermöglicht es Ihnen, allmählich zu erkennen, dass Ihre Sorgen eher mit Überdenken als mit einer tatsächlichen Krankheit zusammenhängen. Viele mögen dieser Methode skeptisch gegenüberstehen, aber genau deshalb ist es wichtig, sie auszuprobieren, um ihre Wirkung zu erleben.

Eine weitere wirksame Strategie besteht darin, eine Notiz bei sich zu tragen, wenn Sie Aktivitäten nachgehen, die Angst auslösen könnten. Speichern Sie die Notiz als Hintergrundbild auf Ihrem Handy oder Tablet. Wenn Sie das Haus verlassen, lesen Sie die Notiz mehrmals laut vor: "Ich bin nicht krank." Wiederholen Sie diesen Satz, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, um Ihre Überzeugung zu stärken, dass Sie funktionieren können, ohne Angstsymptome zu erleben. Die entscheidende Frage ist, wie oft Sie diese Übung wiederholen müssen, bevor Sie anfangen, an Ihre eigene Widerstandsfähigkeit zu glauben.

Einiges zur Phrase "Ich bin nicht krank.”

Die Phrase "Ich bin nicht krank" kann in verschiedenen Kontexten verwendet werden und unterschiedliche Bedeutungen haben. Oft wird sie als Abwehrreaktion ausgesprochen, wenn jemand seine eigenen Schwierigkeiten oder das Bedürfnis nach Hilfe nicht anerkennen möchte. In manchen Fällen kann die Aussage auch eine selbstbestätigende Feststellung sein, die darauf abzielt, die eigene Gesundheit und Stärke zu betonen, insbesondere nach einer überstandenen Krankheit oder Krise. Es ist wichtig, den Kontext und die Umstände zu verstehen, in denen diese Phrase verwendet wird, um ihre wahre Bedeutung und die Absichten des Sprechers vollständig zu erfassen.

In unserer Forschung haben wir zahlreiche Phrasen aus der kognitiven Therapie untersucht, wie zum Beispiel: "Ich bin gut genug, so wie ich bin. Ich tue mein Bestes – und

das ist für jetzt ausreichend. Es ist in Ordnung, Fehler zu machen – das bedeutet, dass ich lerne. Meine Gedanken sind nicht gefährlich – es sind nur Gedanken. Angst ist unangenehm – aber sie ist nicht gefährlich. Mein Körper versucht, mich zu schützen – nicht, mir zu schaden. Ich kann bei meinen Gefühlen präsent sein, ohne vor ihnen zu fliehen."

Das Problem bei all diesen kognitiven Behauptungen ist jedoch, dass sie sich nicht direkt mit der Angst auseinandersetzen. Sie funktionieren sicherlich gut für viele Herausforderungen, aber nicht für irrationale Ängste.

Als wir den Satz "Ich bin nicht krank" einführten, beobachteten wir einige völlig unterschiedliche Ergebnisse. Die Aussage "Ich bin nicht krank" ist wirkungsvoll, weil sie die Vorstellung von Angst als Krankheit direkt herausfordert. Wenn man nicht krank ist, wie kann man dann Angst haben? Dieser Satz muss überprüft werden, um seine Wirkung zu verstehen. Und weil er so kraftvoll ist, fällt es vielen anfangs schwer, ihn zu verwenden, gerade weil er der Idee widerspricht, mit Angst krank zu sein. Versuchen Sie zu sagen: "Ich bin nicht krank, aber ich habe Angst." Das ergibt keinen Sinn.

Es ist entscheidend, Ihre Aufmerksamkeit bewusst von ängstlichen Gedanken wegzulenken. Daher ist es eine wirksame Technik, stets eine Notiz griffbereit zu haben.

Die Zeit, die Sie damit verbringen, den Satz zu wiederholen, kann Ihnen dabei helfen, die Suche nach Symptomen zu vermeiden, was das Ziel dieser Übung ist. Es ist wichtig zu erkennen, dass diese Technik nicht direkt darauf abzielt, Ihre Gedanken zu ändern, sondern Ihre Überzeugung zu ändern, dass Sie unter Angst leiden. Zu sagen "Ich bin nicht krank" dient als Erinnerung daran, dass Sie gesund sind und hilft, den Fokus von typischen ängstlichen Gedanken wegzulenken. Indem Sie sich selbst sagen, dass Sie nicht krank sind, kommunizieren Sie indirekt, dass Sie nicht unter Angst leiden, da Angst oft als Krankheit angesehen wird.

Unser Ansatz konzentriert sich darauf, unsere Wahrnehmung von Angst oder Krankheit zu verändern, indem wir die Bedeutungslosigkeit von Gedanken hervorheben. Indem wir diese Denkweise annehmen, werden die Gedanken ganz natürlich abnehmen, was zu einer Verringerung der Symptome führt und folglich auch die Angst vor der Angst selbst reduziert. Alles ist miteinander verbunden. Wenn das Hauptproblem angegangen wird, lösen sich in der Regel auch andere damit verbundene Probleme von selbst.

Was unsere Methode von anderen kognitiven Ansätzen unterscheidet, ist ihre Vielseitigkeit – sie kann sowohl zu Hause als auch in externen Umgebungen zu jeder Tageszeit angewendet werden. Dies eröffnet eine neue Perspektive in der Behandlung von Angstzuständen. Wir nehmen die Theorie zu Hause auf, doch oft vergessen wir sie in Momenten, in denen die Angst überhandnimmt und die Chemie unseres Körpers die Oberhand gewinnt. Unsere Methode hilft dabei, den Fokus zu bewahren. Stellen Sie immer sicher, dass Sie, wenn Sie das Haus verlassen, eine Notiz bei sich haben, auf der steht: „Ich bin nicht krank“. Etwas Greifbares zu haben, auf das man sich verlassen kann, erweist sich in Momenten, in denen Symptome auftreten könnten, als äußerst wertvoll.

Wir haben das Ziel zu erforschen, wie wir irrationale Ängste bewältigen können, indem wir unser Bewusstsein schärfen und einfache, jedoch wirksame Strategien anwenden. Eine der mächtigsten Methoden ist es, körperliche Handlungen auszuführen, die der Angst entgegenwirken, da dies schnell die Chemie der Angst abbaut. Ein Objekt in der Hand zu halten, wie etwa einen Zettel, der uns an unsere Stärken oder positive Affirmationen erinnert, dient als greifbare Erinnerung an unsere Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen. Einen Zettel bei sich zu tragen, auf dem beispielsweise steht: „Ich bin nicht krank“, hilft dabei, unsere Gedankenmuster zu verändern und bringt uns zurück in die Gegenwart.

Forschungen zeigen, dass physische Erinnerungsstücke als Anker dienen können, die dazu beitragen, unsere Emotionen zu stabilisieren und Angstzustände zu verringern (Rachman, 1990). Indem wir diese Technik mit einem Bewusstsein für unsere Umgebung verbinden, können wir es schwieriger machen, dass Angst ausgelöst wird. Auch das Mobiltelefon kann in diesem Prozess eine wichtige Rolle spielen. Erwägen Sie, "Ich bin nicht krank" als Hintergrundbild Ihres Handys einzustellen, um Sie daran zu erinnern, dass Sie die Kraft haben, Ihre Angst zu überwinden.

Beim nächsten Mal, wenn Sie ausgehen, versuchen Sie, einen Zettel in der Hand zu halten. Diese einfache Handlung kann Ihnen ein Gefühl von Kontrolle und Selbstbestimmung geben, was wiederum dazu beitragen kann, die manchmal auftretende irrationale Angst zu verringern.

Teil 2: Gemischt

Kapitel 12: Angst verstehen

Angst kann in bestimmten Situationen überwältigend wirken, besonders wenn sie plötzlich und ohne offensichtlichen Grund auftritt. Um die möglichen Auslöser dieser Gefühle besser zu verstehen, bevor man einen Arzt aufsucht, kann es hilfreich sein, sich selbst einige reflektierende Fragen zu stellen:

> Welche jüngsten Ereignisse in meinem Leben könnten zum plötzlichen Auftreten von Angstsymptomen beigetragen haben?
> Welche Faktoren waren so belastend, dass sie diese Symptome ausgelöst haben?
> Habe ich plötzlich eine Krankheit bekommen?
> Könnte dies ein natürlicher Abwehrmechanismus des Geistes sein?
> Ist es das Ergebnis anhaltender negativer Spekulationen?
> Warum habe ich das Bedürfnis, einen Arzt aufzusuchen?
> Was sind meine persönlichen Gedanken zu der Situation?

Diese Überlegungen können dabei helfen, mögliche Ursachen zu identifizieren, was die Kommunikation mit medizinischem Fachpersonal erleichtern wird.

Es ist entscheidend zu verstehen, wie Gedanken Angst erzeugen können. Negative Gedanken führen oft zu weiteren negativen Gedanken, da das Gehirn nach Bestätigung seines aktuellen emotionalen Zustands sucht. Wenn jemand ängstlich oder besorgt ist, findet das Gehirn in der Regel mehr Gründe, dieses Gefühl zu verstärken. Das erklärt, warum es schwierig ist, positive Gedanken aufrechtzuerhalten, wenn man ängstlich ist. Das Gehirn kann in einem unerbittlichen Zyklus aus negativem Denken und körperlichen Reaktionen gefangen werden, wodurch sich die Angst zu einer selbsterfüllenden Prophezeiung entwickelt. Wiederholte ängstliche Gedanken können immer wieder die gleichen belastenden chemischen Reaktionen auslösen.

Um Veränderungen in Ihrem Leben zu schaffen, ist es wichtig, offen dafür zu sein, Ihre bestehenden Überzeugungen über Angst als Krankheit in Frage zu stellen.

Ebenso wie negative Gedanken einen Zustand der Angst aufrechterhalten können, können positive Gedanken dabei helfen, eine optimistischere Zukunft zu kultivieren. Unsere Methode ist darauf ausgelegt, diesen Prozess zu erleichtern.

Angst wurde von Philosophen wie Kierkegaard und Freud als ein natürlicher Aspekt des Lebens angesehen, dem jeder begegnen kann. Sie betrachteten sie nicht als Krankheit, sondern als einen grundlegenden Teil der menschlichen Existenz. Diese Sichtweise legt nahe, dass die Angst, die wir empfinden, manchmal eine Reaktion auf interne oder externe Umstände sein kann, die Aufmerksamkeit und Verständnis erfordern. Das führt zu der Frage: Sollte irrationale Angst immer behandelt werden, oder kann sie in manchen Fällen einfach verstanden und akzeptiert werden? Welche Ansicht ist verdienstvoller – die philosophische, die psychiatrische oder vielleicht eine ganz andere, zeitgenössischere? Könnte es sein, dass Angst etwas völlig anderes signalisiert, dass wir aufgrund unseres beruflich krankheitsorientierten Ansatzes nicht erkennen oder akzeptieren?

Diese Reflexion kann zu neuen Erkenntnissen und Methoden zur Bewältigung von Angst führen, die das traditionelle Krankheitsmodell übersteigen und den Weg für einen ganzheitlicheren Ansatz zur psychischen Gesundheit ebnen.

Kapitel 13: Die Überzeugungen über Angst und die Furcht vor weiterer Angst

Der Glaube, unter Angst zu leiden, kann Symptome auslösen. Überzeugungen können entweder positiv oder negativ sein, wobei Angst üblicherweise als negativ angesehen wird. Viele Menschen, einschließlich meiner selbst über viele Jahre hinweg, haben diesen Glauben

bezüglich Angst gehegt. Es ist entscheidend zu erkennen, dass dieser Glaube möglicherweise nicht die Realität genau widerspiegelt. Angst ist mit der Art und Weise verbunden, wie wir unseren eigenen Zustand wahrnehmen, und es kann schwierig sein, diese Wahrnehmung zu ändern.

Obwohl etablierte Methoden zur Behandlung von Angstzuständen darauf abzielen, unsere Gedanken zu verändern und neu zu organisieren, habe ich festgestellt, dass es unsere Überzeugungen über die Angst sind, die unsere psychische und physische Gesundheit am tiefsten beeinflussen. Diese Überzeugungen können Gefühle von Krankheit auslösen, die unser Bestreben, frei von Angst zu sein, behindern. Wie kann man Angst überwinden, wenn man sich ständig ängstlich und unruhig fühlt?

Es ist keine Offenbarung, dass selbst tief verwurzelte Überzeugungen durch neue Informationen oder Einsichten, die unsere Sichtweise verändern, hinterfragt und umgewandelt werden können. Viele Menschen haben medizinische Hilfe für Symptome gesucht, die auf schwere Krankheiten hinzudeuten schienen, nur um dann zu erfahren, dass nichts verkehrt war. Oft verschwinden diese Symptome kurz nach der Beruhigung durch den Arzt, was die komplexe Natur der menschlichen Psyche und ihren Einfluss auf unsere Gesundheit unterstreicht.

Je mehr Zeit man damit verbringt, eine neue, positive Überzeugung zu entwickeln, desto weniger Zeit verbringt man damit, über Ängste nachzudenken. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass das Gehirn nicht leicht davon überzeugt werden kann, dass keine Angst vorhanden ist, weshalb es Zeit braucht, neue, positive Überzeugungen über die eigene Gesundheit zu formen. Unabhängig von den aktuellen Überzeugungen ist es möglich, vom Gegenteil überzeugt zu werden. Dies hängt von der aufgewendeten Zeit und den angewandten Methoden ab.

Ein grundlegendes Merkmal von Überzeugungen ist, dass sie nicht objektiv wahr sein müssen, um unseren Glauben zu beeinflussen. Unsere persönliche Wahrnehmung formt diese Überzeugungen und bestimmt ihre Gültigkeit.

Ich habe zwei wesentliche Überzeugungen bezüglich Angst identifiziert.

> Der erste Glaube ist, dass Angst als eine Krankheit angesehen wird. In dieser Auffassung sieht man sich selbst als krank und glaubt, dass etwas nicht stimmt. Die Symptome der Angst werden als das Ergebnis einer Krankheit betrachtet, und die Angst selbst wird als Störung behandelt.
> Die zweite Überzeugung ist, dass Angst eine Emotion und keine eigentliche Krankheit ist. Aus dieser Sicht betrachtet man sich nicht als krank und sieht nichts Ungewöhnliches. Angst wird als Gefühl und als Zustand des Seins wahrgenommen, anstatt als etwas, das man besitzt oder verkörpert, und die Symptome werden als Ergebnis irrationaler Gedanken über die Angst angesehen.

Die Überzeugung, die man wählt, beeinflusst stark, wie man Angst wahrnimmt. Keine dieser Überzeugungen ist wissenschaftlich bestätigt, obwohl einige Menschen glauben, dass die erste wahr ist.

Behandlungen und Diagnosen im Zusammenhang mit Angstzuständen basieren häufiger auf Annahmen als auf etablierter Wissenschaft. Daher liegt es am Einzelnen zu entscheiden, ob er glaubt, unter Angst zu leiden. Diese Entscheidung wird unsere nachfolgenden Bemühungen zur Bewältigung der Angst beeinflussen.

Die mit Angst verbundenen Überzeugungen durchdringen subtil unser Bewusstsein und präsentieren sich als stille Wahrheiten, die sich allmählich entwickelt haben. Eine Diagnose zu erhalten, Medikamente zu nehmen oder einen Psychologen aufzusuchen, kann alles zu dem unbewussten Glauben führen, dass man krank ist. Viele Menschen hinterfragen die Notwendigkeit einer Behandlung und den Grund dafür, dass Ärzte Medikamente verschreiben, wenn keine offensichtliche Krankheit vorliegt. Dies kann zu der Überzeugung führen, dass man tatsächlich krank sein muss.

Angst wird nicht als eine spezifische Krankheit angesehen, obwohl sie behandelt und als solche bezeichnet wird. Die Diagnose wird als Angststörung kategorisiert, weil Angst grundsätzlich eine Emotion ist, die eine physiologische Reaktion im Körper auslöst. Es sind unsere Gedanken und Überzeugungen, die zu Krankheit oder Unwohlsein führen können, nicht die Angst selbst.

Die belastende Empfindung von Angst, zusammen mit ihren Symptomen, kann dazu führen, dass man denkt, etwas sei schwerwiegend falsch, oder dass man den Verstand verliert, da alles so unwirklich erscheint. Es ist jedoch entscheidend zu bedenken, dass man weder sterben noch den Verstand verlieren wird.

Ich habe persönlich zahlreiche Angstattacken erlebt, die mich zweifeln ließen, wie ich trotz meiner festen Überzeugungen und Symptome nicht krank sein konnte. Diese Erfahrungen resultieren aus einem passiven Umgang mit Angst.

Wenn Sie stillstehen oder sitzen und zulassen, dass die Angst Sie überwältigt, wird das Gefühl des Unbehagens sich verstärken. Im Gegensatz dazu wird die Angst schneller nachlassen, wenn Sie körperlich aktiv werden. Die Ursache der Angst kann eine irrationale Furcht sein, die unsere Kampf-oder-Flucht-Reaktion auslöst. Wenn Sie das nächste Mal Symptome von Angst erleben, denken Sie daran, aktiv zu werden. Aktivität kann eine einfache, doch effektive Reaktion auf Angst sein, und es ist durch Handeln, dass Erleichterung vom Unbehagen erreicht wird.

Kapitel 14: Die Angst vor der Angst (Agoraphobie)

Die Angst vor der Angst, oder die Furcht, Angstzustände zu erleben, ist ein komplexes Phänomen, das nach vorherigen unangenehmen Erfahrungen mit Angstsymptomen auftritt.

Agoraphobie wird als eine intensive und irrationale Angst vor offenen oder öffentlichen Plätzen charakterisiert, an denen eine Flucht schwierig sein könnte oder Hilfe möglicherweise nicht leicht zugänglich ist. Für viele Menschen verwandelt sich die Angst, außerhalb des Hauses Angstzustände zu erleben, in eine überwältigende Sorge, was dazu führt, dass sie Situationen meiden, die zuvor Angst ausgelöst haben.

Die Angst vor der Angst kann als gegenwärtige Furcht vor dem Erleben zukünftiger Angstsymptome beschrieben werden. Das Problem ist nicht die Angst selbst, sondern vielmehr die Gedanken und Vorstellungen, die mit der Möglichkeit konfrontiert zu werden, diese Angst erneut zu erleben, verbunden sind. Es sind unsere negativen Gedanken über die Angst, die uns davon abhalten, sie zu konfrontieren. Dies macht es besonders schwierig für viele, sich auf eine Konfrontationstherapie einzulassen, die ein wesentlicher Bestandteil der kognitiven Verhaltenstherapie ist. Selbst für diejenigen, die mutig genug sind, diese Therapie zu durchlaufen, kann die Angst vor der Angst immer noch eine erhebliche Barriere darstellen.

Forschungen zeigen, dass die Angst vor Angst selbst ein Phänomen ist, das sich über alle Arten von Angststörungen erstreckt. Jeder, der schon einmal einen Angstanfall erlitten hat, könnte sich in einem Kreislauf der Angst gefangen finden. Wenn die Amygdala ohne einen klaren Auslöser aktiviert wird, wird das Erlebnis als potenzielle Bedrohung aufgezeichnet, von der die Person glaubt, dass sie ständig wachsam sein muss. Diese Angst kann Individuen in einen unerbittlichen Kreislauf von angstbezogenen Gedanken, Symptomen und Verhaltensweisen einschließen, der ihr Leben tiefgreifend beeinflusst.

Es kann hilfreich sein, darüber nachzudenken, wie unsere Wahrnehmung von Angstsymptomen unsere Angst beeinflusst. Was wäre, wenn die Symptome der Angst nicht unangenehm wären – würdest du immer noch Angst vor ihnen haben? Diese hypothetische Frage kann zu einer wichtigen Erkenntnis führen: Die Angst vor Angst ist eine Überzeugung, die verändert werden kann. Sie erzeugt antizipatorische Angst, weil wir fürchten, dass die Angst zurückkehren könnte. Um deine eigenen Überzeugungen über Angst zu untersuchen, kannst du eine einfache Übung ausprobieren. Liest und wiederhole die folgende Aussage mehrmals:

• Ich bin nicht krank.

• Ich bin nicht fehlerhaft.

• Ich habe keine Angst, ich habe Herausforderungen.

• Ich fühle mich gesund, werde jedoch von irrationalen ängstlichen Gedanken herausgefordert.

Wenn Sie diese Aussagen selbstbewusst äußern und wirklich daran glauben können, markiert dies einen Schritt hin zur allmählichen Reduzierung Ihrer Angst. Sollte dies nicht möglich sein, könnte dies darauf hindeuten, dass tief verwurzelte Überzeugungen bezüglich der Angst vorhanden sind, die Ihre Symptome verstärken könnten. Die Erfahrung hat

gezeigt, dass viele unangenehme Symptome gelindert werden können, indem man akzeptiert, dass man nicht krank ist. Indem Sie sich konsequent versichern, dass Sie gesund sind, können Sie beginnen, die negativen Überzeugungen, die die Angst schüren, zu mildern. Es ist entscheidend zu erkennen, dass die Angst vor der Angst das eigentliche Problem ist, nicht die Angst selbst.

Kapitel 15: Unsere Gedanken und Gefühle

Emotionen sind komplexe psychophysiologische Erfahrungen, die aus unseren Interaktionen mit der Umgebung entstehen. Sie werden von unseren Gedanken und Handlungen beeinflusst und können als Reaktionen auf interne und externe Auslöser beschrieben werden. Es gibt vier primäre Überlebensgefühle: Nervosität, Angst, Beklemmung und Schreckensgefühle. Nervosität und Angst fungieren als Warnsignale, während Beklemmung und Schreckensgefühle uns zum Handeln antreiben. Über diese grundlegenden Emotionen hinaus erleben wir auch ein breites Spektrum anderer Gefühle wie Freude, Wut, Hass und Traurigkeit. Diese Emotionen entwickeln sich durch die Freisetzung chemischer Substanzen im Körper, einschließlich Dopamin, Cortisol und Adrenalin. Ohne diese Chemikalien wäre unsere Fähigkeit, Emotionen zu empfinden, stark eingeschränkt, da sie wesentlich für unsere emotionalen Reaktionen sind.

Menschen haben eine biologische Veranlagung zur selektiven Aufmerksamkeit, die Angst verstärken kann, indem sie sich auf Symptome der Angst konzentriert und andere Reize vernachlässigt. Dies kann zu einem unkontrollierten Wachstum von angstbezogenen Gedanken führen. Es ist entscheidend zu erkennen, dass unsere Gedanken direkt unsere Emotionen beeinflussen. Beispielsweise können Gedanken an Erbrechen Nervosität auslösen, die sich zu Furcht steigern und schließlich in Angst münden kann. Zu sagen "Ich habe Angst vor dem Erbrechen" verstärkt den Glauben, dass etwas nicht stimmt. Eine präzisere Aussage wäre "Ich bin nervös wegen des Erbrechens." Es ist wichtig zu beachten, dass wir Angst nur in Bezug auf die Situationen erleben, die ängstliche Gefühle hervorrufen.

Das Gehirn funktioniert mit drei Haupttypen von Emotionen: rationalen, emotionalen und instinktiven Emotionen. Rationale Emotionen helfen dabei, Gefühle wie Ärger und Traurigkeit zu regulieren. Instinktive Emotionen, wie Angst, sind automatische Reaktionen, die rationale Emotionen nicht kontrollieren können. Studien deuten darauf hin, dass Männer typischerweise weniger Emotionen zeigen, möglicherweise aufgrund genetischer Faktoren, während Frauen dazu neigen, auf ihre Emotionen stärker zu reagieren. Dies könnte teilweise erklären, warum Frauen häufiger irrationale Ängste erleben.

Unabhängig davon, welche Emotionen wir empfinden, entstehen sie durch die Freisetzung chemischer Substanzen im Körper, sei es in alltäglichen Situationen oder während intensiver Angstzustände. Emotionen existieren ausschließlich aufgrund dieser Biochemie.

Gedanken sind abstrakte und komplexe chemische Prozesse im Gehirn, die unbewusst entstehen und schnell vergehen können, was sie schwer erinnerbar macht. Unsere Gedanken sind einzigartig, weil sie durch unsere persönliche Wahrnehmung der Welt geformt werden. Wir erleben sowohl bewusste als auch unbewusste Gedanken. Bewusste Gedanken können als Schutzschild gegen Symptome von Angst dienen, doch der Großteil unserer Gedanken bleibt unbewusst.

Viele Menschen erleben Phasen, in denen sie frei von angstbezogenen Gedanken sind, wenn sie tief in andere Aktivitäten eingebunden sind. Zum Beispiel kann das Rückwärtszählen von hundert auf null oder das gleichzeitige Bewegen beider kleiner Zehen veranschaulichen, wie schwierig es ist, ängstliche Gedanken zu hegen, während man solche Aufgaben ausführt. Dies zeigt, dass wir ängstliche Gedanken nur dann erleben, wenn wir ihnen Raum geben, was leider oft der Fall ist.

Denkmuster neigen dazu, aufeinander aufzubauen. Wenn wir beginnen, über eine Sache nachzudenken, sammeln sich schnell weitere Gedanken zum selben Thema an. Dies ist eine der großen Herausforderungen bei Angstzuständen; sobald wir anfangen, darüber nachzudenken, verharren unsere Gedanken in dieser Richtung. Dieses Grübeln verstärkt sich, weil negative Gedanken, die Angst auslösen, schneller durch unseren Kopf kreisen als neutrale Gedanken.

Während wir lesen, erzeugt unser Gehirn fortlaufend Gedanken über das Material und bewertet, ob es mit unseren Überzeugungen übereinstimmt. Deshalb kann es vorkommen, dass wir uns mit dem Text einverstanden oder nicht einverstanden fühlen. Wenn wir stark widersprechen, fühlen wir uns möglicherweise gezwungen, das Lesen zu beenden, was eine völlig normale Reaktion ist. Das Problem bei dieser Reaktion ist jedoch, dass wir die Chance verlieren, neue Einsichten zu gewinnen. Es kann schwierig sein, Informationen gegenüberzustehen, die unseren Ansichten widersprechen, aber es ist ein wesentlicher Teil des Lernprozesses, der uns vor dem schützt, was wir als Fehlinformation betrachten.

Wenn wir sagen: „Ich habe keine Angst“, lehnt das Gehirn diese Aussage ab, weil es viele Beweise für das Gegenteil hat. Das führt dazu, dass die Aussage als falsch empfunden wird und versucht wird, sie zu blockieren, weil das Gehirn von etwas anderem überzeugt ist. Wir erleben unsere Gedanken als real und glauben deshalb an sie und reagieren darauf. Der Inhalt unserer Gedanken hängt davon ab, worüber wir bereits nachdenken, sowie von unserem aktuellen emotionalen Zustand. Sind wir glücklich, traurig, wütend oder negativ? Gedanken sind kontextabhängig.

Wie bereits erwähnt, gibt es verschiedene Arten von Gedanken: bewusste (rationale) und unbewusste. Dabei machen die unbewussten Gedanken etwa 90% unseres Gedankeninhalts aus. Wir produzieren täglich rund 60.000 Gedanken, was ungefähr einem Gedanken pro Sekunde während unserer Wachstunden entspricht.

Gedanken werden geformt durch Erinnerungen, Emotionen, Vorstellungen, Reaktionen und vorherige Gedanken.

Die Art und Weise, wie wir in vergangenen Situationen gedacht haben, beeinflusst unser Denken in zukünftigen Szenarien, bis wir die zugrundeliegenden Probleme angehen. Wenn wir Angst oder Furcht erleben, tauchen mehr Gedanken auf, die mit Angst in Verbindung stehen, was potenziell zu einer verstärkten Intensivierung ängstlicher Gefühle führen kann.

Die negative Spirale der Angst zu durchbrechen, erfordert sowohl Bewusstsein als auch Übung. Wenn wir lernen, die negativen Gedanken, die mit Angst einhergehen, zu stoppen, können wir das Gefühl der Angst verringern, Depressionen reduzieren und Stress abbauen. Dieser Prozess ist weder schnell noch einfach, aber er ist erreichbar.

Unsere Gedanken haben einen direkten Einfluss auf unsere Gefühle und provozieren Reaktionen. Denken Sie daran, wie ein Gedanke an Ihren Partner oder Ihre Kinder Sie mit Glück überfluten kann, während Erinnerungen an Verluste Traurigkeit hervorrufen können. Wenn wir uns an jemanden erinnern, der uns verärgert hat, können wir Wut empfinden. Diese Emotionen sind nicht willkürlich; sie können gesteuert werden. Wenn wir über Angst nachdenken, entsteht Furcht, die schnell zu einer Reaktion führen kann, die überwältigend erscheint. Sobald die Furcht erlebt wird, wird sie unkontrollierbar.

Es ist eine unmögliche Aufgabe, einen einzigen Gedanken über einen längeren Zeitraum festzuhalten, da Gedanken kontinuierlich in unser Bewusstsein ein- und ausfließen, entsprechend dem Rhythmus unserer Lebensumstände. Wenn wir auf Angst stoßen, kann dies einen sich selbst verstärkenden Kreislauf auslösen. Kleinere, vorübergehende Gedanken, die mit Angst zusammenhängen, können sich zu einem ständigen Strom von Sorgen entwickeln. Jeder neue Gedanke verstärkt den vorherigen, und bevor wir es merken, finden wir uns in einem Labyrinth der Angst gefangen.

Es ist entscheidend zu erkennen, dass Symptome von Angst mit vergangenen Erfahrungen verbunden sind, die in der Gegenwart wieder auftauchen. Diese Erinnerungen können unsere Zukunft prägen und möglicherweise wiederkehren, wodurch sich ein Kreislauf negativer Gedanken bildet. Beispielsweise kann eine schlechte Erfahrung bei der Arbeit morgendliche Angst auslösen, die den gesamten Tag beeinträchtigt. Unsere Emotionen werden von einem internen Mechanismus aus Verlangen und Abneigung gesteuert, der uns anfällig für Angst machen kann.

Frühere Erfahrungen können dazu führen, dass schon der bloße Gedanke an die Arbeit ein unangenehmes Gefühl auslöst, welches sich auch körperlich manifestieren kann. Gedanken beginnen unbewusst, können jedoch schnell zu bewussten Überlegungen werden, die Symptome auslösen können. Wenn wir lernen, unsere Gedanken zu steuern und verschiedene Techniken anzuwenden, können wir die Zahl ängstlicher Gedanken verringern, indem wir unbewusste Denkmuster minimieren.

Es ist faszinierend zu beobachten, wie Gedanken kommen und gehen, besonders in den stillen Momenten vor dem Einschlafen. Während dieser Zeit verarbeitet das Gehirn die Eindrücke des Tages und entscheidet, welche davon im Gedächtnis gespeichert werden sollen. Wenn wir über die Zukunft nachdenken, nutzen wir unsere Erinnerungen aus der

Vergangenheit als Bezugspunkte. Gedanken können mentale Bilder, Düfte und Geräusche von Dingen umfassen, die physisch nicht anwesend sind, aber dennoch visualisiert werden können.

Wenn Gedanken übermäßig intensiv werden, setzen die rationalen Funktionen des Gehirns ein, um sie zu ordnen und ihre Gültigkeit zu bewerten. Diese Fähigkeit, unser Handeln und unsere Emotionen zu regulieren, ist ein entscheidender Aspekt unserer psychischen Gesundheit. Es ist auch wichtig zu erkennen, dass negative Gedanken ein normaler Teil der menschlichen Erfahrung sind. Unser Gehirn ist darauf programmiert, negativen Informationen Priorität einzuräumen, als einen Verteidigungsmechanismus. Wenn wir nur positive Gedanken anerkennen würden, könnten wir wesentliche Warnsignale übersehen.

Wenn wir verliebt sind, neigen wir dazu, die negativen Eigenschaften unseres Partners zu ignorieren, Eigenschaften, die erst deutlich werden, wenn es zu spät ist. Negative Erinnerungen werden in unserem Gedächtnis gespeichert und dienen als Schutzmechanismus, um uns davor zu bewahren, vergangene Fehler zu wiederholen. Ängstliche Gedanken entstammen unbewussten Überzeugungen, die wir über unsere Ängste entwickelt haben.

Wenn wir von Anfang an in der Lage gewesen wären, das Unbehagen der Angst zu ignorieren, hätte dies die Entwicklung dieser Gedanken verhindert. Es ist entscheidend zu erkennen, dass wir das Denken nicht stoppen können; unsere Gedanken sind ein kontinuierlicher Strom, der durch unseren Geist fließt. Wir können jedoch lernen, unsere bewussten Gedanken in eine positivere Richtung zu lenken, was wiederum die unbewussten Gedanken, die wir mit uns tragen, beeinflussen kann.

Angst ist ein natürlicher Teil unserer menschlichen Erfahrung, doch es ist unsere Reaktion auf die Angst, die zusätzlichen Kummer verursachen kann. In unserem Bestreben, diesem Unbehagen auszuweichen, lenken wir unsere Gedanken durch unsere täglichen Aktivitäten – egal ob wir sprechen, schreiben, zuhören oder über unsere Angst lesen.

Viele der Gedanken, die wir haben, sind tief in unseren vergangenen Erfahrungen verwurzelt. Wenn wir Symptome von Angst erleben, werden diese negativen Erinnerungen automatisch ausgelöst, was unsere Sorgen verstärkt. Es ist wichtig zu erkennen, dass wir die Fähigkeit haben, unsere Gedanken in eine konstruktivere Richtung zu lenken. Obwohl dies ein herausfordernder Prozess sein kann, ist es möglich, zu lernen, sich weniger auf die Angst zu konzentrieren. Dies beinhaltet Unterstützung durch verbale und visuelle Bestätigungen, die wir bei Generation-Angst als die Kognitive Überzeugungstechnik (KÜT) bezeichnen.

Stellen Sie sich vor, Sie müssten sich keine Sorgen mehr über Angst machen. Es mag utopisch klingen, aber mit dem richtigen Ansatz und den geeigneten Werkzeugen kann dies zur Realität werden. Indem Sie KVT (Kognitive Verhaltenstherapie) anwenden, können Sie

beginnen, Ihre Überzeugungen über Angst zu verarbeiten und somit Ihre Erfahrung damit verändern.

Kapitel 16: Vermeidungsverhalten und Beibehaltung: Der Weg zur Gefangenschaft

Wenn ich den Begriff "Gefängnis" erwähne, beziehe ich mich auf die Isolation, die viele Menschen aufgrund von Angst zu Hause erleben. Angst führt oft zu Vermeidungsverhalten, welches eines der schwierigsten Aspekte irrationaler Angst sein kann, die es zu überwinden gilt. Ich habe viele Jahre mit diesem Verhalten gelebt, ohne seine Existenz zu erkennen. Es ist entscheidend zu realisieren, dass Angst und Vermeidungsverhalten miteinander verbunden sind; sie treten selten unabhängig voneinander auf.

Aber warum entwickeln wir Vermeidungsverhalten? Im Grunde ist es ein natürlicher Abwehrmechanismus unseres Körpers, der aktiv wird. Wenn wir uns an einem bestimmten Ort ängstlich fühlen, nimmt unser Gehirn diesen als Bedrohung wahr und warnt uns, indem es diese Erfahrungen als gefährlich kennzeichnet. Dies kann in jeder Umgebung passieren; zum Beispiel, wenn Sie sich auf einer gesellschaftlichen Veranstaltung oder in einem Supermarkt ängstlich gefühlt haben, könnten Sie beginnen, diese Orte zu meiden, um dem Unbehagen auszuweichen. Das Problem entsteht, wenn wir anfangen, diese Szenarien zu meiden, da es unserem Gehirn verstärkt signalisiert, dass sie tatsächlich Bedrohungen sind. Mit der Zeit kann dies dazu führen, dass fast alles gemieden wird, etwas, das ich aus persönlicher Erfahrung bestätigen kann, da ich fast 40 Jahre lang so gelebt habe.

Vermeidung stellt eine erhebliche Herausforderung dar und kann besonders schwer zu überwinden sein, insbesondere für diejenigen, die unter irrationaler Angst leiden. Eine oft übersehene Folge unseres ängstlichen Verhaltens ist die daraus resultierende Falle. Diese primäre Falle tritt häufig auf, wenn ein Arzt Medikamente verschreibt, ohne ausreichende Informationen über die Angststörung zu geben. Dies kann zu einer Angst führen, das Medikament zu vergessen, was wiederum eine Medikamentenfalle schafft. Die Falle entsteht durch ein mangelndes Verständnis der Mechanismen, die uns beeinflussen.

Es ist wichtig zu bedenken, dass Angst eine Zustandsform ist, kein Krankheitsbild. Nur Sie haben die Macht, deren Einfluss zu durchbrechen. Psychische Fixierungen können nur durch rationale Gedanken und Reflexionen überwunden werden. Leider wird die Fixierung selten von Fachleuten angesprochen, obwohl sie ein entscheidender Aspekt des umfassenderen Angstproblems ist.

Betrachten Sie für einen Moment: Wo bleiben Sie lieber zu Hause, um das Auslösen Ihrer Symptome zu vermeiden? Und wie schnell kehren Sie um, wenn Ihnen einfällt, dass Sie Ihre Medikamente vergessen haben? Diese Mechanismen zu verstehen, ist ein wichtiger Schritt, um den Kreislauf des Vermeidungsverhaltens zu durchbrechen. Indem wir unsere

Vermeidungstaktiken erkennen und herausfordern, können wir beginnen, unser Leben Schritt für Schritt wieder aufzubauen.

Kapitel 17: Angst – Das verbotene Wort

Angst ist weder etwas, das man besitzt, noch etwas, das man verkörpert, auch wenn es verlockend sein mag, sie so zu beschreiben. Angst ist lediglich ein Begriff, ein Konzept, das wir Menschen entwickelt haben, um die unangenehmen Empfindungen zu charakterisieren, die unter anderem durch Adrenalin entstehen können. Der Begriff "Angst" ist mit negativen Konnotationen beladen, was es schwierig macht, positiv zu bleiben, wenn man mit diesem Gefühl konfrontiert wird. Das Wort "Angst" ruft negative Assoziationen hervor, die wir durch die Verknüpfung mit einer Reihe von unterschiedlichen Problemen etabliert haben.

Ein häufiges Missverständnis ist es, irrationale Ängste einfach als "Angst" zu bezeichnen, was zu Verwirrung führen und unsere Erfahrungen verstärken kann. Es ist entscheidend zu erkennen, dass Angst eine rationale Reaktion anzeigen sollte, doch leider ist dies im Alltagsleben selten der Fall. Ein Hauptgrund dafür, dass viele Menschen häufig Angst empfinden, liegt in der Art und Weise, wie wir sowohl über die Angst selbst als auch über uns selbst sprechen. Daher ist es wesentlich, eine positive innere Erzählweise zu kultivieren. Wenn wir negativ mit uns selbst sprechen, stärken wir unbewusst die Angst.

Es ist nicht notwendig, den Grundstein für zukünftige Angst zu legen, indem man den Begriff "Angst" verwendet. Wenn du über deine Angst sprechen musst, versuche sie als "die irrationale Angst, die ich gerade erlebe" oder "die irrationale Angst, die ich momentan habe" zu umschreiben. Indem du zeitlich begrenzte Ausdrücke wie "gerade jetzt" oder "im Moment" verwendest, beschränkst du die Angst auf ein flüchtiges Erlebnis und verhinderst, dass sie deine Identität bestimmt. Es ist wichtig zu erkennen, dass Angst keine Identität ist. Man fühlt Angst, erlebt Angst, empfindet Angst.

Es ist entscheidend, sich auf das Thema Angst nur zu beschränken, wenn es absolut notwendig ist, wie beispielsweise bei einem Arztgespräch. Über Angst zu sprechen und darin zu verweilen, kann sie tatsächlich manifestieren. Stellen Sie sich ein Szenario vor, in dem Sie weder über Angst denken noch sprechen. Es ist schwer zu sehen, wie Aussagen wie "Ich habe Angst" oder "Ich bin ängstlich" hilfreich sein könnten, wenn das Ziel ist, die Angst zu überwinden. Idealerweise wäre es am besten, den Begriff "Angst" ganz zu vermeiden und stattdessen durch "Herausforderungen" zu ersetzen.

Obwohl es scheinen mag, dass das Aussprechen von "Ich habe keine Angst" als positive Affirmation wirken könnte, ist es anfangs oft schwierig, dies zu glauben. Egal, wie oft man "Ich habe keine Angst" wiederholt, sich selbst davon zu überzeugen, kann hart sein, da sowohl der Körper als auch der Geist oft das Gegenteil signalisieren. Das Unterbewusstsein kann schnell Zweifel hegen, wenn man versucht, seine Angst zu leugnen. Dies könnte dazu

führen, dass unbewusst ein Schwerpunkt auf die Angst gelegt wird, gerade weil man erklärt hat, sie nicht zu besitzen.

Das Gehirn reagiert effektiver auf Fragen als auf Verneinungen. Anstatt zu sagen "Ich bin nicht ängstlich", wäre es vorteilhafter, Fragen zu stellen wie "Was ist Angst?", "Warum fühle ich mich ängstlich?" oder "Wann wird die Angst nachlassen?" Dies regt das Gehirn dazu an, nachzudenken und nach Lösungen zu suchen.

Es ist entscheidend zu verstehen, dass das Gehirn den Begriff "Angst" nicht als Konzept begreift, sondern ihn als Emotion erlebt. Der ältere Teil des Gehirns, bekannt als die Amygdala, erkennt Angst als eine instinktive Reaktion, ist jedoch nicht in der Lage, eine rationale Erklärung dafür zu liefern.

Bei der Diskussion über Angstzustände sollten Sie Formulierungen wie "Ich werde von meinen Gedanken herausgefordert" oder "Ich stehe vor Herausforderungen mit meinen Gedanken, da sie unangenehme Gefühle hervorrufen" verwenden. Indem wir die Art und Weise, wie wir über Angst sprechen, ändern, können wir sie leichter als eine vorübergehende Reaktion behandeln, die wir lernen können zu kontrollieren.

Die Amygdala ist eine Region des Gehirns, die nicht direkt mit Psychologie oder Therapie zu tun hat; sie ist ein evolutionär älterer Teil des Gehirns, der auf eigene Signale reagiert, ohne Gedanken zu verarbeiten. Sie erkennt Gefahren anhand unserer Handlungen und Verhaltensweisen in Bezug auf unsere Umgebung.

Die Amygdala scannt kontinuierlich unsere Umgebung nach möglichen Gefahren ab. Wenn wir uns ängstlich fühlen, löst sie eine automatische Angstreaktion aus, die uns zum Handeln antreibt. Diese angeborene Programmierung führt dazu, dass wir bei Konfrontation mit Angst negative Ergebnisse erwarten. Indem wir diese Prozesse verstehen, können wir beginnen, Angst als eine Herausforderung zu sehen, die wir bewältigen lernen können, anstatt als ein überwältigendes Hindernis. Eine evidenzbasierte Strategie zum Umgang mit Angst, die auf einem Verständnis der Gehirnfunktionen und psychologischen Konzepten basiert, kann uns mit den Mitteln ausstatten, um unser Wohlbefinden zu verbessern.

Bei der Diskussion über Angst ist es entscheidend zu erkennen, wie diese Emotion unser Verhalten und unser Wohlbefinden beeinflusst. Angst soll unser Überleben fördern, indem sie in Situationen, die eine echte Bedrohung darstellen, eine Kampf-oder-Flucht-Reaktion auslöst. Wenn wir jedoch auf irrationale Ängste stoßen, die nicht auf einer tatsächlichen Gefahr basieren, kann unser Körper auf verwirrende Weise reagieren. In diesen Fällen fehlt die erwartete Reaktion, was zusätzliche Verwirrung und Unbehagen verursachen kann.

Unser Körper und unser Geist können noch ängstlicher werden, weil sie nicht verstehen, warum wir nicht so reagieren, wie wir „sollten“. Es ist nicht ungewöhnlich festzustellen, dass man mehr Angst vor dem Gefühl der Angst selbst hat als vor der eigentlichen Situation, die sie ausgelöst hat. Diese Tendenz kann einen Teufelskreis schaffen, in dem der Drang, der Angst auszuweichen, stärker wird als der Wunsch, sich den Situationen zu stellen, die sie verursachen.

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, ist es wichtig, unseren inneren Dialog zu ändern.

Anstatt zu sagen, dass wir „haben“ oder „sind“ ängstlich, können wir es neutraler ausdrücken, indem wir sagen: „Ich erlebe eine chemische Reaktion.“ Diese Formulierung kann uns helfen, uns von der Angst zu distanzieren und sie dadurch besser handhabbar zu machen. Die Betrachtung von Angst als chemische Reaktion wird auch durch Forschungen in den Bereichen Psychologie und Neurobiologie gestützt. Studien zeigen, dass Veränderungen in Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin unsere emotionalen Zustände beeinflussen können.

Kapitel 18: Beim Arzt

Wenn Sie zum ersten Mal mit irrationaler Angst konfrontiert werden, kann diese sowohl intensiv als auch überwältigend erscheinen. Der erste Schritt zur Bewältigung dieser Angst ist einfach: Konsultieren Sie Ihren Arzt, um körperliche Ursachen auszuschließen. Bestätigt Ihr Arzt, dass Sie körperlich gesund sind, können Sie tief durchatmen und sich entspannen. Es war kein Herzinfarkt, keine neurologische Störung und keine ernsthafte Krankheit. Es war lediglich eine chemische Reaktion in Ihrem Körper, ausgelöst durch Ihre Interpretation der Körpersignale.

Das Verständnis dafür kann entscheidend sein, um anzufangen, die Angst loszulassen. Wenn ein Arzt erwägt, Angstzustände zu diagnostizieren, ist es wichtig, darüber nachzudenken, ob dies der richtige Schritt für Sie ist. Für den Arzt mag dies wie eine logische Entscheidung erscheinen, da dies Teil ihrer Ausbildung ist. Forschungen zeigen jedoch, dass Diagnosen die Angst verschlimmern können, weil sie eine Identität als "Angstleidender" verfestigen können. Diese Identität kann zu einer ständigen Fokussierung auf die Angst führen, was die Erfahrung der Symptome intensiviert. Statistisch gesehen kann die Angst nach einer Diagnose schlimmer werden, nicht weil die Diagnose selbst Angst erzeugt, sondern weil sie die Selbstwahrnehmung verändert. Man geht von einer Person, die harmlose irrationale Ängste erlebt hat, zu einer Person mit einer "Angststörung" über.

Die entscheidende Frage, die man sich stellen sollte, lautet: Bin ich körperlich gesund? Wenn die Antwort ja ist, besteht kein Grund zur Sorge. Das Unbehagen, das Sie spüren, ist wahrscheinlich auf Missverständnisse zurückzuführen. Wenn der Arzt „wirksame Behandlungen“ vorschlägt, zögern Sie nicht, nach Dokumentation zu fragen. Erkundigen Sie sich, ob es Belege dafür gibt, dass andere Patienten mit Angstzuständen durch diese Behandlungen vollständig von ihren Symptomen befreit wurden. Wenn Medikamente vorgeschlagen werden, fragen Sie: Können Sie beweisen, dass dieses Medikament meine Angst vollständig lindern wird? Wenn die Antwort nein ist, dann fragen Sie nach der tatsächlichen Wahrscheinlichkeit, von der Angst befreit zu werden, und verlassen Sie sich nicht nur auf Statistiken. Zusätzlich wird der Arzt wahrscheinlich darauf hinweisen, dass das, was bei einer Person wirkt, nicht unbedingt bei jedem wirksam ist. Diese Aussage wird oft als Vorsichtsmaßnahme verwendet.

Es ist ebenfalls wichtig zu bedenken, dass Medikamente lediglich die Symptome behandeln und keine Heilung darstellen. Irrationale Angst wird nicht als medizinische Krankheit angesehen, daher gibt es dafür auch keine medizinische Heilung. Wenn es eine Heilung gäbe, müssten die Menschen nicht jahrelang Medikamente nehmen, ohne Erleichterung zu finden.

Wenn Sie die Arztpraxis mit der Bestätigung verlassen, dass Sie körperlich gesund sind, ist der nächste Schritt, inneren Frieden zu finden – Sie sind nicht krank. Sie sind Opfer einer Fehlinterpretation der chemischen Prozesse Ihres Körpers geworden.

Wie gehen Sie mit Symptomen der Angst vor der Zukunft um? Erinnern Sie sich daran, dass Sie gesund sind – Ihr Gehirn mag versuchen, Sie vom Gegenteil zu überzeugen, aber Sie haben eine Bestätigung Ihres Arztes als Beweis. Vermeiden Sie es auch, die Symptome zu überanalysieren; je mehr Aufmerksamkeit Sie ihnen schenken, desto intensiver werden sie erscheinen. Es kann schwierig sein, wenn Angstsymptome Ihre Gedanken beherrschen und schreckliche Szenarien heraufbeschwören. Wenn Sie jedoch die Angst loslassen können, wird die Angst nachlassen, da sie nur weiterbestehen kann, wenn Sie sich weiterhin darauf konzentrieren.

Es ist wichtig zu bedenken, dass Sie sich wieder von Angst befreien können. Sie haben bereits zuvor Freiheit von Angst erlebt, daher ist es völlig natürlich, dass Sie diesen Zustand wiederfinden können. Oft konzentrieren sich Ärzte darauf, irrationale Ängste zu behandeln, obwohl Angst häufig ein Symptom eines anderen zugrundeliegenden Problems ist, das sie auslöst. Leider wird dieses zugrundeliegende Problem oft vernachlässigt, zugunsten der Behandlung der Symptome und der Angst, erneut Unbehagen durch die Angst zu erleben.

Viele Fachleute suchen nach Anzeichen von Angststörungen, weil dies ihr Ausbildungsbereich ist. Als Patient jedoch suchen Sie nach einer Erklärung und einem Weg, um weitere Symptome zu verhindern. Es ist völlig normal, Fragen wie die folgenden zu stellen: "Warum habe ich zum ersten Mal Angst erlebt? Warum bin ich jetzt ängstlich? Warum fühle ich mich unwohl? Warum ist es so belastend?" Genau diese Fragen sollten die Grundlage für den Behandlungsansatz bilden.

Diagnosen, genetische Veranlagungen oder chemische Ungleichgewichte verlieren an Bedeutung, wenn es darum geht, das Kernproblem – das Unbehagen – anzugehen. Es ist nicht praktikabel, Medikamente zu verschreiben, die möglicherweise sechs bis acht Wochen benötigen, um zu wirken, wenn Patienten sofortige Hilfe benötigen.

Das faszinierendste an irrationalen Ängsten ist, dass sie einem bestimmten Muster folgen. Es beginnt mit einem Ereignis, das zunächst harmlos erscheint – eine Person verspürt eine körperliche Empfindung, wie etwa einen stechenden Schmerz in der Brust oder ein Gefühl von Benommenheit. Wenn wir Symptome wie Druck auf der Brust, plötzliche Benommenheit oder schnelle Herzschläge erleben, könnte es verlockend sein, diese zu ignorieren. Für viele Menschen sind diese Anzeichen harmlos und verschwinden von selbst. Doch für andere kann es zu einer erheblichen Fehlinterpretation dieser körperlichen

Signale kommen. Wenn das Gehirn diese Empfindungen falsch deutet, kann das einen unerbittlichen Zyklus der Angst auslösen.

Wenn wir etwas als bedrohlich wahrnehmen, wird eine komplexe physiologische Reaktion ausgelöst. Das limbische System, insbesondere die Amygdala – das Zentrum des Gehirns für die Bedrohungserkennung – signalisiert sofort den Nebennieren, Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol freizusetzen. Dies löst die bekannten Symptome von Angst aus, einschließlich Herzrasen, Schwitzen und Zittern. Das Paradox der irrationalen Angst besteht darin, dass dieser Prozess zu weiteren Fehlinterpretationen führt. Die unangenehmen körperlichen Symptome, die durch die Stresshormone verursacht werden, werden ebenfalls als gefährlich wahrgenommen. Dies schafft einen sich selbst verstärkenden Zyklus, der sich zu einem vollständigen Angstanfall steigern kann.

Ein wesentlicher Erkenntnisgewinn aus der psychologischen Forschung ist, dass die Entwicklung von anhaltender Angst nicht notwendigerweise auf Genetik, chemische Ungleichgewichte im Gehirn oder Serotoninspiegel zurückzuführen ist. Stattdessen resultiert sie hauptsächlich aus der wiederholten Fehlinterpretation körperlicher Signale und Symptome der Angst. Dieses wissenschaftliche Verständnis hat bedeutende Implikationen für die Behandlung von Angstzuständen. Wenn Fehlinterpretationen Angst weitgehend aufrechterhalten, ist es entscheidend, sich auf die Korrektur dieser Missverständnisse zu konzentrieren. Die Forschung legt nahe, dass dies das Erlernen der Akzeptanz beinhaltet, dass körperliche Signale zwar unangenehm sein können, sie in der Tat jedoch natürliche und harmlose Phänomene sind. Indem wir unsere Wahrnehmung dieser Signale ändern, können wir die Entstehung zusätzlicher Angstsymptome verhindern.

Das nächste Mal, wenn Sie auch nur die geringsten Symptome bemerken, denken Sie daran, dass diese natürlich und harmlos sind – einfach ein Teil der Körperchemie. Unabhängig davon, mit welcher Art von irrationaler Angst Sie konfrontiert sind, ist es entscheidend, den grundlegenden Mechanismus zu verstehen: die Fehlinterpretation körperlicher Signale, die zu weiteren Fehlinterpretationen von Angstsymptomen führt.

Stellen Sie sich einen typischen Arztbesuch vor: Sie kommen, nachdem Sie Symptome von Angstzuständen verspürt haben. Nach einer gründlichen Untersuchung und einer Diskussion über Ihre Symptome sowie einem Angsttest werden Sie diagnostiziert und möglicherweise wird Ihnen eine Medikation verschrieben oder eine andere Behandlung angeboten.

Stellen Sie sich nun eine hypothetische, ideale Beratung vor. Stellen Sie sich vor, Sie besuchen einen Arzt, der eine gründliche Untersuchung durchführt und Sie einen Test auf Angstzustände machen lässt. Nach dem Test sagt Ihnen der Arzt: "Tatsächlich ist es klar, dass Sie Symptome irrationaler Angst erlebt haben. Es gibt jedoch keinen Grund zur Sorge. Sie sind nicht krank. Was Sie gefühlt haben, ist einfach die Chemie Ihres eigenen Körpers, die unangenehm sein kann. Diese unangenehme Empfindung bezeichnen wir als Angst. Wir können also bestätigen, dass Sie nicht krank sind; was

Sie erlebt haben, ist lediglich eine natürliche, wenn auch sehr unangenehme, Reaktion."

Das Problem ist, dass diese belastende Erfahrung in deinem Gedächtnis verankert wurde, weil sie so beunruhigend war. Genau dieses Unbehagen hat dich dazu veranlasst, meine Hilfe zu suchen. Es ist entscheidend, die negativen Gedanken über die Angst zu stoppen, bevor sie sich zu einem größeren Problem für dich entwickeln. Lass uns darauf konzentrieren, dich von dieser Angsterinnerung zu befreien, damit sie verblassen kann, genau wie rationale Angst es tun würde. Denke daran, sie wurde nur deshalb behalten, weil du unangemessen auf den durch Adrenalin und andere Chemikalien ausgelösten Angstzustand reagiert hast. Dein Gehirn hat dies als negative Reaktion interpretiert, die es sich merken soll, um daraus zu lernen. Ich hoffe, ich konnte dir etwas Beruhigung verschaffen.

Der erste Schritt besteht darin zu erkennen, dass Sie nicht krank sind oder an einer anderen Störung leiden. Dafür gebe ich Ihnen mein Wort. Es ist wichtig, dass Erinnerungen an Angstzustände Ihre Gedanken nicht beherrschen. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf das Positive: Sie sind nicht krank, wie Sie vielleicht vor Ihrem Besuch hier geglaubt haben. Erinnern Sie sich daran, dass es lediglich die Chemie der Angst war, die Sie getäuscht hat. Versuchen Sie jetzt, mir nachzusprechen: „Ich bin nicht krank. Es war nur die Chemie der Angst, die mich aufgrund des Unbehagens getäuscht hat." Es ist völlig in Ordnung, das zu sagen, denn Sie sind nicht krank, sondern erleben einfach die Herausforderungen der Angst.

Wie fühlt es sich an, das zu sagen? War es schwer? Es mag anfangs schwierig sein zu akzeptieren, dass du nicht krank bist. Das verstehe ich vollkommen. Du kannst jedoch sicher sein, dass körperlich nichts mit dir nicht in Ordnung ist. Es ist entscheidend zu erkennen, dass du nicht krank bist, sondern dass du mit dem Unbehagen der Angst umgehst, genau wie viele andere, die ebenfalls Symptome von Angst erleben. Wir alle reagieren ähnlich auf Angst, indem wir ihre Rückkehr fürchten. Diese Reaktion ist völlig normal.

Wenn Sie anfangen zu glauben, dass Ihre Angst Sie krank macht, wird es später viel schwieriger sein, sich vom Gegenteil zu überzeugen. Deshalb ist es wichtig zu erkennen, dass Sie nicht krank sind, sondern emotional durch das chemische Unbehagen belastet sind, das die Angst hervorruft. Ich kann Ihnen versichern, dass es möglich ist, dies zu überwinden, wenn Sie den Rat befolgen, den ich Ihnen hier gebe. Wenn Sie nach Hause kommen, erwägen Sie, Poster zu erstellen, auf denen steht „Ich bin nicht krank", und hängen Sie diese an gut sichtbaren Stellen in Ihrem Haus auf. Ich garantiere Ihnen, dass Sie in Zukunft weniger an Ihre Angst denken werden. Dies geschieht, weil Sie jedes Mal, wenn Sie diese Erinnerungen sehen, ängstliche Gedanken aktiv in den Hintergrund drängen.

Wir denken über Angst nach, weil das dadurch verursachte Unbehagen uns krank fühlen ließ. Wenn du dich auf die Angst konzentrierst, spürst du dieses Unbehagen, weshalb es entscheidend ist, sie rational anzugehen. Es geht darum, uns selbst zu überzeugen, dass wir tatsächlich nicht krank sind. Da das Unbehagen nach einer Erfahrung überwältigend sein kann, kann das Mantra „Ich bin nicht krank" hilfreich sein. Für die Zukunft ist das

Wichtigste, dass du hier mit einem klaren Gedanken weggehst: „Ich bin nicht krank. Es war nur die Angst, die ich als chemisches Unbehagen empfunden habe.“ Wenn du dir das wiederholt sagst, wirst du feststellen, dass die Angst mit der Zeit nachlässt, besonders wenn du dich in den Anfangsphasen deines Prozesses befindest.

Der Arzt fährt fort: "Diese Methode wird im etablierten Behandlungssystem nicht unbedingt anerkannt, da sie weder Medikamente noch Therapie beinhaltet. Es ist wichtig zu beachten, dass auch Ärzte irrationale Ängste erleben können. Wenn Sie unsicher sind, ob das, was ich Ihnen erzählt habe, funktionieren wird, kann ich Ihnen für eine begrenzte Zeit Medikamente verschreiben. Wie Sie vielleicht gehört haben, ist dies üblich und kann Ihnen helfen, sich sicherer zu fühlen. Beachten Sie jedoch, dass es bis zu zwei Monate dauern kann, bevor Sie eine Wirkung der Medikation spüren, und deren Wirksamkeit ist nicht garantiert. Es ist auch wichtig, die möglichen Nebenwirkungen zu bedenken und zu entscheiden, wie viele davon Sie bereit sind zu tolerieren."

Ich empfehle Ihnen, sich in den nächsten zwei Monaten davon zu überzeugen, dass Sie nicht krank sind, wie ich es beschrieben habe. Erstellen Sie Poster und verwenden Sie regelmäßig den Satz „Ich bin nicht krank“ in Ihren täglichen Gesprächen. Mit der Zeit ist es wahrscheinlich, dass Ihre ängstlichen Gedanken nachlassen werden, da Sie sie nicht mehr auslösen. Sollten die Poster und der Satz nach zwei Monaten keine Wirkung zeigen, sollten Sie die Medikation fortsetzen, bis wir ein weiteres Treffen vereinbaren. Ich hoffe, dass die Medikation in dieser Zeit eine positive Wirkung auf Sie haben wird.

Wenn sich herausstellt, dass keiner der erwähnten Methoden den gewünschten Effekt erzielt, sollten Sie erwägen, bewährte kognitive Techniken in Betracht zu ziehen. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass diese selbst finanziert werden müssen und mit langen Wartezeiten verbunden sein können, insbesondere bei Psychologen und privaten Psychiatern. Daher ist es entscheidend zu bewerten, wie schwerwiegend Sie Ihre Angstprobleme empfinden.

Ich ermutige Sie, mich einmal pro Woche anzurufen, damit ich über Ihre Fortschritte auf dem Laufenden bleiben kann. Falls nötig, können wir auch tiefer in Diskussionen über Ihre Ängste und die damit verbundenen Herausforderungen eintauchen. Sie können einen neuen Termin vereinbaren, wenn Sie gehen, oder wir können eine Online-Beratung arrangieren. Bevor Sie gehen, werde ich Ihnen eine neue Informationsbroschüre über Ängste aushändigen, die alle Details enthält, die ich hier besprochen habe. Es wäre für Sie von Vorteil, diese Broschüre mehrmals zu lesen.

Es ist entscheidend zu erkennen, dass irrationale Angst erst dann problematisch wird, wenn wir nicht auf die in unserem Körper freigesetzten Chemikalien reagieren. Wenn wir nicht auf Gefühle von Angst reagieren, werden diese angesammelten Chemikalien fälschlicherweise als Symptome einer Krankheit oder als Defekte im Körper fehlinterpretiert, was das Unbehagen nur noch verstärkt. In Wirklichkeit fordert die körperliche Reaktion auf Angst nur eines: Handlung, die diese überschüssigen Chemikalien abbauen kann. Um Angst zu überwinden, ist es nicht notwendig, komplexe Theorien über

Genetik, Trauma oder Gehirnchemie zu verstehen. Was benötigt wird, ist das Verständnis, dass das Unbehagen von der Körperchemie herrührt und nicht von einer Krankheit.

Die direkte Antwort auf die Frage "Warum wirkt meine Angstbehandlung nicht?" ist, dass Sie nicht krank sind, sondern Herausforderungen aufgrund Ihrer eigenen unangenehmen Körperchemie bewältigen müssen. Viele Menschen, die jahrelang behandelt wurden, fühlen sich frustriert, obwohl sie allen Ratschlägen gefolgt sind, Medikamente genommen haben, an Therapiesitzungen teilgenommen und Achtsamkeit geübt haben. Es ist entscheidend zu erkennen, dass die Überwindung von Angst eine proaktive Haltung erfordert und eine Veränderung in der Art und Weise, wie wir mit unseren Erfahrungen umgehen.

Konfrontation kann einschüchternd wirken, wenn die Angst anhält. Viele fühlen sich gefangen in einem scheinbar endlosen Kampf gegen etwas, das nie zu verschwinden scheint. Es ist entscheidend zu erkennen, dass unser Gehirn darauf programmiert ist, Gefahren zu erkennen. Seine Hauptaufgabe ist nicht, unser Glück zu sichern, sondern uns zu schützen. Angst ist eine natürliche Komponente dieses Schutzmechanismus. Wenn wir ängstlich sind, liegt das daran, dass unser Gehirn eine potenzielle Bedrohung, sei sie mental oder physisch, wahrnimmt. Das Problem entsteht, wenn wir diesen Mechanismus fehlinterpretieren und die Signale der Angst als grundsätzlich gefährlich ansehen. Angst als Krankheit zu betrachten, führt zu einem sich selbst verstärkenden Zyklus. Behandlungen scheinen wirkungslos, weil wir die Angstmechanismen kontinuierlich auslösen. Es wird nahezu unmöglich, der Angst zu entkommen, wenn wir ständig darauf fokussieren und uns immer wieder an ihre Präsenz erinnern.

Im Laufe der Jahre der Behandlung von Angstzuständen erleben viele Menschen eine Verschlimmerung ihrer Symptome. Warum ist das so? Es liegt daran, dass sie ständig an ihre Angst erinnert werden. Ihnen werden Diagnosen gestellt, die die Angst in ihre Identität integrieren. In der Therapie sprechen sie kontinuierlich über die Angst, analysieren sie und bewerten sie auf einer Skala. All diese Handlungen halten den Fokus auf der Angst, und je mehr wir uns darauf konzentrieren, desto mehr verstärkt sie sich.

Ironischerweise erleben viele Menschen, die nie eine Behandlung suchen, Episoden von Angst, die natürlich kommen und gehen. Sie werden nicht diagnostiziert, sie unterziehen sich keiner Therapie und sie geraten nicht in einen ewigen Kreislauf des „Arbeitens an ihrer Angst“. Sie leben damit und weil sie sich nicht ständig darauf konzentrieren, verringert sich ihre Angst über die Zeit oder verschwindet sogar vollständig. Wäre Angst eine Krankheit, wären Behandlungen wirksam. Oft sind sie es jedoch nicht. Die wahre Lösung liegt darin, aufzuhören zu glauben, dass Angst eine Krankheit ist. Es wird anerkannt, dass das Leben mit Angst unangenehm ist, aber es ist keine Krankheit. Angst kann nicht eliminiert werden, da sie eine biologische Funktion ist. Je weniger man sich auf seine Angst konzentriert, desto mehr verliert sie an Kraft. Wenn Sie immer noch nach einer Behandlung suchen, die „wirkt“, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich zu fragen: Was, wenn ich nicht krank bin? Was könnte dann die Angst lindern? Die Antwort auf diese Frage kann zu neuen Erkenntnissen und einer effektiveren Art der Bewältigung von Angst führen. Forschungen in der Psychologie, einschließlich Studien zur Natur der Angst und wirksamen

Behandlungsmethoden, unterstützen die Idee, dass eine Veränderung unserer Wahrnehmung von Angst signifikant beeinflussen kann, wie wir sie erleben und damit umgehen.

Teil 3: Gedächtnis und der Kreislauf der Angst.

Kapitel 19: Gedächtnis: Der Weg zur Freiheit

Gedächtnis ist eine der wichtigsten Funktionen des Gehirns und spielt eine entscheidende Rolle in unserem täglichen Leben. Es ermöglicht uns, neue Fähigkeiten zu erlernen, vergangene Erfahrungen zu erinnern und uns in unserer Umgebung zu orientieren. Durch unsere Erinnerungen können wir über vergangene Ereignisse nachdenken und unser Verhalten in zukünftigen Situationen anpassen, was ein Gefühl von Stabilität und Vorhersehbarkeit in unserem Leben fördert.

Wenn es um Angst geht, kann sich die Natur der Erinnerung verändern. Statt eine Stütze zu sein, kann sie die Angst verstärken, indem sie unangenehme Erfahrungen aus der Vergangenheit hervorruft. Dies führt zu einem Teufelskreis aus negativen Gedanken und Reaktionen. Wenn wir auf eine Situation stoßen, die an ein früheres angstauslösendes Ereignis erinnert, wird unsere Erinnerung automatisch aktiviert. Sie ruft das Unbehagen, das wir empfunden haben, ins Gedächtnis und veranlasst uns, ähnliche Situationen zu meiden. Diese Vermeidung führt wiederum zu mehr Angst und Sorge, steigert die Angst weiter und aktiviert die Stressreaktion unseres Körpers.

Um diesen Kreislauf zu veranschaulichen, betrachten wir ein einfaches Modell: Angst → Erinnerung → Gedanken → Mehr Angst. Dieses Modell zeigt deutlich, wie die Erinnerung die Angst aufrechterhält und hebt hervor, wie ein solcher Teufelskreis entstehen kann. Obwohl es verlockend sein mag, darüber nachzudenken, Erinnerungen zu "löschen" oder zu "entfernen", ist es entscheidend zu erkennen, dass Erinnerungen nicht direkt ausgelöscht werden können. Vergessen ist jedoch ein natürlicher Prozess, der dabei hilft, Informationen zu priorisieren, indem weniger relevante Erinnerungen mit der Zeit verblassen. Wenn wir uns nicht auf mit Angst verbundene Erinnerungen konzentrieren, werden diese Erinnerungen allmählich schwächer.

Es sollte beachtet werden, dass Wiederholung eine entscheidende Rolle dabei spielt, Erinnerungen aktiv zu halten. Je häufiger wir eine Erfahrung wiederholen, desto tiefer verankert sie sich in unserem Gedächtnis. Daher ist es entscheidend, unseren Fokus auf Situationen zu beschränken, die Angst auslösen, um deren häufige Aktivierung zu vermeiden. Ein anfänglicher Angstzustand kann nachfolgende auslösen, da die damit

verbundenen Erinnerungen negative Gedanken erzeugen, die die Symptome verstärken und den Kreislauf der Angst aufrechterhalten. Ihre Reaktionen bleiben gleich, weil dieselben Gedanken die gleichen körperlichen Reaktionen auslösen, was zu Panik führt.

Es ist daher entscheidend, mit den gespeicherten Angsterfahrungen im Gedächtnis zu arbeiten. Je länger man unter Angst gelitten hat, desto tiefer sind diese Erinnerungen verwurzelt, was es schwieriger macht, sie zu verändern. Wenn Sie einen Artikel lesen, erinnern Sie sich vielleicht nur an einen Bruchteil des Inhalts, aber mit wiederholtem Lesen wird die Information dauerhafter im Langzeitgedächtnis gespeichert. Dieser Prozess, bekannt als Lernen, gilt auch für unsere Reaktionen auf Angst.

Wir besitzen einen angeborenen Abwehrmechanismus des Gedächtnisses, der uns davor schützt, gelernte negative Erinnerungen zu verändern, wie beispielsweise die Überzeugung, dass Schlangen und Löwen gefährlich sind. Dieser Mechanismus erschwert den Prozess, die mit Angst verbundenen negativen Erinnerungen zu ändern. Nachdem man über einen längeren Zeitraum Angst erlebt hat, kann es unmöglich erscheinen, sich ein Leben, ohne sie vorzustellen, insbesondere wenn man sich an die zahlreichen früheren Angsterfahrungen erinnert.

Das Gedächtnis funktioniert über zwei Hauptsysteme: das bewusste und das unbewusste Gedächtnis. Diese Systeme arbeiten zusammen und bilden die Grundlage unserer Erfahrungen, Gedanken und Emotionen, einschließlich Angst. Das bewusste Gedächtnis ist der Teil, über den wir absichtlich nachdenken, den wir uns ins Gedächtnis rufen und bewerten können. Wenn wir uns an einen Urlaub erinnern oder über ein vergangenes Ereignis nachdenken, ist es das bewusste Gedächtnis, das aktiv ist. Alles, was wir denken, lesen, schreiben oder diskutieren, wird in diesem Gedächtnis gespeichert, sodass die Informationen später abgerufen werden können.

Durch das Verständnis der Funktionen des Gedächtnisses können wir beginnen, unsere Beziehung zur Angst zu verändern und einen neuen Weg zur Freiheit zu beschreiten. Psychologische Forschungen deuten darauf hin, dass wir durch das Konfrontieren und Verarbeiten unserer Erinnerungen beeinflussen können, wie unser Gehirn auf Situationen reagiert, die Angst auslösen. Dies beinhaltet die Kontrolle über unser Gedächtnis zu übernehmen und neue, positive Verknüpfungen zu bilden, die die alten, negativen Muster ersetzen können.

Das Unterbewusstsein funktioniert auf einer tieferen Ebene und speichert Erfahrungen und Reaktionen, deren wir uns möglicherweise nicht bewusst sind. Diese Art von Gedächtnis arbeitet automatisch und entzieht sich unserer Kontrolle. Wenn wir intensive Emotionen erleben, wie zum Beispiel Angst, werden diese Erfahrungen in unserem unterbewussten Gedächtnis bewahrt. Das bedeutet, dass selbst wenn wir uns an ein bestimmtes Ereignis nicht erinnern oder gerade nicht aktiv darüber nachdenken, es uns dennoch erheblich beeinflussen kann.

Das unbewusste Gedächtnis ist verantwortlich für die unwillkürlichen ängstlichen Gedanken – jene Gedanken, die wir uns nicht aussuchen zu denken, die jedoch immer noch auftauchen und unsere Emotionen und körperlichen Reaktionen beeinflussen. Die Symptome von Angst sind daher das Ergebnis eines unbewussten Denkprozesses, der durch Auslöser initiiert wird, deren wir uns nicht bewusst sind. Diese Gedanken können uns später bewusstwerden und Licht auf unsere Reaktionen werfen.

Wenn wir Angst erleben, interpretieren wir oft ihre körperlichen Symptome aufgrund ihres Unbehagens falsch. Diese Fehlinterpretation wird dann in unserem unbewussten Gedächtnis als neue Angsterfahrung gespeichert und setzt so einen Teufelskreis in Gang. Solange wir uns weiterhin auf die Angst konzentrieren, verstärkt unser bewusstes Gedächtnis diese unbewusste Erinnerung an die Angst, was den Kreislauf aufrechterhält.

Die effektivste Methode, den Kreislauf der Angst zu durchbrechen, besteht darin, die bewussten ängstlichen Gedanken zu stoppen. Wenn wir es vermeiden, über Angst in einer Weise nachzudenken, zu sprechen, zu lesen oder zu schreiben, die Angst hervorruft, hört unser Gehirn auf, neue Angsterfahrungen im unbewussten Gedächtnis zu speichern. Mit der Zeit werden die alten ängstlichen Gedanken allmählich nachlassen, einfach weil sie nicht mehr verstärkt werden.

Das Gedächtnis lässt sich in drei Typen einteilen: sensorisches Gedächtnis, Kurzzeitgedächtnis und Langzeitgedächtnis.

Sinnesgedächtnis erfasst Eindrücke aus der Außenwelt über unsere Sinne, und diese Eindrücke werden nur kurzzeitig gespeichert – typischerweise etwa eine Sekunde lang. Zum Beispiel speichert das visuelle Gedächtnis visuelle Eindrücke, während das auditive Gedächtnis Klangimpressionen bewahrt. Unsere Sinne, einschließlich Hören, Fühlen, Sehen, Riechen, Schmecken, Balancieren und Bewegen, verfügen jeweils über eigene Speicher für Erinnerungen. Nur ein kleiner Teil der Sinneswahrnehmungen wird registriert, abhängig davon, wohin unsere Aufmerksamkeit gerichtet ist. Die Eindrücke, auf die wir uns konzentrieren, werden vom Sinnesgedächtnis in das Kurzzeitgedächtnis übertragen.

Kurzzeitgedächtnis dient als temporärer Speicherplatz für Informationen. Diese Informationen können schnell verloren gehen oder ersetzt werden, wenn neue Informationen Aufmerksamkeit erfordern. Informationen, die wiederholt und bedeutungsvoll gemacht werden, werden in das Langzeitgedächtnis übertragen, was während des Lernprozesses geschieht. Das Arbeitsgedächtnis, eine Komponente des Kurzzeitgedächtnisses, hilft dabei, neue Informationen in Verbindung mit dem Langzeitgedächtnis zu verarbeiten.

Langzeitgedächtnis ist die Komponente des Gedächtnisses, in der Informationen über Stunden oder sogar ein ganzes Leben lang gespeichert werden können. Es umfasst Wissen, Erinnerungen, Fähigkeiten und vieles mehr. Informationen aus dem Kurzzeitgedächtnis lösen oft Wissen im Langzeitgedächtnis aus, wenn dieses Wissen

bereits bekannt ist. Das Langzeitgedächtnis verfügt über eine erstaunliche Kapazität, die es ihm ermöglicht, eine immense Menge an Informationen zu speichern.

Wenn wir eine Episode von Angst erleben, zeichnet unser sensorisches Gedächtnis die ersten Emotionen und Muskelbewegungen auf, die dann im Kurzzeitgedächtnis gespeichert werden. Das Arbeitsgedächtnis sucht anschließend nach einer ähnlichen Erinnerung im Langzeitgedächtnis. Wenn eine solche Erinnerung gefunden wird, liegt das daran, dass frühere Angsterfahrungen aufgezeichnet wurden. Folglich wird auch die neue Angstsituation im Langzeitgedächtnis gespeichert. Dieser Prozess kann komplex sein, da das Langzeitgedächtnis eine Rolle bei der Angst vor einem Wiederauftreten spielt, was es schwierig macht, die Angst loszulassen.

Wenn wir versuchen festzustellen, ob wir bereits in einer ähnlichen Situation waren, wird diese Erinnerung abgerufen und bildet die Grundlage für unsere gegenwärtigen Gedanken. Wäre Angst nur im Kurzzeitgedächtnis gespeichert, könnte sie weniger belastend sein. Da jedoch aufgrund der Panikreaktion des Körpers Angst als Bedrohung wahrgenommen und daher im Langzeitgedächtnis gespeichert wird, ist sie präsenter. Das Gedächtnis spielt eine entscheidende Rolle bei der Erfahrung von Angst in verschiedenen Situationen. Ohne die Erinnerung an frühere Ängste könnten wir keine Angst empfinden, da es keine Erinnerung an die Angst gäbe, die sie auslösen könnte.

Es ist ebenfalls wichtig zu beachten, dass das Gefühl der Angst durch die Amygdala ausgelöst wird, wenn wir potenzieller Gefahr gegenüberstehen. Andere Teile des Gehirns werden ebenfalls aktiviert, um zu bestimmen, wie wir auf diese Bedrohung reagieren sollten und welche Aspekte der Erfahrung festgehalten werden sollten. Elemente des Angsterlebnisses werden sowohl in der Amygdala als auch im Hippocampus gespeichert.

Es ist entscheidend zu erkennen, dass unser Gedächtnis nicht 100% unserer Erfahrungen festhält, da es sich ständig im Wandel befindet. Das Gedächtnis besteht aus Netzwerken von Nervenzellen, die kontinuierlich weiterentwickeln. Wenn neue Erinnerungen gebildet werden, entstehen im Gehirn frische neuronale Pfade und Verbindungen. Diese Pfade und Verbindungen entwickeln sich weiter, was bedeutet, dass sich unser Gedächtnis mit der Zeit verändert. Folglich ist das Gedächtnis nicht festgelegt; es ähnelt nicht einem Foto, das stets dieselbe Szene zeigt. Wenn wir versuchen, uns an etwas zu erinnern, werden Informationen aus verschiedenen Bereichen des Gehirns abgerufen. Da sich jedoch die neuronalen Pfade und Verbindungen über die Zeit verschoben haben, holen wir nicht notwendigerweise eine genaue Reproduktion der Ereignisse zurück. Stattdessen macht unser Gehirn eine informierte Schätzung basierend auf den verfügbaren Informationen und bildet neue neuronale Pfade und Verbindungen.

Diese Dynamik im Gedächtnis ist ein entscheidendes Element, das bei der Behandlung von Angstzuständen berücksichtigt werden muss. Die Fähigkeit des Gehirns, neue neuronale Wege und Verbindungen zu schaffen, macht es plastisch und ermöglicht es ihm, sich im Laufe der Zeit zu entwickeln. Erfahrungs- und Lerngedächtnisse werden in verschiedenen Gehirnregionen gespeichert, was die Bewahrung des Gelernten sicherstellt. Wenn wir uns

an ein Erlebnis erinnern, wird das Gedächtnis aufgrund dieser neu gebildeten neuronalen Wege und Verbindungen subtil verändert. Diese Veränderung kann dazu führen, dass die ursprünglichen Erfahrungen allmählich verschoben und möglicherweise teilweise oder vollständig vergessen werden. Wir rekonstruieren ständig unsere Erinnerungen an Ereignisse, einschließlich Angsterfahrungen, wobei die rekonstruierte Version das ursprüngliche Gedächtnis ersetzt. Dieses Phänomen gilt für fast alle unsere Erfahrungen.

Negative Gedanken über Angst können anhaltende falsche Erinnerungen erzeugen, die die tatsächlichen Erfahrungen überschatten. Studien haben zudem gezeigt, dass das Gehirn eher dazu neigt, negative Erfahrungen gegenüber positiven zu bewahren, als eine Form des Schutzes. Indem wir systematisch unsere Erinnerungen an von Angst erfüllte Momente verändern, können wir die Intensität der empfundenen Angst verringern und letztendlich ein Stadium erreichen, in dem wir die Angst vollständig "vergessen". Personen, die nicht unter irrationaler Angst leiden, haben einfach keine Erinnerungen an das Unbehagen.

Erinnerungen werden als winzige elektrische Impulse im Gehirn gespeichert und bilden keine physische Substanz, sondern interne Bilder durch elektrische Verbindungen zwischen den Gehirnzellen. Wenn wir denken, werden diese Netzwerke aktiviert, was es uns ermöglicht, uns unserer Gedanken oder Erinnerungen bewusst zu werden. Wenn der Gedanke verschwindet, liegt das daran, dass diese Verbindungen deaktiviert werden. Daher sind Gedanken und Erinnerungen vergänglich. Unsere Lebenserfahrungen werden auch durch die Veränderlichkeit der Erinnerung beeinflusst, was bedeutet, dass wir nur Fragmente unserer Erfahrungen im Laufe unseres Lebens behalten. Folglich „vergessen“ wir mit der Zeit viele Dinge. Die Fähigkeit, neue Gedächtnisnetzwerke zu schaffen, erklärt, warum viele Menschen zahlreiche Gedanken und Erinnerungen im Zusammenhang mit Angst haben. Jedes Mal, wenn ein neuer ängstlicher Gedanke auftaucht, wird ein neues Erinnerungsbild geschaffen, was potenziell zu weiteren Gedanken zum gleichen Thema führen kann. Diese Gedanken werden ebenfalls im Gedächtnis gespeichert. Daher ist es entscheidend, die Bildung ängstlicher Gedanken vollständig zu stoppen, anstatt sie nur zu verändern, zu verringern oder umzustrukturieren. Indem wir diesen Prozess verstehen, können wir beginnen, Kontrolle über unser Gedächtnis und die mit Angst verbundenen Erfahrungen zu übernehmen. Forschungen zur Neuroplastizität unterstützen die Vorstellung, dass anhaltende Veränderungen in unseren Denkmustern zu einem positiveren und weniger ängstlichen Zustand führen können.

Kapitel 20: Moderne Angst

Angst als irrational zu bezeichnen, kann ein erster Schritt sein, um ihren Einfluss zu reduzieren. Heutzutage entstehen die meisten Fälle von irrationaler Angst als Reaktion auf die Herausforderungen der modernen Gesellschaft, und nicht als Ergebnis von vergangenen Traumata. Der Stress aus unserem technologischen und sozialen Lebensstil löst Angst aus, nicht unbedingt Kindheitstraumata. Es scheint unwahrscheinlich, dass weltweit plötzlich

etwa 350 Millionen Menschen innerhalb von nur 25 Jahren von Angst betroffen wären, wenn man Angst ausschließlich als Krankheit betrachten würde. Es ist wahrscheinlicher, dass Veränderungen in der Gesellschaft, einschließlich der Verbreitung von Technologie, neue Herausforderungen geschaffen haben, auf die unsere Psyche nicht vorbereitet ist.

Eine große Herausforderung in der Angstforschung besteht darin, dass alle Studien von Fachleuten durchgeführt werden, die von der Prämisse ausgehen, dass Angst eine Krankheit ist. Es gibt keine Untersuchungen zu irrationaler Angst, die nicht auf dem Krankheitsmodell basieren, was den Fortschritt in unserem Verständnis des Phänomens behindert. Wenn unsere Behandlung von Angst auf einem fehlerhaften Verständnis dessen basiert, was Angst wirklich ist, wie können wir dann erwarten, dass diese Behandlungen wirksam sind?

Das allgemeine Verständnis von Angst hat die damit verbundenen Probleme noch nicht angegangen, da es weiterhin auf veralteten Annahmen aus den 1960er Jahren beruht und dadurch einen komplizierten Ansatz fortsetzt, der für den Einzelnen möglicherweise nicht vorteilhaft ist.

Viele Menschen glauben, dass Therapie, insbesondere Langzeittherapie, wesentlich ist, um Angstzustände zu überwinden. Doch was, wenn die Therapie und die Diagnose selbst die Angst eigentlich verschlimmern? Wer erlebt mehr Angst: jemand, der seit Jahren in Therapie ist, oder jemand, der nie eine Behandlung erfahren hat? Offensichtlich fühlt sich die Person, die kontinuierlich in Therapie ist, einem erhöhten Angstniveau ausgesetzt. Dies geschieht, weil die Diagnose und die ständige Beschäftigung mit der Angst das Bewusstsein dafür wachhalten und sie intensivieren.

Wenn eine Person mit Angststörungen diagnostiziert wird, verändert dies grundlegend ihre Selbstwahrnehmung; sie gehen von jemandem, der Angst erlebt, zu jemandem über, bei dem eine "Angststörung" diagnostiziert wurde. Diese Veränderung in der Art, wie sie sich selbst sehen, kann dazu führen, dass sie Angst als ein Problem betrachten, das "gelöst" werden muss. Dies führt dazu, dass jedes Gefühl der Angst analysiert, bewertet und interpretiert wird, obwohl es einfach eine Folge der Körperchemie sein könnte.

Die Behandlung konzentriert sich konstant auf die Angst, was dazu führt, dass das Gehirn nie die Gelegenheit bekommt, sie zu "vergessen". Wenn wir ständig an unsere Angst erinnert werden – sei es durch Therapie, Medikamente oder Selbsthilfestrategien – wird unsere Überzeugung, dass Angst ein bedrohliches Problem ist, das Aufmerksamkeit erfordert, verstärkt. Dies führt zu einem Teufelskreis, in dem die Angst zu einem integralen Bestandteil unserer Identität wird.

Im Gegensatz dazu erlebt eine Person, die keine Behandlung erhält, Angst auf eine völlig andere Weise. Die Angst kann kommen und gehen, aber da sie keine fest verwurzelte Wahrnehmung ihrer selbst als krank hat, hat die Angst nicht dieselbe Macht über ihr Leben. Ich weiß das, weil ich beide Seiten erlebt habe.

Die Zeit vor meiner Diagnose bezüglich meiner Angstzustände war deutlich besser als die Zeit, nachdem ich 1995, 16 Jahre nach meinem ersten Anfall, über meine Angstzustände aufgeklärt wurde. Ohne eine Diagnose und Behandlung bleibt die Angst nicht ständig im Fokus. Monate oder sogar Jahre können zwischen den Episoden von Angst vergehen, da das Gehirn die Angst nicht durch tägliches Denken und Verarbeiten aktiv hält. Die Person lebt mit der Angst, ohne sie zum zentralen Thema zu machen, was ihren Einfluss verringert.

Mit anderen Worten, wenn Angst nicht als Krankheit betrachtet wird, erscheint sie als wiederkehrende, zeitweise unangenehme Erfahrung, statt als lebenslange Beeinträchtigung. Leider wird die oft zitierte Behauptung, dass "was für eine Person funktioniert, nicht unbedingt für alle funktioniert", als Ausrede für medizinische Behandlungen und langwierige Therapien benutzt, wenn diese ineffektiv sind. Das ist ein Trugschluss. Angst funktioniert durch universelle Mechanismen im Gehirn. Es gibt keine "individuelle" Biologie, die unterschiedliche Lösungen erfordert. Angst ist ein natürlicher Schutzmechanismus, der nur dann aufrechterhalten wird, wenn wir ihm Aufmerksamkeit schenken. Persönlich habe ich Angst nur dann erlebt, wenn ich mich darauf konzentriert habe. Nach meiner Diagnose wurde ich fast täglich von ängstlichen Gedanken geplagt. Die Forschung zeigt, dass ein ganzheitlicherer und empathischerer Ansatz zu besseren Ergebnissen und einer nachhaltigeren Bewältigung von Angst in unserem modernen Leben führen kann.

Kapitel 21: Ist Angst eine Krankheit?

Die meisten Menschen wollen es nicht hören und noch weniger akzeptieren es: Angst ist keine Krankheit. Das Problem dabei ist, dass, wenn man dieser Möglichkeit nicht offen gegenübersteht, es einen daran hindern kann, sich von der Angst zu befreien, bis man sie akzeptiert. Das Problem mit der Wahrheit über Angst ist, dass sie schwerer zu akzeptieren sein kann als eine Lüge.

Wenn wir nicht an die Wahrheit glauben, bleibt die Lüge bestehen.

In diesem Kapitel werde ich die These aufstellen, dass irrationale Angst nicht als Krankheit betrachtet werden sollte. Mir ist bewusst, dass diese Aussage provokativ erscheinen mag, doch ich ermutige Sie, darüber nachzudenken, nachdem Sie weitergelesen haben. Ich werde die psychologischen Mechanismen hinter der irrationalen Angst erklären und aufzeigen, wie dieses Verständnis dabei helfen kann, den Weg aus der Falle der Angst zu finden.

Zuallererst ist es entscheidend zu verstehen, dass Angst eine natürliche Reaktion ist, die in der Körperchemie verwurzelt ist und nicht eine Krankheit darstellt. Wenn jemand irrationale Angst erlebt und dieses Gefühl als Bedrohung fehlinterpretiert, werden eine Reihe von Mechanismen ausgelöst, die zu chronischer Angst führen können. Diese

Mechanismen beinhalten das Speichern der Angst als Bedrohung im Gedächtnis, das leichtere Aktivieren der Amygdala, vorwegnehmende Angst, die einen Teufelskreis erzeugt, Vermeidungsverhalten, das die Angst weiter aufrechterhält, und Unbehagen, das eine mentale Herausforderung darstellt.

Irrationale Angst beginnt in der Regel mit einem Auslöser, der körperliche Signale hervorruft. Eine bestimmte Situation in Ihrem Leben kann zu Reaktionen wie Stress, Sorge oder sogar körperlichen Symptomen wie Schwindel, Herzrasen oder einem Gefühl der Unwirklichkeit führen. Diese körperlichen Empfindungen werden fälschlicherweise als bedrohlich wahrgenommen. Anstatt sie als harmlose Signale des Körpers zu erkennen, überzeugt Ihre Reaktion Ihr Gehirn davon, dass eine erhebliche Gefahr besteht. Dies kann sich als Angst vor einer schweren Krankheit, Ohnmacht, Kontrollverlust oder ähnlichen Sorgen manifestieren.

Wenn Ihre Amygdala reagiert, sendet sie Alarmsignale an den Körper aus, was zu einer Reihe von körperlichen Symptomen führt, einschließlich schwerer Herz Palpitationen, Hyperventilation, Zittern, Schwitzen und Schwindel. Diese Symptome werden oft schnell als lebensbedrohlich fehlinterpretiert, und die Panikreaktion verstärkt in Ihrem Gehirn den Eindruck, dass tatsächlich eine Gefahr besteht. Diese doppelte Fehlinterpretation führt zum ersten Panikanfall. Was tatsächlich harmlos war, wird nun aufgrund dieser Fehler als echte Bedrohung wahrgenommen.

Es ist entscheidend zu erkennen, dass die anfängliche Fehlinterpretation körperlicher Signale ausschlaggebend ist, um das Auslösen von Angstsymptomen zu verhindern. Je öfter diese Fehlinterpretationen wiederholt werden, desto stärker werden die Gedächtnisspuren, die das Unbehagen der Angst mit einer wahrgenommenen Bedrohung verknüpfen. Dies führt zu einer Angst vor der Angst selbst, was die Situation weiter verkompliziert, da die Erinnerung an das Unbehagen sich verstärkt.

Glücklicherweise ist dieser unangenehme Zustand keine Krankheit, sondern vielmehr ein Ergebnis der Körperchemie, einschließlich Adrenalin und Cortisol. Diese Chemikalien können Unbehagen verursachen, wenn keine körperliche Aktion erfolgt. In Situationen rationaler Angst ergreifen wir normalerweise Maßnahmen, die helfen, die daraus resultierende Angst zu lindern. Bei irrationaler Angst jedoch wird keine körperliche Aktion unternommen, da keine echte Gefahr besteht, auf die reagiert werden muss. Ohne Handlung geraten wir in Panik über das Unbehagen, das durch das Adrenalin verursacht wird.

Während Krankheiten physische Anzeichen wie Fieber oder hormonelle Veränderungen hervorrufen können, sind es tatsächlich unsere Fehlinterpretationen dieser Signale, die Symptome von Angst auslösen, nicht die Krankheit selbst. Irrationale Angst kann nur fortbestehen, wenn es zu einer anfänglichen Fehlinterpretation körperlicher Signale, Gedanken oder Situationen gekommen ist. Ohne diese Fehlinterpretation hätte die Amygdala nicht gelernt, dass die Angstreaktion notwendig war, und die Person würde keine Angst vor der Angst entwickeln.

Es ist entscheidend zu verstehen, dass die Amygdala nicht aktiviert wird, wenn die Symptome korrekt interpretiert werden. Anhaltende irrationale Angst kann ohne eine anfängliche Fehlinterpretation nicht existieren – dies bildet die grundlegende Basis für die Entwicklung von Angstzuständen.

Nach der ersten Erfahrung verändert sich die Natur des Problems: Man reagiert nicht mehr auf die körperlichen Signale, sondern auf die Angst, erneut irrationale Angst zu erleben. Das bedeutet, dass die beiden Formen der Angst – die anfängliche Angst und die nachfolgende Angst – durch unterschiedliche Ursachen ausgelöst werden. Es ist immer die nachfolgende Angst, die alle Probleme verursacht, da sie durch die Angst vor der Angst selbst genährt wird.

Was bedeutet das für Sie? Es zeigt auf, dass irrationale Angst nicht aus einem Gehirndefekt, einem chemischen Ungleichgewicht oder einer chronischen Erkrankung resultiert. Stattdessen ist wiederholte irrationale Angst vollständig das Ergebnis von Fehlinterpretationen, die im Laufe der Zeit verstärkt wurden, aufgrund der Angst vor Angst, die nach dem ersten Panikanfall auftrat. Das bedeutet, dass Angst verlernt werden kann – genauso, wie sie durch diese Fehlinterpretationen erlernt wurde. Wiederholte irrationale Angst kann nicht existieren ohne eine anfängliche Fehlinterpretation, die die Erfahrung als gefährlich darstellte. Angst ist eine erlernte Reaktion, die nur wiederkehren kann, wenn die ursprüngliche Angsterfahrung als Bedrohung missverstanden wurde.

Wenn Sie anderer Meinung sind, lade ich Sie ein, über Ihre eigenen Erfahrungen nachzudenken und zu überlegen, wie Fehlinterpretationen eine Rolle bei Ihrer eigenen Angst gespielt haben könnten.

Angst ist eine komplexe Erkrankung, die oft als Krankheit betrachtet wird, aber es ist entscheidend zu verstehen, wie biologische, psychologische und umweltbedingte Faktoren in der Gestaltung unserer Angsterfahrung interagieren.

Die etablierte Theorie der Angststörungen betont drei Hauptbehauptungen: Erstens, dass ein Ungleichgewicht im Serotoninspiegel Angst verursachen kann. Zweitens, dass genetische Veranlagungen Individuen zu chronischer Angst prädisponieren können. Drittens, dass eine überaktive Amygdala zu einer unangemessenen Reaktion auf Stress führen kann.

Ohne die Signale des Körpers zunächst falsch zu deuten, ist es unwahrscheinlich, dass Angst zu einer chronischen Erkrankung wird, unabhängig von der Ursache.

Es ist entscheidend zu erkennen, dass biologische, psychologische und umweltbedingte Faktoren als Risikofaktoren dienen, nicht jedoch als direkte Ursachen für irrationale Angst. Irrationale Angst resultiert nicht aus einem biologischen oder neurologischen Defekt, sondern vielmehr aus einer kognitiven Fehlinterpretation der körperlichen Symptome von Angst.

Biologie kann manchmal unsere Erfahrung von Angst beeinflussen, aber es ist unsere Interpretation dieser Symptome, die zu chronischen Zuständen führen kann. Unsere bewussten Gedanken über die Symptome werden im Gedächtnis gespeichert, insbesondere weil sie kognitive Herausforderungen darstellen. Dies gilt, ob es sich um eine überaktive Amygdala, traumatische Erlebnisse oder ein Ungleichgewicht der Neurotransmitter handelt. Ohne eine anfängliche Fehlinterpretation einer Angsterfahrung als gefährlich wird das Gehirn seine Abwehrmechanismen in ähnlichen Situationen nicht aktivieren.

Eine ernste Folge des biologischen Modells der Angst ist, dass Personen, die nicht ausreichend über Angst informiert sind, möglicherweise beginnen zu glauben, dass sie an einer chronischen Krankheit oder einer Gehirnstörung leiden. Dies kann ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit und unbegründete Ängste fördern. Wenn Menschen erfahren, dass ihre Angst auf einen biologischen Fehler zurückzuführen ist, könnten sie fälschlicherweise zu dem Schluss kommen, dass sie unüberwindbar ist. Dies könnte sie dazu veranlassen, medizinische Behandlung zu suchen, anstatt ihre eigenen Missverständnisse anzugehen, die tatsächlich weiterhin die Angst schüren.

Aber warum bedingt wiederkehrende Angst eine anfängliche Fehlinterpretation? Das Gehirn kann nichts fürchten, was es nie als bedrohlich wahrgenommen hat. Irrationale Angst entsteht und bleibt bestehen, nur wenn das Gehirn gelernt hat, bestimmte körperliche oder geistige Erfahrungen mit einer echten Bedrohung in Verbindung zu bringen. Fehlinterpretationen lehren das Gehirn, dass die körperlichen Signale und Symptome der Angst gefährlich sind, und sorgen dafür, dass diese Erfahrungen im Gedächtnis bleiben. Unabhängig von den Faktoren, die als Ursachen für irrationale Angst identifiziert werden – einschließlich Genetik, Serotoninmangel, soziale Bedingungen oder psychische Erkrankungen – können sie nur die Signale erzeugen, die fehlinterpretiert werden.

Die folgenden Symptome der Angst werden ausschließlich durch die anfänglichen Fehlinterpretationen der Körpersignale ausgelöst. Nach der ersten irrationalen Angsterfahrung sind es nicht mehr die unangenehmen körperlichen Signale, die ein Problem darstellen, sondern die Angst vor der Angst selbst.

Wenn wir verstehen, dass irrationale Angst Teil des Abwehrmechanismus des Gehirns ist, wird deutlich, dass dieser Zustand nicht als Krankheit betrachtet werden sollte. Eine Krankheit deutet auf eine Störung der normalen Funktionen des Körpers hin, während Angst tatsächlich als Schutzmaßnahme wirkt.

Das Unbehagen, das wir bei Angst empfinden, ist ein entscheidender Bestandteil dieses Mechanismus; es soll eine Reaktion von uns hervorrufen. Das Unbehagen wäre nicht so wirkungsvoll, wenn wir es nicht als unangenehm empfänden, und wir könnten es übersehen, wenn es nicht schmerzhaft wäre. Das Problem entsteht, wenn wir dieses Unbehagen als Krankheit missdeuten, anstatt es als Zeichen eines Schutzmechanismus zu erkennen.

Unsere Fähigkeit zu denken, verschafft uns einen einzigartigen Vorteil, kann jedoch auch zu irrationalen Ängsten führen. Wir sind in der Lage, nichtexistierende Bedrohungen zu imaginieren, vergangene Traumata so zu erleben, als würden sie sich erneut ereignen, und uns über Szenarien zu grämen, die niemals eintreten werden. Es ist entscheidend zu erkennen, dass das, was real erscheint, nicht notwendigerweise gefährlich ist. Zu akzeptieren, dass Angst ein Teil der normalen Funktion des Gehirns ist, ist der Schlüssel, um den Kreislauf zu durchbrechen. Ein grundlegendes Prinzip ist, die Angst nicht mit unseren Gedanken zu schüren. Je mehr wir über unsere Angst nachdenken, desto mehr verstärken wir sie. Wenn wir versuchen, sie zu bekämpfen, geben wir ihr nur mehr Bedeutung, und wenn wir uns darauf konzentrieren, verankert sie sich tiefer in unserem Gedächtnis.

Aus wissenschaftlicher Sicht wird Angst nicht als Krankheit eingestuft, da diese Emotion eine Reaktion auf die eigene Körperchemie ist und somit nicht mit einer zugrundeliegenden Krankheit in Verbindung gebracht werden kann, unabhängig davon, wie intensiv oder unangenehm die Symptome sein mögen.

In unserer Ansicht sollte irrationale Angst nicht als psychiatrische oder medizinische Störung klassifiziert werden. Sie lässt sich genauer als psychologisches Phänomen beschreiben, das uns mental herausfordert und Emotionen involviert, die uns ängstigen und die außerhalb unserer Gedankenkontrolle liegen. Deshalb suchen viele Menschen Hilfe. Unabhängig davon, was die anfänglichen Symptome auslöst, ist es die fehlinterpretierte Reaktion, die dazu führt, dass sich die Angst zu einer chronischen Erkrankung entwickelt.

Historisch gesehen wurde Angst als psychische Störung betrachtet, weil sie belastend ist und viele Menschen sich krank fühlen, wenn sie diese erleben, was sie dazu veranlasst, medizinische Hilfe zu suchen. Irrationale Angst ist ein neues Phänomen, das ein neues Verständnis und einen neuen Ansatz erfordert.

Irrationale Angst bedeutet nicht unbedingt, dass etwas mit uns nicht stimmt. Vielmehr signalisiert sie, dass es Herausforderungen oder Konflikte in unserem Leben gibt, denen wir unsere Aufmerksamkeit widmen müssen. Wenn wir diese Herausforderungen ignorieren, kann das dazu führen, dass wir irrationale Ängste erleben.

Das Paradox der irrationalen Angst besteht darin, dass sie sowohl aus unseren Gedanken entsteht als auch durch sie aufrechterhalten wird. Es ist entscheidend zu verstehen, dass Angst ein chemischer Zustand ist, in dem der Körper mit einem Schutzmechanismus auf das Unbehagen reagiert, das durch diese Chemie ausgelöst wird. Daher werden Angstzustände nicht als Krankheits- oder Störungsdiagnosen kategorisiert, sondern als Zustandsdiagnosen. Ein Zustand ist vorübergehend und kann nicht unbegrenzt aufrechterhalten werden; wir können nicht in einem Zustand ständiger Angst sein, genauso wenig wie wir ununterbrochen wütend oder glücklich sein können. Angst ist einfach einer dieser körperlichen Zustände, der mit der Zeit ebenfalls nachlassen wird.

Eine bedeutende Herausforderung im heutigen Verständnis von Angststörungen ist der Glaube, dass Medikamente und Therapie die einzigen wirksamen Behandlungen sind. Obwohl einige Behandlungen durch Beweise gestützt werden, sind sie nicht universell erfolgreich. Es gibt weiterhin Lücken in unserem wissenschaftlichen Wissen, was Experten dazu veranlasst zu betonen, dass keine Methode für jeden vollständig wirksam ist. Dies wird oft ohne Berücksichtigung der Tatsache ausgesprochen, dass die Ineffektivität von dem Behandlungsansatz und nicht vom Patienten herrühren könnte. Die Beweise zeigen lediglich, dass bestimmte Methoden in spezifischen Situationen für einige Individuen funktioniert haben, ohne notwendigerweise zu klären, warum.

Es ist wesentlich, unvernünftige Ängste unmittelbar nach den ersten Erfahrungen anzugehen. Die wirksamsten Maßnahmen können direkt nach dem ersten Vorfall ergriffen werden, da die Angst noch nicht tief in den eigenen Krankheitsvorstellungen verwurzelt ist. Daher ist es entscheidend, Materialien zu entwickeln, die genaue Informationen über die ersten körperlichen Signale, Angstsymptome und -episoden enthalten, sowie Strategien zur Verhinderung weiterer Ängste. Diese Materialien sollten auch erklären, was im Körper geschieht, um zu vermeiden, dass neue Symptome fälschlicherweise als Krankheit interpretiert werden. Solche Ressourcen sollten im Gesundheitssystem leicht zugänglich sein, insbesondere für Ärzte, die oft die ersten Fachleute sind, die Patienten mit irrationalen Ängsten begegnen.

Um sich von Angst zu befreien, ist ein proaktives Engagement des Einzelnen erforderlich. Wären die herkömmlichen Behandlungsmethoden für Angstzustände vollständig wirksam, wären Probleme mit irrationaler Angst viel seltener, als sie es derzeit sind. Um Angst zu überwinden, muss man lernen, die fehlerhaften Wahrnehmungen, die sie aufrechterhalten, neu zu interpretieren. Angst ist keine echte psychische Krankheit, da sie nicht die Kriterien erfüllt, die Krankheiten definieren. Es handelt sich um eine chemische Reaktion, die durch Erinnerungen, Gedanken und Ängste aufrechterhalten wird, die mit dem Unbehagen der Angst verbunden sind.

Angst ist keine Frage von richtig oder falsch; sie dreht sich um unsere persönlichen Überzeugungen darüber, was korrekt ist. Das Missverständnis der Angst als Krankheit stammt aus überholten Theorien der 1960er Jahre, als Angst begann, als psychische Störung klassifiziert zu werden. Diese Perspektive wurde in den 1980er Jahren mit der Einführung von SSRI-Medikamenten weiter verstärkt.

In unserer heutigen Gesellschaft gibt es einen Trend, Medikamente als die Hauptlösung für Angstzustände zu fördern. Als Medikamente erstmals verwendet wurden, galt irrationale Angst einfach als normale chemische Reaktion, die sich später in eine Reihe von Diagnosen verwandelte, die als behandlungsbedürftig angesehen wurden. Diese Veränderung hat unsere kollektive Wahrnehmung von Angst von einem vorübergehenden, natürlichen Vorkommen zu einem chronischen Problem, das kontinuierliche medizinische Intervention erfordert, verschoben. Bedauerlicherweise hat diese Methode versäumt, die Wurzel des Problems anzugehen.

Es ist wesentlich anzuerkennen, dass Medikamente nur einer begrenzten Gruppe von Personen nutzen und Diagnosen noch weniger Menschen helfen. Es ist eine entmutigende Tatsache, dass, wenn Medikamente und Diagnosen wirklich wirksame Lösungen wären, wir eine deutlich größere Anzahl von Menschen beobachten würden, die von ihrer Angst befreit sind. Stattdessen zeigen Einblicke aus umfangreichen Online-Communities, dass Millionen, die konventionelle Behandlungen erhalten haben, täglich weiterhin mit ihrer Angst kämpfen. Zum Beispiel hat die Facebook-Gruppe Anxiety Support India über 5 Millionen Mitglieder, während eine WeChat-Gruppe in China mehr als 6,6 Millionen Nutzer hat. Ähnliche Gruppen gibt es in den USA, Mexiko und Brasilien, wo Tausende ihre Unzufriedenheit mit der Ineffektivität der Medikamente ausdrücken. Diese Gemeinschaften sind uns im Westen vielleicht nicht immer sichtbar, aber sie dienen als entscheidendes Zeichen dafür, dass die Behandlungen nicht erfolgreich sind.

Die Existenz dieser Gruppen lässt sich auf eine einfache Tatsache zurückführen: Sie existieren, weil die Behandlungen ineffektiv sind. Wäre die Medikation das perfekte Heilmittel, würden die Menschen nicht nach alternativen Lösungen suchen. Noch bemerkenswerter ist, dass es keine Gruppen für Personen gibt, die ihre Angst überwunden haben. Dies liegt daran, dass Angst, sobald sie verschwunden ist, keine Rolle mehr spielt; es besteht keine Notwendigkeit, sich über etwas zu versammeln, das uns nicht mehr betrifft.

Ich habe gelernt: Es gibt keinen finanziellen Vorteil darin, den Menschen zu sagen, dass Angst eine normale Reaktion ist, eine, die sie selbst verstehen und bewältigen können, wie wir hier besprechen. Die Forschung über Angst hat sich häufig auf biologische Modelle konzentriert, die auch mit den Strukturen und Anreizen innerhalb des Gesundheitssystems verbunden sind. Deshalb wird das wissenschaftliche Modell, das Angst als natürliche Reaktion statt als Krankheit darstellt, vom etablierten Gesundheitssystem absichtlich ignoriert, obwohl ein solches Verständnis die Anzahl der Diagnosen drastisch reduzieren und die Belastung für die Psychiatrie erheblich verringern könnte.

Um Menschen mit Angstzuständen effektiv zu helfen, ist es wesentlich, unseren Ansatz zu ändern. Anstatt uns auf zusätzliche Diagnosen, Medikamente oder Therapiemethoden zu konzentrieren, sollten wir anerkennen, dass irrationale Angst eine natürliche, wenn auch unangenehme, Reaktion ist. Angstsymptome können sich als körperliche oder geistige Erfahrungen manifestieren, die wie eine Krankheit erscheinen mögen, aber nicht notwendigerweise eine sind. Diese Symptome besitzen keine inhärente Bedeutung; sie haben nur die Bedeutung, die wir ihnen beimessen. Wenn wir über Symptome von Angst sprechen, beziehen wir uns auf Erfahrungen, die wie Angst erscheinen mögen, aber nicht unbedingt welche sind.

Stellen Sie sich den Unterschied zwischen einem Athleten und einer Person vor, die unter Angstzuständen leidet. Wenn eine Person ohne Angstzustände einen schnellen Herzschlag erlebt, könnte sie denken: „Mein Herz ist stark, weil ich viel trainiert habe.“ Im Gegensatz dazu könnte eine Person mit Angstzuständen beim gleichen Symptom denken: „Etwas stimmt nicht, ich bekomme gleich eine Panikattacke!“ Dies veranschaulicht, wie dasselbe Symptom auf völlig unterschiedliche Weise interpretiert werden kann. Wenn wir unsere

Interpretation von Angstsymptomen ändern und sie nicht als bedrohlich ansehen würden, würden sie ihre Macht über uns verlieren. Überlegen Sie, welche der beiden Personen recht hat.

Forschungen zeigen, dass viele der körperlichen Reaktionen, die wir als Antwort auf Angst erleben, wie Herzrasen, Schwitzen und Zittern, normale physiologische Reaktionen sind, die in stressigen Situationen auftreten können (Klein, 2015). Es ist wichtig zu erkennen, dass Gefühle von Angst ein natürlicher Teil des Lebens sind und nicht an sich gefährlich. An unseren Interpretationen zu arbeiten, kann ein entscheidender Faktor im Umgang mit Angst sein. Es ist wesentlich anzuerkennen, dass irrationale Angst sich als eine komplexe Erkrankung manifestieren kann, die viele Menschen betrifft. Indem wir verschiedene Einsichten und Forschungsergebnisse zu diesem Thema teilen, können wir ein tieferes Verständnis für diejenigen fördern, die von Angst betroffen sind. Wir müssen uns daran erinnern, dass das Erleben von Unbehagen keine Schwäche darstellt; es zeugt von unserer Menschlichkeit.

Kapitel 22: Mein erster Panikanfall

Dies ist eine Geschichte darüber, wie schief die Dinge laufen können, wenn man die Symptome von Angstzuständen bei ihrem ersten Auftreten falsch versteht. Plötzlich lag ich auf dem Boden, schrie und schrie, während all meine Kollegen zusahen. Zwei von ihnen hielten mich fest, und jemand rief den Notruf 112. Es war 1979, und ich war 19 Jahre alt. Diese erste Erfahrung steht in Verbindung mit allem, was ich später im Leben in Bezug auf Angst erlebt habe.

Wenn Sie jemals irrationale Angst verspürt haben, bin ich sicher, dass auch Ihr erster Angstanfall Sie erschreckt hat. Vielleicht haben Sie Ihre Gefühle fehlinterpretiert und sind in Panik geraten, genau wie ich. Dies geschieht, wenn wir nicht verstehen, was in unserem Körper und mit unseren Emotionen vor sich geht. Wir werden ängstlich, nehmen das Schlimmste an und geraten in eine Panikspirale. Meine Reaktion auf das, was ich fühlte, löste eine chemische Reaktion in meinem ganzen Körper aus – speziell Angst. Dies geschah, weil mein Körper meine Reaktion als erhebliche Bedrohung wahrnahm. Die Absicht meines Körpers war es, mich zu schützen, indem er einen Zustand der Angst induzierte, damit ich der wahrgenommenen Gefahr entfliehen konnte. Tatsächlich bestand jedoch keine reale Gefahr.

Warum ist es also überhaupt passiert? Ich war überzeugt, dass ich sterben würde, und dieser Gedanke hatte sich tief in mir verankert. Von da an waren meine Gedanken: „Oh nein, nicht schon wieder." Nun war die Angst vor der Angst selbst fest in meinem Gedächtnis verankert. Ich ließ zu, dass sie mein Leben viele Jahre lang beherrschte und zerstörte. Ich bekam Angst davor, Angst zu bekommen. Also bekam ich Angst. Vor allem. Wir denken über

die Angst nach, um sie zu vermeiden. Aber wenn wir über die Angst nachdenken, erleben wir sie. Wenn du sagst: „Ich möchte keine Angst empfinden“ oder „Ich darf nicht ängstlich werden“, dann wirst du wahrscheinlich ängstlich werden.

Heute habe ich ungefähr 15.000 Tage damit verbracht, auf etwas zu warten, das niemals eintreten wird – nämlich daran zu sterben, einen Panikanfall zu erleiden. Ich war überzeugt, dass mein Tod unmittelbar bevorstand, heute oder morgen. Ich konnte es fühlen. Diese Überzeugung hielt etwa 35 Jahre lang an. Doch wie Sie sehen können, bin ich nicht gestorben. Und auch Sie werden nicht an irrationaler Angst sterben. Ich wurde zum "Opfer" von zufälligen Ereignissen, die mein Gehirn aufgrund meiner Reaktionen auf das, was ich fühlte, fälschlicherweise als Kausalität interpretierte. Der erste Panikanfall ist das Ergebnis einer Kombination verschiedener Umstände und Konvergenzen. Werden die anfänglichen Symptome der Angst fehlinterpretiert, so werden auch die nachfolgenden Symptome fehlinterpretiert. Es handelt sich um einen Fall von psychologischer Prädetermination.

Wenn ich heute mit dem Wissen, das ich jetzt habe, zurück ins Jahr 1979 reisen könnte, hätte ich wahrscheinlich niemals Angstzustände erlebt. Aber das kann ich (noch) nicht. Ich hätte mir selbst gesagt: „Hmm, spürst du ein leichtes Stechen? Das ist wahrscheinlich nur dieser verflixte Brustmuskel oder Nerv, der mich schon früher gestört hat. Mach dir keine Sorgen – das vergeht gleich wieder." Denn das tut es immer. So gehe ich heute mit Dingen um, weil ich weiß, dass es nur Gefühle sind und nicht die Realität. Heute verstehe ich, dass das Herz gut geschützt hinter den Rippen liegt und nicht einfach so aufhört zu schlagen. Und schon gar nicht, als ich jung war.

Nun, da ich über 60 Jahre alt bin, habe ich tausende Angstsymptome erlebt und mein Herz hat ungefähr 3 Milliarden Mal geschlagen – und wird voraussichtlich fehlerfrei für die nächste Milliarde weiterschlagen – habe ich verstanden, dass es mehr als nur einen Gedanken, ein Symptom oder ein Gefühl braucht, um das Herz zum Stillstand zu bringen. Das Herz ist ein Meisterwerk der natürlichen Ingenieurskunst, genau wie alles andere in unserem Körper. Es wird nicht so leicht angehalten. Also nein, das Herz stoppt nicht während eines Panikanfalls. Darüber haben wir keine Kontrolle. Was uns oft irreführt, ist unter anderem das Adrenalin.

Aufgrund meines mangelnden Verständnisses geriet ich in Panik wegen eines nervösen Muskels oder Nervs, und das veränderte mein Leben grundlegend. Von diesem Zeitpunkt an lebte ich in einem "Zustand der Angst". Ich war unfähig, irgendetwas zu tun. Egal, was ich machte, die Angst überwältigte mich. Besprechungen, der Weg zur Arbeit und zurück, das Bringen und Abholen meiner Kinder, Autofahren, Einkaufen, Besuche – alles geschah in einem Zustand der Angst. Es grenzt an ein Wunder, dass ich meinen IT-Abschluss machen konnte. Während meines Studiums hatte ich jeden Tag Symptome. Die schlimmsten Momente waren, wenn ich Präsentationen halten musste. Oft rannte ich einfach aus dem Raum. Es war Wahnsinn. In dieser Zeit begann ich auch, mich selbst mit Alkohol zu behandeln, was etwa 8 Jahre lang anhielt. Dieser Zustand der Angst hielt bis 2017 an. Es wäre zu lang, alles im Detail zu beschreiben. Das oben Genannte ist nur ein kurzer Überblick.

Versuchen Sie sich an Ihre erste Episode oder die ersten Symptome von Angst zu erinnern. Hätten Sie anders reagieren können? Ich bin sicher, dass Sie es gekonnt hätten.

„Was wäre, wenn ich jenen Tag nicht falsch interpretiert hätte?“, denke ich oft. Ich bin mir sicher, mein Leben hätte ganz anders ausgesehen. Nach so vielen Jahren fällt es schwer, sich ein Leben ohne Einschränkungen vorzustellen. Erst jetzt beginne ich, es zu erleben. Das Erschreckende ist, dass alle meine Lebensentscheidungen nach dem ersten Panikanfall darauf basierten, wie ich mich fühlte, nicht darauf, was ich wollte. Meine Wünsche wurden ständig durch die Angst vor der Angst behindert. Daher habe ich mich „zufriedengegeben“ und einfache, sichere Wege gewählt. Ich fühlte, dass ich keine anderen Optionen hatte. Die Angst hatte die Oberhand gewonnen. Das hatte große Konsequenzen, nicht nur für mich, sondern auch für die Menschen um mich herum. Ich lebte viele Jahre ein eingeschränktes Leben, ohne freie Wahl. Es wurde erst einfacher, als ich verstand, dass ich nicht krank war, was einen Panikanfall auslöst und dass er nicht gefährlich ist. Man kann nicht daran sterben. Im Jahr 1979 wusste man nicht viel über Angstzustände. Man wurde als paranoid, schizophren oder manisch-depressiv eingestuft. Ich lebte 16 Jahre lang (1979-1995) in Unwissenheit über meine Symptome. Ich hatte keine Ahnung, was vor sich ging. Kein Arzt konnte meinen Zustand erklären. Mir wurde immer gesagt, dass mit mir nichts nicht stimme. Aber ich spürte, dass etwas nicht stimmte. Damals, in den 1980er und 90er Jahren, gab es kein Internet, keine Angstvereinigungen oder soziale Medien. Deshalb wurde nicht darüber gesprochen. Es gab niemanden, mit dem man es teilen konnte. Niemand wusste etwas über Angst. Also ging ich allein damit um, was wahrscheinlich nicht gesund war. Ich lebte mit den Anfällen und Symptomen so gut ich konnte, aber es war eine große Belastung für meine Familie und mich. Das erste Mal hörte ich das Wort „Angst“ im Jahr 1995, während einer Untersuchung bei meinem Arzt. Diagnose: Panikstörung. Ich war Mir wurde Seroxat verschrieben, eines der ersten in Dänemark verfügbaren Antidepressiva. Es linderte jedoch meine Angstzustände nicht und verursachte stattdessen zusätzliche Probleme durch seine Nebenwirkungen. Anfangs hatte ich keine körperlichen Symptome, doch nun sah ich mich aufgrund eines Medikaments, das für ein laut Arzt psychologisches Problem verschrieben wurde, mit körperlichen Einschränkungen konfrontiert. Nachdem ich 1979 meinen ersten Anfall bei der Arbeit erlitten hatte, wurde ich mit dem Krankenwagen ins Krankenhaus gebracht. Nach einer einstündigen Untersuchung kamen sie zu dem Schluss, dass körperlich nichts mit mir nicht in Ordnung sei. Ich wurde für drei Wochen krankgeschrieben. Während dieser Zeit war ich handlungsunfähig; ich saß nur in meinem Zimmer. Anschließend wurde ich an einen Psychiater überwiesen und mir wurde Stesolid verschrieben, was sie als "schlechte Nerven" bezeichneten, was eine Fehldiagnose war. Es war der Beginn vieler Behandlungen für Symptome, die ich erhielt. Das war mein Leben, bis mich beunruhigende Ereignisse im Jahr 2016 dazu brachten, selbst Stellung zu beziehen und die Angelegenheit zu untersuchen, was schließlich dazu führte, dass ich meine Angst überwand. Ich teile meine Geschichte in der Hoffnung, dass jüngere Leser (vielleicht du?) daraus lernen können und die Falle, in die ich geraten bin – festzustecken, ohne Verantwortung zu übernehmen – vermeiden können. Dieses Buch bietet das Wissen, das mir so viele Jahre gefehlt hat. Ich teile auch meine Geschichte, um zu veranschaulichen, dass

wir noch vor nicht allzu langer Zeit unsere Ängste allein, ohne echte Hilfe, bewältigen mussten.

Kapitel 23: Unser Wunsch, Unbehagen zu vermeiden

Menschen besitzen einen angeborenen Instinkt, Unbehagen zu vermeiden, einen Mechanismus, der uns vor Schaden schützt und uns hilft, Entscheidungen zu treffen, die unser Wohlbefinden verbessern. Dieser Instinkt wird immer dann ausgelöst, wenn wir uns an frühere Angsterfahrungen erinnern. Diese Erinnerungen bewahren die Angst und das Unbehagen, die wir zu vermeiden versuchen. Keine Gedanken, Medikamente oder bestehende Therapiemethoden können diesen grundlegenden Prozess ändern. Folglich bleibt Angst ein Teil unseres Lebens. Die einzige wahre Lösung besteht darin, die Erinnerung an frühere Angsterfahrungen zu "löschen", um zukünftige Angst und Unbehagen zu verhindern.

Um zu verstehen, warum irrationale Ängste wiederholt auftreten, können wir es vereinfachen, indem wir sagen, dass Angstsymptome und -attacken wiederkehren, weil das Gedächtnis Gedanken an frühere unangenehme Erfahrungen erschafft und aktiviert.

Es ist entscheidend zu verstehen, dass unsere natürliche Neigung, Unbehagen zu vermeiden, aus unseren gespeicherten Erinnerungen stammt. Dies verdeutlicht, dass die Erinnerung an die Angst selbst das Hauptproblem ist, da sie durch die von diesen Erinnerungen erzeugten Gedanken weitere Ängste hervorruft.

Angst tritt zunächst als Reaktion auf eine Lebenssituation auf und kann plötzlich erscheinen. Spätere Angstreaktionen werden durch die Erinnerung an die erste Erfahrung und den starken Wunsch, dass damit verbundene Unbehagen zu vermeiden, ausgelöst. Dieser Wunsch ist so intensiv, dass viele Menschen dazu neigen, Medikamente zu nehmen, deren Wirksamkeit nicht unbedingt bewiesen ist, oder sie ändern ihre täglichen Aktivitäten, um Situationen aus dem Weg zu gehen, die Angst auslösen könnten. Einige entscheiden sich sogar dafür, sich lange Zeit zu Hause abzuschotten, um sich vor dem Unbehagen zu schützen.

Wie können wir feststellen, dass es unser Gedächtnis ist, das das nachfolgende Angstgefühl auslöst? Stellen Sie sich vor, alle Erinnerungen an die Angst würden gelöscht. In diesem Szenario könnten Sie sich nicht daran erinnern, jemals irrationale Angst erlebt zu haben. Wenn jemand Sie bitten würde zu beschreiben, was Angst ist, wären Sie sprachlos, weil Sie sich nicht mehr an das Gefühl des Unbehagens erinnern

könnten. Diese Situation ähnelt dem Zustand, in dem man sich befand, bevor man zum ersten Mal Angst erlebte. Ohne eine Erinnerung an das Angstgefühl ist man praktisch angstfrei. Diese Behauptung lässt sich leicht beweisen.

Es gibt zwei Behauptungen über Angststörungen, über die wir nachdenken müssen. Erstens gibt es keine einzelne Ursache für Angst, was darauf hindeutet, dass Behandlungen individuell angepasst werden sollten. Zweitens ist jeder Mensch einzigartig, und eine Methode, die bei einer Person wirksam ist, könnte bei einer anderen unwirksam sein. Es ist entscheidend, diese Behauptungen genauer zu betrachten.

Viele behaupten, dass es keine universelle Lösung für Angstprobleme gibt und dass die Individualität maßgeschneiderte Behandlungspläne erfordert. Aber ist das wirklich richtig? Nein, diese Ansicht ist ein großes Missverständnis.

Durch die ausschließliche Konzentration auf die individuelle Behandlung von Angstzuständen laufen viele Gefahr, jahrelang oder im schlimmsten Fall ihr Leben lang in ihrem Zustand gefangen zu bleiben. Die traditionelle Sichtweise auf Angst ist, dass sie durch viele verschiedene Faktoren verursacht werden kann und dass wir unterschiedlich darauf reagieren. Jedoch gibt es nach der ersten Erfahrung irrationaler Angst einen gemeinsamen Mechanismus: die Angst, unangenehme Symptome erneut zu erleben.

Wenn jemand Angst erlebt hat, beginnt er Situationen zu meiden, die diese auslösen könnten, und verbringt Zeit damit, darüber nachzudenken, wie er das Wiederauftreten der Symptome verhindern kann. Es ist diese weit verbreitete Angst vor Unbehagen, die zu anhaltender Angst führt, und nicht die Unterschiede zwischen den Individuen.

Wenn Therapeuten und Praktiker nicht erklären können, warum eine Behandlung unwirksam ist, finden sie es oft einfacher zu sagen: „Es liegt daran, dass wir alle unterschiedlich sind“, anstatt die Behandlungsmethode selbst in Frage zu stellen. Die individuelle Behandlung betont die Anpassung der Therapie an die Symptome und die persönliche Geschichte, aber dieser Ansatz übersieht einen entscheidenden Aspekt: Angst ist keine Zustandsform, die sich auf viele verschiedene Arten manifestiert, sondern vielmehr ein psychologischer Zustand, der durch einen einzigen Faktor ausgelöst wird: die Angst, Unbehagen erneut zu erleben. Daher kann diese universelle Angst vor mehr Angst bei allen Patienten auf die gleiche Weise behandelt werden.

Wenn wir die Behandlung von Angst individualisieren, übersehen wir auch eine weitere häufige Ursache von Angst: den fehlerhaften Glauben, dass Angst gefährlich ist und vermieden werden sollte. Ob es sich um soziale Phobie oder Panikstörung handelt, es ist die Angst vor der Angst selbst, die den Zustand aufrechterhält.

Es ist an der Zeit, sich von dem Glauben zu lösen, dass Angst verschiedene Behandlungen benötigt, und stattdessen anzuerkennen, dass eine Methode den meisten Menschen helfen kann. Wir sollten uns darauf konzentrieren, eine wirksame Lösung für alle irrationalen Ängste zu schaffen, da jede Angst die Furcht vor mehr Angst schürt.

In unserem Bestreben, irrationale Ängste zu verstehen, ist es entscheidend anzuerkennen, dass sie aus tief verwurzelten Abwehrmechanismen in unserem Gehirn entstehen. Studien zeigen, dass diese Mechanismen aktiviert werden, um uns vor Unbehagen zu schützen. Es ist fast unvermeidlich, dem durch Adrenalin verursachten Unbehagen zu entkommen, das in Situationen auftreten kann, die nicht direkt mit physischen Faktoren wie Schmerz oder Temperaturveränderungen verbunden sind. Diese Zwickmühle führt zu Verwirrung in unserem Körper, wenn wir nicht in der Lage sind, dem Unbehagen vollständig zu entgehen, was zu irrationalen Reaktionen auf die Symptome führt, die wir erleben.

Diese Erkenntnisse bilden die Grundlage für unseren Ansatz zur Bewältigung von Angstzuständen. Um dieses Thema weiter zu erforschen, könnten Sie einige introspektive Fragen in Betracht ziehen: Was verstehen Sie wirklich über Ihre Angst? Warum reagieren wir auf Angstsymptome so, wie wir es tun? Was liegt unserer Angst vor etwas zugrunde, von dem wir bewusst wissen, dass es uns nicht schaden kann? Warum sind Angstsymptome so erschreckend, dass wir fürchten, sie erneut zu erleben? Was erzeugt die Gedanken, die nach einer von Angst erfüllten Episode auftreten, und warum fällt es uns so schwer, sie loszulassen?

Es ist wesentlich zu erkennen, dass das Unbehagen, verursacht durch Symptome der Angst, nicht schädlich ist. Es ist lediglich eine Reaktion unseres Körpers, ein vorübergehender Zustand, der, obwohl unangenehm, vorübergehen wird. Warum also fürchten wir uns davor? Weil die chemische Reaktion in unserem Körper Gefühle hervorrufen kann, die wie echte Bedrohungen erscheinen. Die wichtigste Lektion, die daraus zu lernen ist, besteht darin, diese chemische Reaktion nicht unnötig auszulösen. Das bedeutet, unseren Fokus auf die Angst zu reduzieren, indem wir nicht übermäßig darüber nachdenken, sprechen, lesen oder schreiben, es sei denn, es ist absolut notwendig.

Es ist wichtig zu betonen, dass dies keine Strategie ist, um das Wort "Angst" zu vermeiden, sondern vielmehr eine Methode, um unseren Fokus darauf zu verringern. Stellen Sie sich vor, Sie sagen sich selbst: "Ich habe keine Angst vor der Angst. Es ist nur eine unangenehme chemische Reaktion, die vorübergehen wird." Würde das Ihre Angst verringern?

Fragen Sie sich: Was kann Angst wirklich mit mir machen? Die Antwort ist: nichts.

Es handelt sich lediglich um eine vorübergehende chemische Reaktion im Körper, die sich echt anfühlt, doch in Wahrheit stellt sie keine echte Bedrohung dar. Obwohl Angst emotionale Reaktionen beinhaltet, sind diese Emotionen keine objektiven Wahrheiten. Sie mögen sich intensiv echt anfühlen, doch das bedeutet nicht, dass eine tatsächliche Gefahr besteht.

Wenn Angst uns nicht schaden kann, warum fürchten wir uns dann immer noch davor, sie zu erleben? Die Antwort liegt in unserer Neigung, unseren Gefühlen zu vertrauen und automatisch auf sie zu reagieren, egal ob sie positiv oder negativ sind. Angst ist eine einzigartige Emotion, denn sie allein bringt Unbehagen, und unsere

Biologie ist darauf programmiert, solche Gefühle zu meiden. Daher ist es wichtig zu verstehen, dass Angst keinen physischen Schaden verursachen kann und dass sie schneller vergeht, wenn wir sie nicht fürchten.

Wenn wir die Empfindung der Angst fürchten, bleibt sie bestehen. Das ist ein natürliches Gesetz. Wenn wir jedoch lernen können, uns selbst zu sagen, dass wir die Empfindung nicht fürchten, wird die Angst nachlassen. Angst entsteht genau deshalb, weil wir sie fürchten.

Wir signalisieren unserem Gehirn durch unsere Gedanken und Reaktionen, dass Angst von Bedeutung ist. Dies führt dazu, dass die Amygdala unsere Angst als Hinweis darauf interpretiert, dass eine echte Gefahr vorliegen muss, was sie veranlasst, die Angstreaktion erneut auszulösen, um uns zu schützen. Es ist wichtig zu erkennen, dass Angst an sich nicht gefährlich ist; sie ist lediglich ein unangenehmer Zustand. Wenn es uns gelingt, unsere Amygdala zu beruhigen, indem wir die Empfindung von Angst nicht fürchten, werden unsere Angstzustände abnehmen. Wenn wir aufhören, mit Angst zu reagieren, erkennt unser Gehirn, dass die Angst ein Fehlalarm war, und sie wird allmählich nachlassen.

Beginnen Sie, sich selbst daran zu erinnern: "Ich habe keine Angst vor der Angst, denn sie ist nur Körperchemie, die mir nicht schaden kann. Es fühlt sich nur so an." Sie werden feststellen, dass die Angst immer weniger reagiert. Als nützliches Werkzeug können Sie diesen Satz sogar aufschreiben und griffbereit halten. Es ist eine einfache, aber unglaublich wirksame Methode, um Angst zu reduzieren.

Teil 4: Die Methode

Bevor wir uns der Methode zuwenden, hier ein Vergleich unserer Fehlinterpretationstheorie mit den bestehenden Theorien über Angst.

Das Krankheitsmodell vs. Die Theorie der Fehlinterpretation

Eine detaillierte Gegenüberstellung zweier grundlegend verschiedener Interpretationen irrationaler Angst.

Es ist mir wichtig zu erläutern, was die Fehlinterpretationstheorie mit bestehenden Theorien und Behandlungsmethoden für Angst gemeinsam hat und worin sie sich deutlich von diesen unterscheidet. Der Zweck dieses Vergleichs besteht speziell darin zu zeigen, warum die Fehlinterpretationstheorie einzigartig ist und welche wesentlichen Beiträge sie zur Behandlung von Angststörungen leistet.

Vergleich bestehender Theorien und Methoden

Claire Weekes – „Selbsthilfe bei Ihren Nerven“ (1962): Claire Weekes beschreibt Angst als „Erstangst“ (eine natürliche körperliche Reaktion), gefolgt von der „Zweitangst“, die die Angst vor den Symptomen der Angst selbst ist. Unsere Theorien legen nahe, dass Angst eher durch die Furcht vor den Symptomen als durch die Symptome selbst aufrechterhalten wird. Daher betonen sowohl die Fehlinterpretationstheorie als auch Weekes die Wichtigkeit, die Symptome der Angst als harmlos zu verstehen.

Während Weekes hauptsächlich darauf konzentriert ist, Symptome als Lösung zu akzeptieren, unterscheidet sich die Fehlinterpretationstheorie dadurch, dass sie betont, dass es gerade das Missverstehen und Fehlinterpretieren der biologischen Signale des Körpers ist, das Angst erzeugt. Daher beinhaltet unsere Lösung nicht nur Akzeptanz, sondern auch Verständnis, Identifikation und das Verlernen der ursprünglichen Fehlinterpretation.

David Carbonell – "Der Sorgen-Trick" (2016) David Carbonell stellt Angst als einen Teufelskreis dar, der durch übermäßiges Sorgen und Vermeidungsverhalten aufrechterhalten wird. Wir stimmen seiner Sichtweise zu, da die Fehlinterpretationstheorie Angst ebenfalls als einen Teufelskreis beschreibt, in dem die sekundäre Angst (die Angst vor den Symptomen) das Erleben von Angst weiterhin fördert.

Jedoch konzentriert sich Carbonell hauptsächlich auf den Prozess des Sorgens selbst und die damit verbundenen kontraproduktiven Verhaltensweisen. Die Fehlinterpretationstheorie geht einen entscheidenden Schritt weiter, indem sie die primäre Ursache von Angst als die ursprüngliche biologische Fehlinterpretation der normalen chemischen Reaktionen des Körpers identifiziert.

Paul David – "Endlich ein Leben" (2006) In diesem Werk charakterisiert Paul David Angst als harmlose körperliche Reaktionen, die das Gehirn fehlinterpretiert, und er schlägt vor, dass der Weg zur Überwindung der Angst in Verständnis und Akzeptanz liegt. Diese Auffassung steht vollkommen im Einklang mit dem Kernprinzip der Fehlinterpretationstheorie, welche behauptet, dass die Symptome von Angst nicht an sich gefährlich sind.

Jedoch konzentriert sich Paul Davids Ansatz hauptsächlich auf Akzeptanz und natürliches Verhalten. Im Gegensatz dazu bietet die Fehlinterpretationstheorie eine detailliertere biologische und neurologische Erklärung dafür, warum und wie diese Fehlinterpretationen auftreten und warum transformatives Lernen speziell notwendig ist, um Angst dauerhaft zu verlernen.

Metakognitive Therapie (MCT) – Adrian Wells

Die metakognitive Therapie basiert auf der Vorstellung, dass Angst aus der Sorge über die eigenen Sorgen entsteht. Folglich konzentriert sich dieser Ansatz darauf, die

Art und Weise zu ändern, wie man sich zu seinen Gedanken verhält, anstatt zu versuchen, die Gedanken selbst zu verändern. Dies ähnelt der Fehlinterpretationstheorie, die besagt, dass sekundäre Interpretationen (die Angst vor dem Angsterlebnis) die Angst aufrechterhalten.

Die Theorie der Fehlinterpretation legt jedoch ein viel größeres Gewicht auf die biologische Fehldeutung der körpereigenen Signale und lehnt die Vorstellung, dass Angst eine psychische Störung ist, ausdrücklich ab. Somit haben wir ein klareres und direkteres biologisches Erklärungsmodell als die MCT.

Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) basiert auf der Erkenntnis, dass Angstzustände aus negativen automatischen Gedanken und irrationalen Interpretationen der Realität entstehen. Die KVT zielt darauf ab, diese Denkprozesse und Verhaltensweisen zu verändern. Ähnlich postuliert die Fehlinterpretationstheorie, dass negative und irrationale Interpretationen weiterhin die Angst schüren.

Während die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) Angstzustände üblicherweise als psychische Störung anerkennt, lehnt die Fehlinterpretationstheorie das Krankheitsparadigma ausdrücklich ab. Wir betrachten Angst als eine natürliche, biologische Reaktion, die einfach missverstanden wurde. Daher geht unsere Theorie weiter, indem sie eine detailliertere neurologische Erklärung dafür bietet, warum die Symptome fehlinterpretiert und aufrechterhalten werden, im Vergleich zu dem, was die KVT normalerweise bietet.

Medizinische Behandlung (SSRIs, Benzodiazepine usw.) Medizinische Behandlung betrachtet Angst als eine Störung, die aus chemischen Ungleichgewichten im Gehirn resultiert, und konzentriert sich darauf, die Symptome zu lindern. Wir erkennen ebenfalls an, dass Angst eine chemische Komponente beinhaltet.

Während die medizinische Behandlung diese chemischen Ungleichgewichte als Ursache für Angst ansieht, legt die Fehlinterpretationstheorie nahe, dass das chemische Ungleichgewicht zunächst als direkte Folge von Missverständnissen und Fehlinterpretationen der natürlichen Signale des Körpers auftritt. Daher lindert die Medikation nur vorübergehend die Symptome, ohne die zugrundeliegende Ursache anzugehen.

Warum die Theorie der Fehlinterpretation einzigartig ist,

Die Theorie der Fehlinterpretation hebt sich von anderen psychologischen Theorien ab, da sie die Art und Weise, wie Menschen Informationen verarbeiten und interpretieren, in den Mittelpunkt stellt. Diese Theorie geht davon aus, dass viele psychologische Probleme und Konflikte aus Missverständnissen und Fehlinterpretationen der Realität resultieren. Sie betont die Rolle von kognitiven Verzerrungen und subjektiven Wahrnehmungen, die unsere Sicht auf die Welt und unsere Interaktionen mit anderen beeinflussen.

Einzigartig an dieser Theorie ist, dass sie nicht nur erklärt, wie Fehlinterpretationen entstehen, sondern auch Wege aufzeigt, wie man diese erkennen und korrigieren kann. Dies bietet einen praktischen Ansatz zur Verbesserung der mentalen Gesundheit und zur Förderung effektiverer Kommunikation zwischen Individuen.

Die Theorie der Fehlinterpretation bietet wertvolle Einsichten in die menschliche Psyche und eröffnet neue Perspektiven für die Behandlung und das Verständnis von psychologischen Störungen. Sie ist ein wesentlicher Beitrag zur psychologischen Forschung und Praxis und bleibt aufgrund ihrer Anwendbarkeit und ihres tiefen Verständnisses menschlicher Verhaltensweisen einzigartig.

Wenn wir die Fehlinterpretationstheorie mit bestehenden Theorien und Methoden vergleichen, wird deutlich, warum diese spezielle Theorie etwas Einzigartiges zu bieten hat:

Ausdrückliche Ablehnung der Angst als Krankheit: Wir lehnen die Vorstellung von Angst als psychische Erkrankung entschieden ab und betonen stattdessen, dass Angst eine natürliche, biologische Reaktion ist, die oft aufgrund von Fehlinterpretationen der Signale des Körpers missverstanden wird.

Ausführliches biologisches Erklärungsmodell: Unsere Theorie bietet eine tiefgehende Erklärung dafür, warum die biochemischen Mechanismen der Angst entstehen und wie diese körperlichen Fehlinterpretationen weiterhin die Angst aufrechterhalten.

Transformative Lernen als Lösung: Während traditionelle Methoden Akzeptanz, Medikation oder das Ändern von Gedanken betonen, bietet die Fehlinterpretationstheorie eine tiefere Lösung durch transformatives Lernen. Dieser Ansatz erleichtert das dauerhafte Verlernen von Fehlinterpretationen.

Universelle Anwendbarkeit: Die Theorie der Fehlinterpretation beleuchtet die zugrundeliegende Ursache aller Formen von Angst und zeigt auf, dass diese Theorie eine breite und universelle Relevanz für alle Angstdiagnosen hat.

Kritische Betrachtung traditioneller Methoden: Wir verdeutlichen klar, warum traditionelle Behandlungen (wie die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT), die Metakognitive Therapie (MKT) und Medikation) üblicherweise nur etwa 20% der von Angstzuständen Betroffenen helfen, wie im Anhang detailliert beschrieben wird. Dadurch präsentieren wir einen entscheidenden neuen Ansatz.

Schlussfolgerung

Insgesamt ergänzt und hinterfragt die Theorie der Fehlinterpretation bestehende Theorien und Behandlungsmodelle, indem sie eine präzisere, biologisch und neurologisch fundierte

Erklärung für die Ursache von Angstzuständen einführt. Dadurch bieten wir einen neuen und klaren Weg aus der Angst heraus, der darauf basiert, die ursprüngliche Fehlinterpretation zu verlernen.

Die Theorie der Fehlinterpretation ist nicht nur von Bedeutung – sie ist unverzichtbar. Wir bieten nicht einfach eine weitere Methode zur Symptomkontrolle, sondern einen rationalen Weg zu echter, dauerhafter Freiheit von Angst.

Alle Behauptungen werden ausführlich beschrieben und es wird versucht, sie im Verlauf des Buches zu beweisen. Urteilen Sie selbst nach dem Lesen.

Kapitel 24: Unser Ansatz.

Die Lösung: Unterbrechen Sie die Entstehung ängstlicher Gedanken, nicht die Gedanken selbst. Ohne ängstliche Gedanken gibt es keine Angst. Das Kernproblem ist, dass wir ängstliche Gedanken nicht direkt kontrollieren oder stoppen können; jedoch können wir den Zyklus, der sie erzeugt, unterbrechen. Indem wir die Angst vor der Angst beseitigen, eliminieren wir auch das Bedürfnis, darüber zu grübeln. Stellen Sie sich vor, dass Sie das nächste Mal, wenn Sie Symptome von Angst verspüren, sich selbst sagen können: "Jetzt spüre ich wieder die Chemie meines Körpers. Ich werde einfach herumspringen, um diese Chemie abzubauen."

Unsere Methode wurde zwischen 2016 und 2018 von Generation-Anxiety.com entwickelt, als Antwort auf den begrenzten Erfolg, den viele, mich eingeschlossen, mit bestehenden Angstbehandlungsmethoden erlebt haben.

Diese Methode ist keine herkömmliche Therapie, sondern eine Anpassung des Lebensstils, die darauf abzielt, das mentale Wohlbefinden nach dem Erleben irrationaler Angst wiederherzustellen. Sie betont den Übergang von negativen Wahrnehmungen der Angst und Krankheitsgefühlen zu einer positiveren oder neutraleren, rationalen Art, diese zu erleben. Die Methode bedarf keiner wissenschaftlichen Validierung oder Beweisführung, da sie nicht als formelle Behandlung angesehen wird, sondern eher als erlernbare Technik. Sie lehrt uns, wie wir ängstliche Gedanken verhindern können, die aus einer fehlinterpretierten Erfahrung mit irrationaler Angst entstehen. Unser Ansatz steht jedem kostenlos zur Verfügung und erfordert keine Medikamente. Wir sprechen ein häufiges Problem an, das viele nach ihren ersten Erfahrungen mit irrationaler Angst erleben, wenn diese missverstanden, wird: die nachhaltige Erinnerung an das Unbehagen der Angst. Daher erweist sich diese Methode für alle als wirksam. Sie zielt darauf ab, einen Wechsel von negativem zu positivem Denken zu erleichtern.

Das Ziel war es, eine einfache, praktische und effiziente Methode zu entwickeln, die von jedem, der unter irrationalen Ängsten leidet, genutzt werden kann, ohne dass eine

therapeutische oder medizinische Intervention notwendig ist. Es war entscheidend, dass diese Methode zu Hause angewendet werden kann, um sicherzustellen, dass sie jederzeit verfügbar ist. Indem wir diese Methode leicht verständlich und umsetzbar gestaltet haben, bieten wir eine Alternative für diejenigen, die traditionelle Behandlungsformen aufgegeben haben.

Wir erkennen an, dass die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) und medizinische Behandlungen vielen Menschen erheblich dabei geholfen haben, Symptome zu reduzieren und die Lebensqualität zu verbessern. Allerdings kann es mehrere Wochen dauern, bis medizinische Behandlungen überhaupt Wirkung zeigen, während dieser Zeit können sich Patienten mit ihrer Angst isoliert fühlen, ein Umstand, die sehr herausfordernd sein kann. Unsere Methode führt eine wissenschaftliche Strategie ein, um dieses Problem anzugehen. Anstatt sich auf die Symptome zu konzentrieren oder direkt versuchen, Gedanken zu ändern, lenkt unser Ansatz die Aufmerksamkeit auf die Erinnerungen an vergangene Angstepisoden und die Überzeugungen, die das Krankheitsgefühl aufrechterhalten.

Die Methode basiert auf der Annahme, dass unsere Überzeugungen über Angst und die Erinnerungen, die wir haben, zu unserem anhaltenden Angstzustand beitragen. Indem das Gehirn darauf trainiert wird, anders auf diese mit Angst verbundenen Erinnerungen zu reagieren, bietet die Methode einen neuen Ansatz zur Bewältigung von Angst. Sie zielt nicht darauf ab, bestehende Methoden zu ersetzen, sondern dient als zusätzliche oder alternative Option für diejenigen, die bisher keine ausreichende Linderung gefunden haben. Die Methode ist so gestaltet, dass sie den Einzelnen eine Technik bietet, die sie in ihren eigenen vier Wänden und im Alltagsleben anwenden können, um ihre Überzeugung zu ändern, dass sie unter Angst leiden – was nicht der Fall ist, wenn die Angst irrational ist.

Diese Methode kann als eine potenziell universelle Strategie zur Bewältigung von Angst betrachtet werden, die auf der wissenschaftlichen Erkenntnis basiert, dass anhaltende Angst hauptsächlich durch die Angst vor dem Erleben weiterer Angst verursacht wird. Diese Angst verstärkt die Angst durch Erinnerungen an vergangene Vorfälle und unsere angeborene Neigung, Unbehagen zu meiden. Daher betrachten wir Angst nicht als eine psychische Störung, sondern als einen psychologischen Prozess, der durch die Angst vor wiederkehrender Angst nach den ersten Angsterfahrungen ausgelöst wird.

Wir müssen uns nicht auf die Symptome der verschiedenen Angststörungen konzentrieren, um zu erkennen, dass die Angst vor einem Wiederauftreten in allen Fällen entscheidend ist. Daher sind die Symptome sekundär, da es immer die Angst vor weiterer Angst ist, die das Wesen aller Angststörungen bildet. Es ist diese Angst, die wir in der Behandlung angehen, nicht die Symptome, die lediglich Nebenprodukte der Angst vor mehr Angst sind.

Irrationale Ängste werden durch eine Kombination aus falschen Interpretationen von Symptomen, Vermeidungsverhalten und übermäßiger Konzentration auf Bedrohungen durch Symptome aufrechterhalten, die in Wirklichkeit gar nicht existieren.

Die Konzentration darauf, die Angst vor der Angst selbst zu reduzieren, ist eine äußerst wirksame Methode, da diese "Meta-Angst" der Hauptgrund dafür ist, dass Angstzustände aufrechterhalten werden. Indem die Angst vor der Angst beseitigt wird, wird der sich selbst verstärkende Zyklus, der Angst über verschiedene Diagnosen hinweg aufrechterhält, durchbrochen. Es ist wichtig zu erkennen, dass die Unterschiede zwischen verschiedenen Angstdiagnosen hauptsächlich aus geringfügigen Variationen in den Symptomen und auslösenden Faktoren bestehen. Diese Variationen ändern jedoch nicht das Kernproblem aller Angstzustände, das, wie bereits erwähnt, unsere Fehlinterpretationen der Symptome, Vermeidungsverhalten und die Angst vor Wiederkehr und Unbehagen umfasst.

Wenn wir Angst erleben, kann unser Neokortex – der Teil des Gehirns, der für rationales Denken verantwortlich ist – teilweise oder vollständig außer Kraft gesetzt werden. Dies geschieht, wenn angstbezogene Chemikalien im Körper freigesetzt werden. Unsere Instinkte sind darauf programmiert, zu reagieren, statt die Angst zu analysieren, was zu Fehlinterpretationen führt. Diese Fehlinterpretationen sind universell und betreffen alle Arten von Angststörungen. Obwohl die Symptome und Auslöser unterschiedlich sein können, ist der grundlegende Prozess hinter irrationaler Angst bei allen Individuen gleich. Angst ist Angst, egal welches Etikett wir ihr anhängen. Tatsächlich ähneln sich Angstdiagnosen mehr, als dass sie sich unterscheiden, da die Angst immer auf mehr Angst gerichtet ist – nicht auf die spezifische Situation, die sie auslöst.

Situative Auslöser wie soziale Angst, generalisierte Angststörung oder Gesundheitsangst definieren lediglich die Art und Weise, wie sich Angst äußert. Daher können wir Angst als eine einheitliche Diagnose betrachten, die man als „Angst vor weiterer irrationaler Angst“ bezeichnen könnte.

Diese Angst ist ein konstantes Element bei allen Angststörungen und ist es, was wirklich angegangen werden muss.

Es ist wichtig zu erkennen, dass alle Angststörungen dieselben körperlichen Symptome teilen, die aus unserer gleichbleibenden Körperchemie resultieren. Unsere Methode konzentriert sich darauf, die ursprüngliche Bildung von Gedanken, die diese Symptome auslösen, zu stoppen, anstatt nur die Symptome selbst zu behandeln. Indem wir verhindern, dass diese Gedanken entstehen und folglich auch die Symptome, wird auch die Angst selbst nachlassen.

Heutzutage gibt es keine universelle Lösung, die für alle passt. Obwohl Medikamente, kognitive Verhaltenstherapie (KVT) und metakognitive Therapie (MKT) in vielen Situationen hilfreich sein können, können sie auch Herausforderungen mit sich bringen, wenn es um Angststörungen geht.

Wie zuvor erwähnt, können kognitive Therapien uns in Angst gefangen halten, da der Begriff "Angst" verwendet wird, was das Problem weiter verfestigen kann. Das Gleiche gilt für Medikamente, die uns jedes Mal, wenn wir sie einnehmen, an die Angst erinnern.

Es ist wichtig zu bedenken, dass selbst nach einem unangenehmen Angstanfall dies nicht unbedingt bedeutet, dass etwas mit uns nicht stimmt. Oftmals, wenn Angst zu einer Störung eskaliert, liegt es daran, dass wir die Symptome weiterhin falsch interpretieren, die chemisch bedingt sind. Ich möchte hervorheben, dass Symptome von Angst nicht auf eine Krankheit hindeuten, sondern vielmehr ein Ergebnis der körpereigenen Chemie sind. Würden diese Fehlinterpretationen gleich nach den ersten Angsterfahrungen korrigiert – vielleicht durch Information und Aufklärung – könnten viele Angstdiagnosen verhindert werden. Es ist entscheidend, Patienten darüber aufzuklären, was sie erlebt haben und warum, anstatt einfach zu diagnostizieren und Medikamente zu verschreiben. Irrationale Angst hat immer eine rationale Ursache, die ein Arzt in nur 5-10 Minuten während der ersten Konsultation mit einem Patienten, der Angstsymptome erfährt, leicht erklären könnte. Der Kreislauf der Angst setzt sich nur so lange fort, wie wir diese Fehlinterpretationen der Symptome weiterführen. Es ist von entscheidender Bedeutung zu verstehen, dass Angst nur deshalb anhält, weil wir es zulassen. Obwohl Medikamente und Therapie hilfreich sein können, erfordert das Erreichen von Freiheit von Angst, dass wir aufhören, unsere Symptome falsch zu interpretieren. Indem wir die Bildung weiterer unangenehmer Erinnerungen und Gedanken über Angst verhindern, können wir den Zyklus durchbrechen. Ohne vergangene Erinnerungen an Angst können zukünftige Episoden nicht ausgelöst werden. Es ist wichtig zu erkennen, dass Erinnerungen an Angst erst nach der ersten belastenden Angsterfahrung gebildet werden.

Kapitel 25: Was sagt die Forschung zur Methode?

Diese Methode stellt einen innovativen Ansatz zur Behandlung von Angstzuständen dar, ist jedoch in den bewährten Prinzipien der Psychologie und Neurowissenschaften verankert. Forschungen haben gezeigt, dass diese Prinzipien einen erheblichen Einfluss darauf haben können, wie wir Angst bewältigen.

Zuallererst gibt es den gut dokumentierten Effekt der Selbstüberzeugung. Auf dem Gebiet der kognitiven Psychologie hat die Forschung gezeigt, dass Selbstüberzeugung unsere Denkmuster und Überzeugungen verändern kann. Beispielsweise haben Studien, die in Publikationen wie dem "Journal of Cognitive Therapy and Research" vorgestellt wurden, gezeigt, dass wiederholte Selbstüberzeugung die negativen automatischen Gedanken, die mit Angststörungen verbunden sind, verringern kann. Diese Methode verbessert die Fähigkeit einer Person, ihren inneren Dialog zu transformieren.

Das Gedächtnis spielt auch eine zentrale Rolle bei unseren Reaktionen auf Angst. Neurowissenschaftliche Studien, darunter solche, die in "Nature Neuroscience" veröffentlicht wurden, haben gezeigt, dass Erinnerungen an frühere ängstliche Erfahrungen neue Angstreaktionen auslösen können, selbst wenn keine reale Gefahr besteht. Dies

unterstreicht die Bedeutung der Methode, die darauf abzielt, diese negativen Erinnerungen zu verändern.

Ein weiteres entscheidendes Element ist das Vermeiden negativer Bezeichnungen. Forschungen zum psychologischen Framing und dem Labeling-Effekt zeigen, dass die Verwendung negativer Begriffe, wie „Ich habe Angst“, Gefühle der Hilflosigkeit verstärken und die Angst verlängern kann. Studien der American Psychological Assoziation legen nahe, dass eine Änderung unserer Sprache unsere Selbstwahrnehmung und psychische Gesundheit positiv beeinflussen kann. Indem wir die Art und Weise, wie wir über unseren Zustand sprechen, verändern, können wir unsere Emotionen und Reaktionen deutlich beeinflussen.

Exposition ist eine weit anerkannte Technik zur Behandlung von Angststörungen, die wiederholte Konfrontation mit Reizen, die Angst auslösen, ohne auf Vermeidungsverhalten zurückzugreifen, beinhaltet. Laut einer in der "Zeitschrift für Angststörungen" veröffentlichten Forschung kann diese Methode allmählich die Angst reduzieren, da das Gehirn lernt, dass die betreffende Situation keine echte Bedrohung darstellt.

Diese Prinzipien, die in der Forschung verankert sind, zeigen, dass jedes Element unserer Methode auf gut dokumentierten psychologischen Mechanismen basiert, was deren Wirksamkeit erklärt.

Um diese Prinzipien zu verstärken, haben wir auf Generation-Anxiety.com Werkzeuge wie die "Ich bin nicht krank"-Poster-Methode, kleine Notizen für die Konfrontationstherapie und Hintergrundbilder für Smartphones, Tablets und andere Geräte eingeführt.

Wir haben diese Werkzeuge integriert, weil wir festgestellt haben, dass die alleinige Anwendung der erwähnten Prinzipien nicht ausreichte, um einen dauerhaften Zustand der Freiheit von Angst zu erreichen. Die Kombination aus visueller und verbaler Selbstüberzeugung zusammen mit der Verwendung von kleinen Notizen während der Konfrontation hat sich als deutlich effektiver erwiesen, um die Wirksamkeit der Methode zu steigern.

Schließlich ist es wichtig zu betonen, dass die Methode ein breites Anwendungsspektrum hat und nicht nur auf die Behandlung irrationaler Ängste beschränkt ist. Die Art und Weise, wie wir über unseren Zustand sprechen, ist oft von Negativität geprägt. Diese Methode fördert die Umwandlung negativer Selbstgespräche in einen positiveren und konstruktiveren Dialog.

Kapitel 26: Praktische Methoden zur Überwindung von Angstzuständen

Unser Ansatz zur Bewältigung von Angstzuständen kann mit der kognitiven Umstrukturierung verglichen werden, einer etablierten therapeutischen Technik. Obwohl unsere Methode nicht genau dieselbe ist wie die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT), steht sie dieser wissenschaftlich unterstützten Methode sehr nahe. Sie ist darauf ausgelegt, bei allen Angststörungen wirksam zu sein, da diese oft ähnliche Herausforderungen darstellen. Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass die Methode auf jede spezifische Störung zugeschnitten werden kann. Kognitive Therapien sind zwar hilfreich, aber sie sind nicht für jeden die beste Lösung; sie können kostspielig, zeitintensiv sein und hängen von einer therapeutischen Beziehung ab, die nicht immer verfügbar ist. Mit über 350 Millionen Menschen weltweit, die unter Angstzuständen leiden, ist es offensichtlich, dass eine zugänglichere Lösung notwendig ist.

Unser Ansatz zur Bewältigung von Angstzuständen ist darauf ausgerichtet, diese spezielle Anforderung zu erfüllen. Er basiert auf einfachen, jedoch wirkungsvollen Prinzipien, die sich kontinuierlich als effektiv erwiesen haben, um Menschen dabei zu helfen, ihre Angst langfristig zu kontrollieren. Der Erfolg unserer Methode ist herausragend. Sie bietet dauerhafte Entlastung von Angstzuständen auf eine wirtschaftliche Weise. Diese Methode erfordert keine Medikamente, kostspielige Therapiesitzungen oder komplizierte Programme; die Ressourcen stehen nahezu jedem kostenlos zur Verfügung. Die Einfachheit der Prinzipien ermöglicht eine leichte Integration in den Alltag. Zusätzlich beinhaltet unsere Methode eine 24/7 Unterstützung, die für den Erfolg unerlässlich ist.

Die Rückfallquote ist ein bedeutender Indikator für die Wirksamkeit einer Methode. Während andere Ansätze bei bis zu der Hälfte der Patienten zu Rückfällen führen, zeigt unsere Methode eine privat erhobene Rückfallquote von etwa 5% bei denjenigen, die die Techniken aktiv anwenden.

Diese Methode verwendet visuelle und verbale Wiederholungen von positiven Affirmationen, transformatives Lernen und Exposition, die den Fokus verlagert. Es handelt sich nicht einfach um eine von vielen Techniken, sondern um einen besonders wirksamen Ansatz, der Menschen Hoffnung bieten kann, die mit traditionellen Methoden keinen Erfolg hatten.

Die Methode wurde auf unkonventionelle Weise entwickelt. Anders als viele andere Methoden, die zunächst theoretisch konzipiert werden, wurde diese Methode zuerst in der Praxis erprobt. Sie entstand aus einem spontanen Gedanken heraus: Was wäre, wenn man Poster in seiner Wohnung aufhängen würde? Wir waren neugierig zu sehen, was passieren würde, wenn man das Auslösen des Unbehagens, das mit Angst verbunden ist, verhindern könnte. Das Konzept ist relativ einfach und zielt nicht darauf ab, Gedanken, die mit Angst in Verbindung stehen, tiefgehend zu analysieren oder zu verändern.

Die Methode soll getestet, nicht diskutiert werden. Sie verfolgt einen Plug-and-Play-Ansatz.

Anstatt über die möglichen Auswirkungen der Methode zu diskutieren, wurde sie in die Praxis umgesetzt, um ihre Effekte in der Realität zu beobachten, da keine Kosten mit dem Versuch verbunden waren.

Das Ziel ist es, die Erinnerungen an die Angst zu löschen, anstatt alle Gründe dafür zu verstehen.

Wenn wir zum ersten Mal auf etwas Unangenehmes stoßen, hinterlässt unser Gehirn einen starken Erinnerungsabdruck. Dieser Abdruck ist verbunden mit Gedanken, Emotionen und körperlichen Reaktionen als Teil unseres Überlebensmechanismus. Es sind diese angstbezogenen Erinnerungsabdrücke, die wir zu bewältigen versuchen.

Unsere umfassende Testphase hat gezeigt, dass wir durch das "Überschreiben" von mit Angst verbundenen Erinnerungen das Gehirn in einen neutralen Zustand zurückversetzen können, der frei von Angst ist. Dies erfordert jedoch einen konstanten und wiederholten Einsatz. Anstatt nur die Symptome zu behandeln, zielen wir darauf ab, die zugrundeliegenden Faktoren zu verändern, die die Angst auslösen.

Es ist wichtig zu erkennen, dass Angst genau deshalb problematisch ist, weil sie unangenehm ist. Wäre Angst nicht unangenehm, würden wir sie wahrscheinlich ignorieren.

Indem man das Unbehagen beseitigt, wird auch die Angst vor der Angst abnehmen. Es ist schwer, etwas zu fürchten, mit dem man nicht vertraut ist. Daher besteht das Ziel darin, das mit der Angst verbundene Unbehagen aus dem Bewusstsein zu entfernen.

Nach vielen Jahren der Forschung sind wir zu dem Schluss gekommen, dass dies nur auf eine Weise erreicht werden kann: indem man vermeidet, weitere ängstliche Gedanken auszulösen.

Die Methode, um dies zu erreichen, umfasst visuelle und verbale Konfrontation, Psychoedukation, Transformation, Poster und positive Affirmationen.

Angst lässt uns krank fühlen, und dieser Glaube wird ebenfalls in unserem Gedächtnis gespeichert. Folglich haben wir zwei Elemente in unserem Gedächtnis gespeichert: vergangene Angsterfahrungen und den Glauben, dass wir krank sind, was zukünftige Angst auslösen kann. Daher ist es entscheidend, sich selbst davon zu überzeugen, dass man nach den ersten Angsterfahrungen nicht krank ist, egal wie unangenehm sie waren.

Ohne diesen Glauben wird die Angst bestehen bleiben, da die Angst vor Krankheit ständig neue Symptome auslöst. Zu sagen "Ich bin nicht krank" hat sich als sehr wirkungsvoll erwiesen, da es hilft, den inneren Dialog zu verändern, der die Angst antreibt. Um zu verhindern, dass die Angst "genährt" wird, ist es entscheidend, sich seiner inneren Selbstgespräche bewusst zu sein. Achten Sie darauf, wann Sie unbewusst Phrasen wie "Ich bin ängstlich", "Ich habe Angst" oder Ähnliches wiederholen, und arbeiten Sie daran, dieses Muster zu ändern.

"Meine Angst." Das Ändern dieses inneren Dialogs ist ein wesentlicher Aspekt der Genesungsreise. Ein praktischer Ansatz ist es, negative Aussagen durch neutralere Phrasen zu ersetzen. Zum Beispiel könnten Sie sagen: "Ich bin nicht krank. Es sind nur chemische Reaktionen wie Adrenalin und Cortisol, die mein Unbehagen auslösen." Dies schafft eine klare Trennung zwischen Ihrer Identität und der Angst, die Sie empfinden, und betont, dass es sich weder um einen physischen noch um einen psychologischen Defekt handelt. Es erfordert Ausdauer, alte Denkmuster zu zerlegen, und Wiederholung spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Es ist entscheidend, sowohl visuelle als auch verbale Verstärkung einzusetzen. Mit der Zeit wird sich Ihr Gehirn an die neue Sprache und die neuen Überzeugungen anpassen, ein Phänomen, das durch Studien zur Neuroplastizität psychologisch bestätigt wird. Das Gehirn besitzt eine außergewöhnliche Fähigkeit zur Transformation; es schafft neue neuronale Verbindungen und strukturiert Alte um, als Reaktion auf unsere Gedanken, Handlungen und Erfahrungen.

Wenn wir aufhören, ängstliche Gedanken zu "füttern" und uns stattdessen auf neutralere oder positivere konzentrieren, beginnen die Netzwerke im Gehirn sich zu verändern. Zum Beispiel, wenn Sie den Gedanken umformulieren in "es ist nur Chemie", werden die zuvor mit Angst verbundenen neuronalen Pfade allmählich weniger aktiv, da dieser Ausdruck das System nicht so stark auslöst wie der Satz "Ich bin ängstlich".

Wie das Sprichwort sagt: „Neuronen, die gemeinsam feuern, vernetzen sich miteinander.“ Das bedeutet, dass wenn diese neuronalen Verbindungen nicht mehr aktiviert werden, die Verbindung schwächer wird.

Die Bedeutung der Veränderung unseres inneren Dialogs sollte nicht unterschätzt werden. Auch wenn es unbedeutend erscheinen mag, kann unsere Selbstgespräche entscheidend sein, um Angst zu lindern. Der Wechsel von Aussagen wie "Ich bin ängstlich" oder "Ich habe Angst" zu "Es ist nur die Chemie der Angst" führt zu einer psychologischen Distanzierung, die katastrophales Denken verringert.

Indem Sie Angst als einen vorübergehenden und neutralen Zustand wahrnehmen, anstatt als einen integralen Bestandteil Ihrer Identität, tragen Sie dazu bei, neue, konstruktivere Denkmuster zu verstärken. Auch wenn es auf dem Papier einfach erscheinen mag, negative Gedanken zu stoppen und sie durch rationalere zu ersetzen, erfordert dies tatsächlich ein schrittweises Training. Alte Gewohnheiten und Denkmuster funktionieren auf "Autopilot". Glücklicherweise können wir durch die Nutzung der Plastizität des Gehirns diese gesünderen Gedanken als den neuen "Autopilot" etablieren.

Praktische Ratschläge, um diesen Prozess zu stärken, beinhalten die Überwachung Ihrer Gedanken und das Erkennen, wenn Sie wiederholt Dinge wie „Ich bin ängstlich“ sagen. Versuchen Sie, diese Gedanken umzuformulieren. Verwenden Sie beruhigende Selbstgespräche wie „Das ist nur Chemie“ oder „Ich bin nicht krank“, die Ihnen helfen können, Ihre Schultern zu entspannen und inneren Frieden zu fördern. Regelmäßige Übung

ist wesentlich; je öfter Sie den negativen Selbstgesprächen eine neue Richtung geben, desto schneller wird Ihr Gehirn beginnen, diese neuen Wege zu bevorzugen. Mit der Zeit werden Sie eine erhebliche Veränderung in Ihrem Alltagsleben feststellen.

Wenn die Spiralen negativer Gedanken nicht mehr aktiviert werden, wirst du eine größere seelische Ruhe erfahren. Mit der Zeit könnte dies sogar dazu führen, dass du vergisst, wie sich die Angst angefühlt hat, da sie keine Nahrung mehr erhält.

Indem Sie erkennen, dass Angst eine unangenehme "Chemie" und keine bestimmende Krankheit ist, können Sie aktiv daran arbeiten, Ihren inneren Dialog zu ändern und so die Plastizität des Gehirns nutzen, um die Angst zu verringern.

In einem klinischen Kontext wird eine Angststörung nur dann definiert, wenn die Intensität, Dauer oder Häufigkeit der Angstsymptome die tägliche Funktionsfähigkeit erheblich beeinträchtigt. In solchen Fällen kann es vorteilhaft sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es ist jedoch entscheidend zu verstehen, dass diese Symptome fehlinterpretiert werden können, was das Krankheitsgefühl möglicherweise verschlimmert. Für Personen, die Angst so intensiv erleben, dass sie lähmend wirkt, ist es wesentlich zu begreifen, dass das, was sie erleben, lediglich die Chemie der Angst ist und keine schwere, chronisch beeinträchtigende Erkrankung.

Ein wesentlicher Aspekt, um Angst zu überwinden, besteht darin, sich von dem Glauben zu befreien, dass man „krank“ ist. Ständig zu denken „Ich bin krank“, kann unbeabsichtigt zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung führen, die eine passive Haltung aufrechterhält und das Vertrauen in die Genesung schwächt. Es ist entscheidend zu erkennen, dass die Aussage „Ich bin nicht krank“ im Gegensatz zu der Vorstellung steht, dass „Angst gleich Krankheit ist“.

Wenn Sie aufhören, sich selbst als krank zu betrachten, öffnen Sie die Tür zu einer positiveren Sichtweise auf Körper und Geist. Aus dieser Perspektive wird Angst als eine vorübergehende und handhabbare Reaktion angesehen, nicht als ein dauerhafter Zustand. Indem Sie erkennen, dass Sie lediglich die natürliche Alarmreaktion des Körpers erleben, geben Sie sich die Möglichkeit, Ihr Verständnis zu verändern. Diese Veränderung wird Ihre Angst verringern, da Sie sich nicht mehr als "ängstlich" etikettieren, sondern es eher als ein biologisches oder chemisches Ereignis betrachten, das modifiziert werden kann.

Es ist nicht die Angst selbst, die die Krankheit ausmacht, sondern vielmehr der Glaube, dass Angst eine Krankheit ist, verbunden mit der Angst vor unangenehmen Gefühlen.

Die Aussage "Ich bin nicht krank" soll dazu dienen, die Aufmerksamkeit von Gedanken und Symptomen, die Angst auslösen, wegzulenken und Ihnen zu helfen zu verstehen, dass das Erleben von Angst nicht bedeutet, dass Sie krank sind. Wenn ängstliche Gedanken oder Symptome auftreten, kann es schwierig sein, sich auf etwas anderes zu konzentrieren, weshalb es entscheidend ist, sich darauf zu trainieren, in diesen Momenten automatisch mit dieser Aussage zu reagieren. Wiederholung ist dabei unerlässlich, um dies zu meistern.

Indem Sie sich kontinuierlich selbst daran erinnern "Ich bin nicht krank" und Poster mit diesem Satz in Ihrem Zuhause aufhängen, können Sie Ihre negativen Überzeugungen herausfordern und Ihre Erinnerungen an vergangene Angsterfahrungen neugestalten. Jedes Mal, wenn Sie diesen Satz aussprechen oder sehen, führen Sie eine positive Überzeugung in Ihren Geist ein. Es ist unmöglich, gleichzeitig zu denken "Ich habe Angst" und "Ich bin nicht krank", da dies kognitive Dissonanz erzeugt. Zu sagen "Ich habe Angst, aber ich bin nicht krank" mag paradox erscheinen, weil es eine positive mit einer negativen Aussage verbindet. Typischerweise bevorzugt das Gehirn die negative Überzeugung, daher ist es entscheidend, negative Formulierungen zu vermeiden und sich stattdessen auf das Positive zu konzentrieren.

Wenn Sie Poster aufhängen, die "Ich bin nicht krank" verkünden, verändert sich Ihr Fokus und Ihr Bewusstsein wird durch die widersprüchlichen Botschaften auf die Probe gestellt. Sobald die Aussage "Ich bin nicht krank" in Ihrem Zuhause vorherrschend wird, entwickelt sie sich zur vorherrschenden Überzeugung. Der Satz "Ich habe Angst" wird dann nur noch in Ihrer Erinnerung existieren, ohne weiterhin Angst auszulösen, vorausgesetzt, Sie halten Ihren Fokus auf "Ich bin nicht krank". Mit der Zeit wird die negative Aussage langsam aus dem Gedächtnis verblassen, da sie nicht mehr verwendet wird.

Allerdings reicht es nicht aus, einfach nur Poster aufzuhängen. Angst ist hartnäckig und widersteht leicht den Versuchen, sie zu überzeugen. Dies liegt an der negativen Verzerrung des Gehirns, die als einer unserer Schutzmechanismen dient. Daher ist es auch wesentlich, sich positiv zuzusprechen. Wenn Sie nicht gerade auf das Poster schauen oder den Satz „Ich bin nicht krank“ wiederholen, können alte Überzeugungen wie „Ich habe Angst“ oder „Ich bin krank“ wieder aufkommen. Eine gute Faustregel ist, dass es viele positive Überzeugungen braucht, um eine einzige negative auszugleichen. Dieser Prozess kann langsam sein, aber indem Sie sich selbst sagen, dass Sie nicht krank sind, bestätigen Sie auch, dass Sie keine Angst haben, da Angst als Krankheit charakterisiert wird.

Durch die Plastizität des Gehirns kann die frühere Erinnerung an Angst allmählich "überschrieben" werden, indem diese neue Überzeugung mehr Aufmerksamkeit erhält und somit mit der Zeit als Wahrheit wahrgenommen wird. Mit der Zeit wird die Erinnerung an die Angst weniger prominent, weil sie nicht mehr so oft aktiviert wird. Wenn wir überzeugt sind, dass wir keine Angst mehr haben und uns daher nicht mehr als krank betrachten, ist unser Ziel erreicht.

Irrationale Ängste können wiederkehren, doch bis dahin wirst du die notwendigen Werkzeuge besitzen, um sie zu bewältigen. Viele Menschen sind skeptisch gegenüber dieser Methode, weil sie die tiefgreifende Wirkung der Verbindung der verbalen Behauptung „Ich bin nicht krank“ mit visuellen Postern, die denselben Gedanken widerspiegeln, nicht erfassen. Oft wird dies lediglich als eine Form des positiven Denkens oder der Selbstbestätigung missverstanden, doch in Wahrheit ist es eine kohärente und kraftvolle Überzeugungsstrategie, die bemerkenswerte Wirksamkeit im Kampf gegen Angstzustände gezeigt hat.

Wiederholung ist ein grundlegender Aspekt dieser Technik. Wenn eine Person wiederholt etwas hört, beginnt sie, es als wahr anzunehmen – das ist eine psychologische Realität. Die Technik stützt sich auf das Prinzip des transformativen Lernens, das die Änderung einer Überzeugung durch neue Lernerfahrungen beinhaltet. Zum Beispiel könnte die Transformation von "Ich habe Angst" zu "Ich habe keine Angst" verlaufen.

Im Gegensatz zu anderen Methoden, die darauf abzielen, Denkmuster zu ändern, geht unser Ansatz einen Schritt zurück im Prozess der Angst, bevor die ängstlichen Gedanken auftreten. Unser Ziel ist es, die Angst vor der Angst selbst anzugehen, die angstgefüllte Gedanken verursacht. Das Hauptziel ist nicht unbedingt, einen Zustand zu erreichen, in dem man völlig frei von Angst ist, sondern sich selbst davon zu überzeugen, dass das Erleben von Angstsymptomen nicht bedeutet, dass man krank ist.

Es geht darum, aufzuhören, diese Symptome als Anzeichen von Krankheit fehlzudeuten. Mit der Zeit wird dies zu einer Verringerung der Symptome führen, was unser Ziel ist. Dieser Punkt kann nicht genug betont werden. Es ist entscheidend zu verstehen, dass es vor allem die ständigen Fehlinterpretationen der Symptome von Angst als Krankheit sind, die die Angst weiter aufrechterhalten. Daher ist es wesentlich, diesen Kreislauf der Fehlinterpretation zu durchbrechen.

Die Methode ist wirksam, weil sie die Art und Weise verändert, wie wir Angst wahrnehmen und darüber sprechen, was letztendlich unsere neuronalen Bahnen und Überzeugungen bezüglich Angst beeinflusst.

Wenn wir aufhören, uns auf das Negative zu konzentrieren, verliert das Gehirn das Interesse und kommt zu dem Schluss, dass es vielleicht doch nicht so wichtig war. Angst zu vergessen kann herausfordernd sein, weil wir uns durch unsere Gedanken und Handlungen ständig daran erinnern. Wenn wir es vermeiden können, uns auf das Negative zu fokussieren, werden wir langsam anfangen, Erleichterung von unserer Angst zu spüren. Der Prozess des Vergessens ist jedoch schrittweise, daher sei geduldig mit dir selbst und lass dich nicht entmutigen, wenn du nicht sofort Ergebnisse siehst.

Wenn wir unseren Fokus von negativen Ereignissen abwenden, schafft das Gehirn allmählich Raum für andere Erfahrungen. Es beginnt sich zu fragen: "Warum sollte ich an einer Erfahrung festhalten, die ich nicht mehr aktiv nutze?"

Zu Beginn dieser Technik kann es schwierig sein, Gedanken, die von Angst erfüllt sind, vollständig zu eliminieren, aber indem man sich kontinuierlich mit dem Satz „Ich bin nicht krank“ selbst beruhigt, kann man sie erheblich verringern. Je öfter diese Aussage wiederholt wird, desto weniger wird man ängstliche Gedanken und Symptome erleben. Indem man zukünftig darauf verzichtet, das Wort „Angst“ zu verwenden, kann man eine schnelle und positive Veränderung in seinen Lebensumständen beobachten.

Die Veränderung von Überzeugungen erfolgt durch wiederholtes Bestätigen positiver Aussagen über die Zeit. Dieser Prozess hilft dabei, negative Ansichten über Angst in solche zu verwandeln, die positiver und realistischer sind. Jedes Mal, wenn du eine positive

Aussage verwendest, umgehst du eine negative, die zuvor benutzt worden sein könnte, was für deinen Weg zur Überwindung der Angst vorteilhaft ist. Diese Technik stützt sich auf langanhaltende und wiederholte positive Verstärkung, um das Gehirn umzuprogrammieren, sodass es frühere Angsterfahrungen vergessen kann. Zusätzlich verringert das Konzentrieren auf positive Aussagen die Tendenz, sich selbst auf Symptome zu überwachen, was wiederum die Auswirkungen von Angst reduziert.

Forschungen im Bereich der Werbung und Propaganda zeigen, dass Wiederholung eine der effektivsten Techniken zur Bildung neuer Überzeugungen ist. Wenn eine Aussage wiederholt gehört wird, beginnen wir unbewusst, sie als wahr anzunehmen, unabhängig von ihrer tatsächlichen Gültigkeit. Ähnlich funktioniert der Satz "Ich bin nicht krank". Wird er ausreichend oft wiederholt, beginnt das Gehirn, ihn als Wahrheit wahrzunehmen, und die frühere Ansicht von Angst als Krankheit beginnt zu schwinden.

Überzeugungen werden durch unser Bewusstsein von Ereignissen geformt. Wenn Angst als unangenehm wahrgenommen wird, kann dies dazu führen, dass sie als Krankheit betrachtet wird. Unser Bewusstsein deutet diese Symptome als Anzeichen einer Krankheit, was ein Gefühl der Gefahr hervorrufen kann. Dies markiert den Beginn sich entwickelnder Denkmuster. Daher ist es entscheidend, die Überzeugung bezüglich der Krankheit zu ändern, anstatt sich lediglich auf die Gedanken zu konzentrieren.

Die Methode ist wirksam, weil sie systematisch die negativen Überzeugungen und Denkmuster, die Angstzustände aufrechterhalten, verändert. Wenn sich unsere Überzeugungen ändern, folgen unsere Gedanken ganz natürlich. Daher können wir durch das Ändern unserer Überzeugungen über Angst die ängstlichen Gedanken ausmerzen.

Menschen, die unter Angstzuständen leiden, benötigen einfache und klare Anweisungen. Sie brauchen nicht unbedingt Diagnosen, Medikamente oder eine langwierige Behandlung. Was sie wirklich brauchen, ist Zuspruch, Informationen und ein tieferes Verständnis dafür, dass ihre Symptome das Ergebnis von Missverständnissen über chemische Reaktionen im Körper sind.

Diese Methode ist äußerst wirksam, da sie von Beginn an ein Gefühl der Gemeinschaft und Unterstützung fördert. Viele bekannte Behandlungsmethoden können dazu führen, dass sich Einzelpersonen isoliert fühlen, und genau diese Isolation kann Gefühle der Angst verstärken.

Nach sechs Jahren umfassender Tests haben wir festgestellt, dass eine wirksame Behandlung von Angstzuständen aktiv sein muss und jederzeit verfügbar sein sollte. Ohne solche Zugänglichkeit riskieren Betroffene, zu viel Zeit allein mit ihren ängstlichen Gedanken zu verbringen, insbesondere in den Zeiten zwischen den Therapiesitzungen oder den Pausen bei der Medikamenteneinnahme. Diese Wartezeiten können die Angst verschlimmern und zu weiterem belastendem Grübeln führen. Daher ist es entscheidend, eine aktive Behandlungsmethode zu haben, die zu Hause und auf persönlichen Geräten genutzt werden kann. Unser Ansatz unterstützt

auch die „Tragbarkeit“ der Angstbehandlung beim Verlassen des Hauses, was besonders in potenziell herausfordernden Umgebungen von entscheidender Bedeutung ist. Unsere Methode bietet genau das: eine Angstbehandlung, die rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr zugänglich ist.

Die unermüdliche Betonung darauf, Freiheit von Angst zu erlangen, sollte nicht übersehen werden. Es ist entscheidend zu verstehen, dass diese Methode keinen herkömmlichen Behandlungsplan bietet, denn es gibt nichts zu behandeln, sondern etwas, das geändert werden muss. Unser Schwerpunkt liegt darauf, Missverständnisse über Angst zu verändern, anstatt zu versuchen, eine Krankheit zu heilen.

Lassen Sie uns kurz betrachten, warum es für viele Menschen schwierig sein kann, ihre Angst zu überwinden. Bekannte Behandlungsmethoden weisen auf mehrere Gründe hin, warum eine Behandlung nicht immer wirksam sein kann, einschließlich der Gehirnbiologie, der Genetik und der Widerstandsfähigkeit gegenüber der Behandlung. Diese Faktoren sind Teil der physiologischen Beschaffenheit eines Individuums und können beeinflussen, wie sie auf Behandlungen ansprechen. Es ist jedoch problematisch, die Unwirksamkeit einer Behandlung ausschließlich des Patienten zuzuschreiben. Es ist wichtig zu erkennen, dass es nicht unbedingt die Schuld des Patienten ist, wenn die Behandlung fehlschlägt. Behandlungen gegen Angstzustände, wie viele andere Methoden auch, können in ihrem Design, ihrer Theorie und ihrer Entwicklung unzureichend sein.

Unser Ansatz hat Tausenden geholfen, ihre Ängste zu überwinden. Tatsächlich berichten mehr als 95% der Personen, die sich konsequent an unsere Methode gehalten haben, dass sie innerhalb von 1 bis 18 Monaten Freiheit von Angstzuständen erreicht haben. Diese Erfolgsquote spricht für sich und wird durch über 20.000 Downloads von Plattformen wie Facebook, Instagram, LinkedIn, Reddit, YouTube und unserer eigenen Webseite seit 2018 unterstützt. Das umfangreiche positive Feedback bestätigt, dass unsere Methode nicht nur theoretisch ist, sondern ein verifizierter Weg zu anhaltender Erleichterung von Angstzuständen.

Kapitel 27: Was ist transformatives Lernen?

Unsere Gehirne sind von Natur aus darauf programmiert, uns vor neuen Informationen zu schützen, insbesondere vor solchen, die wir unangenehm finden oder mit denen wir nicht übereinstimmen. Dieses Phänomen wird als transformatives Lernen bezeichnet, welches den Prozess beschreibt, durch den wir unsere Überzeugungen durch Lernen verändern. Neue Informationen anzunehmen, die unseren aktuellen Überzeugungen widersprechen, kann schwierig sein, da dies eine konstante Auseinandersetzung und Reflexion erfordert.

Ein Paradebeispiel ist der Glaube, dass "ich ängstlich bin". Mit Angst verbundene Überzeugungen sind tief verwurzelt und können besonders herausfordernd sein. Zu erkennen, dass Angst nicht zwangsläufig eine Störung ist, erfordert einen tiefgreifenden Perspektivwechsel. Diese Akzeptanz kann Fragen aufwerfen wie: "Wer bin ich ohne Angst?", "Welche Art von Person werde ich dann sein?" und "Wie wird mein Leben ohne Angst aussehen?"

Um unser Verständnis von Angst zu verwandeln, müssen wir die bisherigen Annahmen, die damit verbunden sind, in Frage stellen.

Das Lernen über den eigentlichen Prozess hinter der Angst kann überwältigend sein, da es uns dazu zwingt, unsere Sichtweise auf Angst als Krankheit oder persönlichen Makel zu überdenken.

Obwohl diese Reise einschüchternd erscheinen mag, ist es wichtig zu bedenken, dass Ausdauer zum Erfolg führt. Denjenigen zu helfen, die in ihren eigenen Überzeugungen über Angst gefangen sind, stellt eine erhebliche Herausforderung dar, da diese Überzeugungen sie daran hindern können, Hilfe anzunehmen.

Die Aussage "Ich bin nicht krank" mag auf den ersten Blick einfach erscheinen, doch sie birgt eine tiefe Bedeutung. Angst und die damit verbundenen Symptome können ein ständiges Gefühl der Krankheit fördern. Wenn wir uns krank fühlen, konzentriert sich unsere Aufmerksamkeit oft auf diese Empfindungen, was sie möglicherweise noch verstärkt. Das Aussprechen von "Ich bin nicht krank" stellt sich den negativen Überzeugungen entgegen, die mit Phrasen wie "Ich habe Angst", "Meine Angst" oder "Ich bin ängstlich" einhergehen. Es mag anfangs schwierig sein, diesen Satz auszusprechen, aber seine Stärke liegt in seiner Fähigkeit, unsere innere Erzählung zu verändern. Andere bekräftigende Aussagen wie "Ich bin stark", "Mir geht es gut" oder "Ich kann das Bewältigen" sind ebenfalls wichtig, aber sie gehen nicht direkt auf das Krankheitsgefühl ein, das Angst hervorrufen kann, so wie es "Ich bin nicht krank" tut.

Die Aussage bestätigt eindeutig, dass Sie nicht krank sind, da Angst an sich keine Krankheit ist. Das Ziel der Wiederholung von "Ich bin nicht krank" besteht darin, den Fokus auf die Angst zu verringern und die Verwendung negativer Sprache zu reduzieren, was leichter fällt, wenn man sich selbst nicht als krank betrachtet. Je nach gewählter Aussage werden unterschiedliche Gedanken aufkommen. Das Sagen von "Ich habe Angst" fördert negative, angstverstärkende Gedanken, während "Ich bin nicht krank" eine positivere geistige Einstellung pflegt.

Stellen Sie sich vor, wie es Ihr Leben beeinflussen könnte, wenn Sie über einen längeren Zeitraum hinweg darauf fokussieren würden zu sagen „Ich bin nicht krank“ anstatt „Ich habe Angst“. Welche Aussage wäre nützlicher? Welcher Ansatz würde wahrscheinlich eher dazu beitragen, die Angst zu reduzieren?

Visuelle Erinnerungshilfen, wie Poster mit dem Satz "Ich bin nicht krank", dienen als ständige Aufforderungen an diesen positiven Gedanken. Das wiederholte Aussprechen

dieser positiven Affirmationen kann eine optimistischere Denkweise fördern, genauso wie das Wiederholen negativer Aussagen schädliche Auswirkungen haben kann.

Es ist jedoch entscheidend zu erkennen, dass positives Denken allein nicht wirksam ist; es muss mit konkreten Handlungen und Erinnerungen kombiniert werden, um echte Veränderungen herbeizuführen.

Dieser Ansatz ist keine Vereinfachung von Angststörungen, sondern vielmehr eine Bereicherung des aktuellen Werkzeugkastens. Wenn wir konsequent betonen „Ich bin nicht krank", entsteht ein Konflikt mit unserer bisherigen Überzeugung, dass Angst eine Krankheit ist. Mit der Zeit wird es zunehmend schwieriger, sich mit Aussagen wie „Ich habe Angst", „Meine Angst" oder „Ich bin ängstlich" zu identifizieren, da das Gehirn nicht gleichzeitig widersprüchliche Überzeugungen aufrechterhalten kann.

Im Laufe der Zeit wird das wiederholte Aussprechen von „Ich bin nicht krank" die alte Überzeugung schwächen, und Sie werden bewusst akzeptieren, dass Angst nur eine Erfahrung ist – keine Krankheit. Dieser Ansatz wird durch psychologische Forschung gut unterstützt, die die Vorteile von positiver Selbstbestätigung und kognitiver Umstrukturierung bestätigt. Indem Sie diese Konzepte annehmen, werden Sie allmählich Ihre Wahrnehmung von Angst verändern und ein positiveres Selbstbild kultivieren.

Eine faszinierende Frage taucht auf: Kann eine Diagnose der Angst uns tatsächlich davon abhalten, unseren Wünschen nachzugehen? Die Antwort lautet nein. Wir sind fähig, alles zu tun, was wir uns vornehmen. Wenn wir uns ängstlich fühlen, gibt es keine tatsächliche physische Veränderung in unserer Fähigkeit zu handeln. Angst besteht größtenteils aus Gedanken, die Emotionen erzeugen, die aus der Chemie unseres Körpers stammen – sie hält uns nicht physisch zurück. Theoretisch sind wir also immer noch in der Lage, alles zu tun, was wir vorher getan haben, wenn wir uns dazu entscheiden. Unsere Fähigkeit, wie gewohnt weiterzumachen, wird nicht verändert. Es fühlt sich nur anders an. Aber warum fühlt es sich dann immer noch unmöglich an?

Wenn wir Angst erleben, wird diese Emotion in unserem Gedächtnis als Schutzmechanismus gespeichert, der darauf abzielt, uns davor zu bewahren, vergangene Unannehmlichkeiten erneut zu erleben. Das Gedächtnis erzeugt Gedanken wie: "Erinnerst du dich, wie unangenehm es letztes Mal war? Lass uns das wieder vermeiden." Folglich ist unsere instinktive Reaktion, die Situation zu meiden, um uns vor dem Unbehagen zu schützen, das wir zuvor ertragen haben.

Diese Einschränkung unserer Handlungsfähigkeit ist nicht auf eine physische Barriere oder eine tatsächliche Abnahme unserer Fähigkeiten zurückzuführen. Sie entsteht rein aus unseren eigenen Erinnerungen und unserem angeborenen Wunsch, unangenehme Emotionen zu vermeiden. Hätten wir die Angst nicht beim ersten Mal als unangenehm empfunden, wäre sie niemals zu einer Barriere für unser Handeln geworden. Daher

verstehen wir auch, dass die Ursache der Angst nicht das Problem ist, da jedes auslösende Ereignis anschließend zu derselben Furcht vor Unbehagen führen wird.

Daher ist es nicht die Angstdiagnose oder die Angst selbst, die das Problem darstellt. Vielmehr ist es die Furcht, erneut die eigene körperliche Reaktion zu erleben – ein interner mentaler Abwehrmechanismus, der versucht, uns von potenziell unangenehmen Erfahrungen fernzuhalten.

Die Wahrheit ist, dass unsere Fähigkeiten und Möglichkeiten trotz der Angst unverändert bleiben. Unsere Einschränkungen sind ausschließlich auf die natürliche Abneigung des Körpers gegen Unbehagen, eine tatsächliche Krankheit oder ein körperliches Hindernis zurückzuführen.

Wenn wir glauben, dass wir zu etwas nicht fähig sind, handelt es sich, wie erwähnt, um eine Illusion, die durch die Angst vor Unbehagen geschaffen wird.

Also stellt sich die Frage: Warum wird Angst als eine Krankheit (oder Störung) angesehen, wenn sie im Wesentlichen die Furcht vor dem Erleben neuer angstbezogener Unannehmlichkeiten beinhaltet?

Fazit (die kurze Antwort): Ja, Angst wird durch die Furcht vor Unbehagen ausgelöst, aber wenn diese Furcht übertrieben, unkontrollierbar, automatisch und einschränkend in unserem Leben wird, wird sie als Störung eingestuft. Es ist das Ausmaß und die Auswirkung der Reaktion – nicht das bloße Gefühl der Furcht selbst –, das bestimmt, ob Angst als Störung betrachtet wird.

All dies geschieht einfach deshalb, weil es uns nicht gelungen ist, angemessen mit dem Unbehagen umzugehen, um zu verhindern, dass es nach den ersten oder späteren Erfahrungen irrationaler Angst zu einem Problem wird.

Wir haben uns dafür entschieden, es zu pathologisieren, anstatt die Bedeutung des Unbehagens bei Angst zu verstehen. Wir behandeln die Symptome, um es zu umgehen, was fast unmöglich ist, wie ich persönlich, während 37 Jahren des Lebens mit Angst festgestellt habe. Keine Behandlung kann die Angst vor Unbehagen vollständig beseitigen; das können nur Sie selbst erreichen. Die Behandlung kann in einigen Fällen die Angst vor zusätzlichem Unbehagen verringern.

Die rationale Methode, um die Angst vor Unbehagen zu überwinden und ein normales, angstfreies Leben zurückzugewinnen, wird später im Buch vorgestellt. Natürlich ist es möglich, ohne Angst zu leben, so wie wir es früher getan haben.

Kapitel 28: Für wen ist die Methode gedacht?

Die Antwort darauf, ob diese Methode für Sie geeignet ist, hängt davon ab, wie Sie die Ursache Ihrer wiederkehrenden irrationalen Ängste interpretieren. Lassen Sie uns diese Frage weiter erforschen.

Viele Theorien in der Angstforschung schlagen vor, dass eine erste Angsterfahrung zu einem Teufelskreis führen kann, insbesondere wenn sie als schwere Bedrohung fehlinterpretiert wird. Wenn beispielsweise Herzrasen als Anzeichen eines Herzinfarkts missverstanden wird, kann diese ängstliche Reaktion eskalieren und zu einer anhaltenden Angst vor einem erneuten Auftreten führen. Dieser Prozess kann durch klassische Konditionierung und antizipatorische Angst verstanden werden, wobei das Individuum übermäßig empfindlich auf seine eigenen körperlichen Signale reagiert.

Obwohl Fehlinterpretationen oft der Auslöser für Angst sind, zeigen Forschungen, dass es zusätzliche Faktoren gibt, die Angstzustände aufrechterhalten können. Neurobiologische Studien haben gezeigt, dass wiederholte Angstreaktionen sowohl die Struktur als auch die Funktion des Gehirns verändern können, was zu einem dauerhaften Zustand erhöhter Wachsamkeit führt. Beispielsweise kann übermäßige Aktivität in der Amygdala die Empfindlichkeit gegenüber Angst erhöhen. Auch sensorische Konditionierung könnte eine Rolle spielen, bei der bestimmte Körperempfindungen oder spezifische Umgebungen Angstreaktionen auslösen, selbst wenn wir uns dessen nicht bewusst sind. Neurochemische Elemente, wie Ungleichgewichte bei Stresshormonen und Neurotransmittern wie GABA, können die Regulierung von Angst weiter erschweren. Schließlich können Verhaltensmuster, wie das Vermeiden von Situationen, die Angst auslösen, und das ständige Überprüfen der körperlichen Reaktionen, Angst über die Zeit hinweg perpetuieren.

Das Verständnis dieser Mechanismen ist entscheidend, um die Methode effektiv anzuwenden. Durch wissenschaftlich fundierte Ansätze können wir sowohl die zugrundeliegenden Ursachen als auch die anhaltenden Symptome angehen.

Kapitel 29: Was Sie in diesem Buch über Angst gelernt haben

Sie haben verstanden, dass Angst in zwei Kategorien eingeteilt werden kann: rationale und irrationale Angst.
Sie haben gelernt, dass sich irrationale Ängste in zwei Typen unterteilen lassen: verstärkende und externe.
Sie haben den Unterschied zwischen der anfänglichen Angst und der nachklingenden Angst, die folgt, verstanden.

Sie haben die sechs Hauptgründe kennengelernt, warum Angstzustände über die Zeit hinweg bestehen, bleiben.
Sie haben erkannt, dass das Fehlinterpretieren körperlicher Signale und Symptome von Angst die Wurzel aller irrationalen Ängste ist.
Sie haben erkannt, dass alle Angst mit einer einzigen anfänglichen Fehlinterpretation beginnt, die einen Teufelskreis in Gang setzt.
Sie haben erkannt, dass auch im Krankheitsfall die Fehlinterpretation dazu führt, dass Angst zu einem chronischen Problem wird.
Sie haben erkannt, dass die körpereigene Chemie (wie Adrenalin und Cortisol) unangenehme Symptome hervorruft.
Sie haben erkannt, dass nicht die Gedanken selbst problematisch sind, sondern vielmehr die Art und Weise, wie das Gedächtnis Gedanken auf Basis vergangener Ängste konstruiert.
Sie haben erfahren, wie das Gedächtnis durch Lernen und Wiederholung Angst bewahrt.
Sie haben gelernt, dass Vermeidungsverhalten einer der größten Verstärker von Angst ist.
Sie haben erkannt, dass die sprachliche Art und Weise, wie Sie über Angst sprechen, eine entscheidende Rolle dabei spielt, ob sie als Identität oder als etwas Flüchtiges wahrgenommen wird.
Sie haben gelernt, dass Überzeugungen über die Gefährlichkeit von Angst die Angst selbst weiter aufrechterhalten.
Historisch gesehen wurde Angst als Krankheit behandelt, weil wir bei Unbehagen konsequent medizinische Hilfe gesucht haben.
Sie haben erkannt, dass alternative Theorien zur Angst nie wirklich erforscht wurden – nur das Krankheitsmodell wurde eingehend untersucht.
Sie haben erkannt, dass Genetik, Gehirnchemie und soziale Bedingungen allein keine Angst verursachen, sondern vielmehr beeinflussen, wie sie interpretiert wird.
Sie haben erfahren, warum traditionelle Behandlungsmethoden nur bei etwa 20% der Menschen helfen und warum 80% keine langanhaltende Besserung erleben.
Sie haben erkannt, dass Angst keine Krankheit ist, sondern vielmehr eine Fehlinterpretation der natürlichen Signale des Körpers.
Sie haben erkannt, dass transformatives Lernen und eine neue Sichtweise auf Angst zur Befreiung von dieser führen können.
Sie haben gelernt, dass Angst verlernt werden kann, wenn man aufhört, die Symptome mit Gefahr zu assoziieren.
Sie haben gelernt, wie die Amygdala und das Nervensystem durch wiederholte Fehlinterpretationen überaktiviert werden können und wie dieser Prozess verlangsamt werden kann.
Sie haben erfahren, dass Medikamente Symptome lindern können, jedoch den Lernprozess des Gehirns nicht verändern – und somit nicht zu einer Freiheit von Angst führen.

Sie haben erkannt, dass Systeme und die Psychiatrie aufgrund wirtschaftlicher und struktureller Interessen neuen Erkenntnissen widerstehen.
Sie haben erkannt, dass Schuldgefühle nicht hilfreich sind und dass Sie niemals Schuld an Ihrer Angst tragen – aber Sie können die Verantwortung dafür übernehmen, sie zu verstehen.
Sie haben erfahren, dass eine frühe Bildung in der Schule Missverständnisse verhindern und somit zukünftige Ängste reduzieren kann.
Sie haben gelernt, dass die Theorie der Fehlinterpretation andere Theorien nicht ausschließt – sie ergänzt sie vielmehr und fordert sie heraus, neue Lösungen zu entdecken.

Natürlich wird das Lernen verbessert, wenn Sie die Kapitel mehrmals lesen. Denken Sie daran, Wiederholung ist der Weg zum Lernen.

Lassen Sie uns erforschen, wie wir dieses umfangreiche Wissen und Informationen nutzen können, um Ihre Chancen, die Angst zu überwinden, erheblich zu verbessern.

Kapitel 30: Wie wird die Methode geprüft?

Jetzt ist der Moment, zu erkunden, ob wir unsere Wahrnehmung von Angst und vielleicht sogar von Krankheitsgefühlen ändern können.

In den vergangenen acht Jahren meiner Forschung habe ich entscheidende Erkenntnisse über irrationale Ängste gewonnen, die es mir ermöglicht haben, frei von Angst zu leben. Die unvermeidliche Wahrheit ist, dass irrationale Angst nicht ohne eine neue oder fortgesetzte Fehlinterpretation existieren kann.

Dies ist ein entscheidender Punkt, denn das Aufrechterhalten von Angst beinhaltet einen mentalen Prozess. Ohne eine Interpretation, die eine Situation, eine körperliche Empfindung oder einen Gedanken in eine potenzielle Bedrohung verwandelt, wird die Angst nachlassen.

Wenn das Gehirn eine bestimmte körperliche Empfindung oder einen Gedanken nicht als gefährlich wahrnimmt, kann die Angst nicht anhalten. Angst wird nur dann chronisch, wenn die Furcht durch wiederholte Fehlinterpretationen verlängert wird.

Wenn keine neue Fehlinterpretation auftritt, wird die Angst allmählich nachlassen, da das Gehirn sie nicht mehr als echte Bedrohung wahrnimmt. Dieses Phänomen ähnelt der rationalen Angst: Wenn eine echte Bedrohung beseitigt wird, verschwindet die Angst. Daher ist das Wesen der irrationalen Angst so beschaffen, dass sie sich natürlich auflöst, wenn es keine neue Fehlinterpretation gibt, die die Angst weiterhin aufrechterhält.

Können diese Behauptungen widerlegt werden? Nein. Wenn jemand behauptet, dass irrationale Angst ohne Fehlinterpretation existieren kann, muss er erklären, wie das möglich ist. Ohne Fehlinterpretation kann das Gehirn keine Angst aufrechterhalten, und ohne Angst wird Angstzustände automatisch verschwinden.

Die Schlussfolgerung liegt auf der Hand: Diese Aussage ist eine objektive Wahrheit. Sie kann nicht widerlegt werden, da sie den Kernmechanismus der irrationalen Angst ohne Ausnahmen präzise darstellt. Dies zeigt, dass Angst keine Krankheit ist, nicht biologisch, nicht genetisch, sondern vielmehr eine erlernte und wiederkehrende Herausforderung, die ausschließlich aus ständiger Fehlinterpretation entsteht.

Wir werden nun die Missverständnisse klären, damit sie beendet werden können und die Angst somit gelindert wird.

Mit den sechs Ursachen anhaltender Angst identifiziert, ist es nun an der Zeit, sich darauf zu konzentrieren, wie man unter Nutzung dieses Wissens angstfrei werden kann. Lassen Sie uns einfache Veränderungen und Strategien erkunden, die helfen können, weitere Fehlinterpretationen zu verhindern.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Aussage "Ich bin nicht krank" für den Einsatz in Fällen von Angststörungen gedacht ist, die eine Angst vor der Angst selbst beinhalten, nicht jedoch für Fälle von PTBS, Zwangsstörungen oder Angst als Teil anderer Störungen.

Der Schlüssel dazu, sich von Angst zu befreien, besteht darin, aufzuhören, über die Angst nachzudenken. Dies ist jedoch unglaublich schwierig, sobald man einmal das Unbehagen der Angst erlebt hat. Jeder, der mit Angst lebt, weiß das.

Deswegen ist die Aussage „Ich bin nicht krank“ so kraftvoll. Sie stellt direkt deine Überzeugung, dass du an Angst leidest, in Frage. Die Aussage muss überprüft werden, um ihr volles Potenzial zu entfalten.

Der Ausdruck "Ich bin nicht krank" erfüllt eine besondere Funktion. Wenn du ihn aussprichst, verlagerst du deinen Fokus weg von der Angst und beginnst, deine Überzeugung, dass du unter Angst leidest, in Frage zu stellen. Es kann schwierig sein, diesen Satz laut auszusprechen, da er mit etablierten Überzeugungen in Konflikt steht. Daher wird empfohlen, visuelle Erinnerungshilfen zu nutzen, um diesen Prozess zu unterstützen.

Einfach den Satz als positive Bestätigung zu sagen, wird nicht ausreichen. Es geht darum, sich selbst mit diesem Satz regelrecht zu "bombardieren", weshalb er prominent in Ihrem Zuhause und im gesamten Alltag präsent sein sollte.

Wie allgemein bekannt ist, treten Symptome von Angst auf, wenn man seinen Fokus auf die Angst selbst legt. Daher sollte die Affirmation "Ich bin nicht krank" konsequent verwendet werden, um die Aufmerksamkeit von der Angst wegzulenken und die Überzeugung zu stärken, dass keine Krankheit vorliegt. Diese Affirmation sollte als Teil Ihrer neuen Selbstidentität integriert werden.

Der Satz erfüllt zwei wichtige Zwecke: Er beruhigt Sie, indem er Ihnen versichert, dass Angst keine Krankheit ist, was dazu beiträgt, den Geist zu beruhigen, und er lenkt Ihre Aufmerksamkeit von der Angst weg. Indem Sie "Ich bin nicht krank" wiederholen, verhindern Sie, dass Sie sich auf ängstliche Gedanken konzentrieren, da das Gehirn sich jeweils nur auf einen Gedanken konzentrieren kann. Es ist auch entscheidend, das Wort "Angst" zu vermeiden, da dies einen unnötigen und irrationalen Kreislauf der Sorge weiterführen kann. Für Ihr zukünftiges Wohlbefinden ist es daher entscheidend, Ihren mentalen Fokus von "Ich habe Angst" auf "Ich bin nicht krank" zu verschieben, selbst wenn Sie sich momentan von Angst überwältigt fühlen.

Eine schrittweise Anleitung ist nicht unbedingt notwendig; folgen Sie einfach diesen drei einfachen Schritten, um die Methode umzusetzen: 1. Erstellen Sie Poster, 2. Machen Sie kleine Notizen mit dem Satz "Ich bin nicht krank", die Sie bei sich tragen können, und 3. Sagen Sie sich mehrmals täglich laut "Ich bin nicht krank." Fahren Sie wie gewohnt mit Ihrem Leben fort, während die Methode im Hintergrund und in Ihrem Unterbewusstsein wirkt.

Wie erwähnt, ist es ratsam, das Wort "Angst" vollständig aus Ihrem Wortschatz zu streichen, da dies helfen kann, Symptome der Angst zu lindern. Ich ermutige Sie, diesen Ansatz auszuprobieren, insbesondere wenn herkömmliche Behandlungen für Angstzustände bei Ihnen nicht gewirkt haben. Es ist wichtig zu erkennen, dass das Erleben irrationaler Angst nicht automatisch bedeutet, dass Sie an einer medizinischen Störung leiden. Wir erkennen an, dass die aktuellen Behandlungsmöglichkeiten jeweils Vor- und Nachteile haben und leider stellen viele Menschen fest, dass diese Behandlungen nicht die erhofften Ergebnisse bringen.

Unsere Methode wurde speziell entwickelt, um diesen Bedürfnissen gerecht zu werden. Es ist wichtig zu verstehen, dass unser Ansatz sowohl Stärken als auch Schwächen hat.

Durch die Konzentration auf die Angst vor der Angst selbst können wir den Behandlungsprozess optimieren. Anstatt spezifische Arten von Angstzuständen anzugehen, konzentriert sich unser Ansatz auf die grundlegende Furcht, die allen Formen von Angst zugrunde liegt: die Furcht vor weiterem Unbehagen.

Wenn Sie derzeit eine Behandlung erhalten, empfehlen wir Ihnen, diese fortzusetzen, da unsere Methode diese ergänzen kann. Es könnte hilfreich sein, die Art und Weise, wie Sie mit sich selbst sprechen, zu ändern. Die Verwendung von Phrasen wie „Ich bin nicht krank“ oder „Ich habe Angst“ kann Ihre psychologische Verfassung erheblich beeinflussen. Die Worte, die wir wählen, beeinflussen unsere Gedanken und Emotionen. Negative Worte können eine negative Denkweise auslösen, während positive Aussagen angenehmere Gefühle fördern können. Indem Sie konsequent bestätigen, dass Sie nicht krank sind, selbst wenn Sie Symptome von Angst erleben, können Sie Ihren Fokus verschieben.

Zu Beginn können Symptome auftreten, doch mit der Zeit kann die Veränderung Ihrer Denkmuster zu einer Verringerung der Symptome führen. Es ist wesentlich, sich der

Methode zu verpflichten, bevor Sie beginnen. Sollten Sie Zweifel hegen, ist es möglicherweise nicht die richtige Wahl für Sie zu diesem Zeitpunkt. Innerer Widerstand gegen die Methode wird deren Wirksamkeit natürlich beeinträchtigen.

Um den größtmöglichen Nutzen aus der Methode zu ziehen, ist es wichtig zu verstehen, was sie beinhaltet und warum sie wirksam ist. Dies steht im Gegensatz zu Medikamenten, die oft eingenommen werden, ohne dass deren Wirkungen klar verstanden sind. Lassen Sie uns beginnen.

Hier sind unsere Vorschläge. Beginnen Sie mit etwas Papier, idealerweise im A4-Format oder größer, und vielleicht später mit einer Leinwand von 60 x 80 cm, zusammen mit Acrylfarben in Ihrer bevorzugten Farbe und einem Pinsel. Diese Materialien finden Sie in Ihrem örtlichen Kunstbedarfsgeschäft. Sie könnten auch einen Bleistift, Kugelschreiber oder Marker in Betracht ziehen.

Schreiben Sie auf das Papier oder die Leinwand: „Ich bin nicht krank“ oder „Ich bin nicht krank, sondern psychisch herausgefordert.“ Wiederholen Sie diese Sätze laut so oft wie möglich jeden Tag. Je öfter Sie dies tun, desto schneller werden Sie Ergebnisse sehen.

Hängen Sie Zettel oder Poster mit dem Text „Ich bin nicht krank“ in Ihrem Zuhause auf und gehen Sie Ihren täglichen Aktivitäten nach. Je mehr Poster, desto besser.

Lesen Sie dieses Buch mehrmals, um ein tieferes Verständnis für den Hintergrund der Methode zu erlangen.

Wenn möglich, bleiben Sie die ersten zwei Wochen zu Hause, um sich ohne Ablenkungen durch angstauslösende Aktivitäten mit den positiven Botschaften vertraut zu machen. Bevor Sie sich nach draußen wagen, sollte der Satz "Ich bin nicht krank" fest in Ihrem Bewusstsein verankert sein – wie eine Melodie, die Sie nicht loslässt. Sie müssen sich selbst trainieren, nur zu denken: "Ich bin nicht krank."

Die Verwendung von "Ich bin nicht krank."

Viele Menschen mit Angstzuständen denken vielleicht: "Was ist, wenn ich eines Tages ernsthaft krank werde? Dann kann ich das nicht einfach als nichts abtun. Ich kann nicht sagen, dass ich nicht krank bin. Das wäre unverantwortlich."

Aber dieser Gedanke selbst ist eine Manifestation von Angst. Denn wenn du wirklich krank bist, kannst du es fühlen. Das Empfinden ist völlig anders als die Symptome von Angst.

In meinen 40 Jahren im Umgang mit Angstzuständen war ich mir nie unsicher, wenn ich wirklich krank war. Der Körper fühlt sich anders an. Es ist eine andere Art von Unbehagen, eine andere Empfindung.

Und ein weiterer wichtiger Punkt: Wenn wir körperlich krank sind, erleben wir nicht die klassischen Symptome von Angst. Der Körper verlagert seinen Fokus automatisch auf die Krankheit, da sie eine reale Bedrohung darstellt. Er versucht zu heilen, nicht zu alarmieren.

Es ist möglich, Angst in Verbindung mit Krankheit zu erleben – doch dies ist eine rationalere Sorge, die sich auflöst, sobald man wieder gesund ist. Es handelt sich um eine Art "rational irrationale Angst", die jeder erfahren kann.

Nach etwa zwei Wochen werden viele Menschen es leichter finden, nach draußen zu gehen. Es kann hilfreich sein, einen Zettel mit diesem Satz in der Tasche zu tragen, damit Sie sich darauf konzentrieren können, anstatt sich ängstlich zu fühlen. Wenn Sie keine Verbesserung feststellen, können Sie den Prozess nach einer oder zwei Wochen wiederholen, bis Sie sich wohler fühlen.

Unabhängig davon, welche Symptome Sie erleben, diese Poster werden erheblich dazu beitragen, sie und die damit verbundenen Gedanken zu lindern. Diese Poster sind für jeden von Vorteil, der mit Herausforderungen im Zusammenhang mit Angst zu kämpfen hat.

Stellen Sie sich vor, diese Poster hängen ein Jahr lang in Ihrem Zuhause. Würde das Ihre Angstprobleme verringern oder verstärken?



Schlafzimmer Poster



Poster für die Küche



Badezimmer-Poster.

So sah mein Zuhause mehrere Jahre lang aus. Die Poster haben den Unterschied gemacht.

Dieser Ansatz kann auch bei leichten psychologischen Zuständen wie Depressionen und Stress hilfreich sein, da er ein positiveres tägliches Leben fördert.

Die Zeit, die es braucht, um mit dieser Methode Freiheit von Angst zu erlangen, unterscheidet sich von Person zu Person. Einige könnten schnell Ergebnisse erleben, während andere anfangs oder während des gesamten Prozesses zusätzliche Unterstützung benötigen könnten. Der entscheidende Aspekt ist, den ersten Schritt zu machen, da dies oft der schwierigste Teil der Reise ist.

Obwohl die Methode keine Wunder oder endgültigen Lösungen verspricht, bietet sie einen alternativen Ansatz, der sich als wirksam erwiesen hat, um zukünftige Symptome von Angst zu reduzieren.

Es kann sein, dass Sie draußen immer noch auf Auslöser für Ihre früheren Ängste stoßen, aber sie werden Sie nicht mehr so stark beeinflussen, sobald Sie diese Methode geübt haben. Nach Hause zu kommen, nachdem man Angst erlebt hat, kann bedeuten, dass man dieselben Sorgen von draußen mitbringt. Was sich mit dieser Methode ändert, ist Ihre Fähigkeit zu erkennen, dass Sie nicht krank sind, wenn Sie die Poster in Ihrem Zuhause sehen. Diese Änderung der Perspektive kann dazu beitragen, die Angst, die Sie vielleicht fühlen, zu reduzieren und die Sorgen über die Erfahrung zu verringern.

Indem Sie einen Zettel mit der Aufschrift „Ich bin nicht krank“ in Ihrer Tasche tragen, können Sie akute Angstsymptome lindern, indem Sie sich auf die Botschaft konzentrieren. Diese Notizen schaffen auch eine positive Atmosphäre, die den hartnäckigen Gedanken „Ich habe Angst“ herausfordert, indem sie ihn ständig mit „Ich bin nicht krank“ konfrontiert. Es ist wichtig zu betonen, dass es bei dieser Methode nicht darum geht, die Angst zu ignorieren oder zu leugnen, sondern darum, wie wir uns zu ihr Verhalten zu ändern.

Es geht nicht darum, ob man krank ist oder nicht, sondern darum, konsequent zu bekräftigen „Ich bin nicht krank“, unabhängig davon, wie man sich fühlt. Diese Technik ist wirksam, weil sie allmählich dabei hilft, die Angst zu „vergessen“, indem sie den Fokus auf etwas anderes lenkt – insbesondere auf die Erkenntnis, dass man nicht krank ist.

Wenn Gedanken der Angst nicht mehr dominieren, verringert sich auch die Angst selbst. Es ist entscheidend zu bedenken, dass unser Gedächtnis die Furcht vor dem erneuten Erleben von Angst bewahrt. Daher ist es notwendig, diese Erinnerung nicht zu aktivieren, indem man sich auf etwas Konstruktiveres konzentriert.

Lassen Sie uns nun die Methode in der Praxis testen. Dieses kleine Experiment ist optional, aber ich ermutige Sie, teilzunehmen, wenn Sie motiviert sind. Beginnen Sie damit, einen Zettel in der Hand zu halten, auf dem steht: „Ich bin nicht krank.“ Versuchen Sie, den Zettel so oft wie möglich in einer Hand zu halten, egal, was Sie gerade tun. Es spielt keine Rolle, was Sie im Moment über diese Idee denken. Wie bei vielen anderen Techniken zur persönlichen Entwicklung ist es notwendig, die Methoden zu testen, um ihre Wirksamkeit zu bestimmen. Wenn Sie die Motivation finden können, dieser Anweisung zu folgen, werden Sie bemerken, dass Ihre Angst schnell nachlässt. Dies geschieht, weil Sie Ihren Fokus von Ihrer Angst auf den Zettel in Ihrer Hand verlagern. Es mag schwer zu glauben sein, aber es ist einen Versuch

wert. Ich betone dies, weil ich die Vorteile für viele andere gesehen habe und wünsche Ihnen dasselbe.

Wenn Sie der Methode gegenüber skeptisch sind, ist es umso wichtiger, sie auszuprobieren. Es ist wichtig anzuerkennen, dass die Methode von Fachleuten kritisiert werden könnte, da Angst als ein komplexes Problem angesehen wird. Jedoch ist der zuverlässigste Weg, um festzustellen, ob etwas wirksam ist, es in der Praxis zu testen. Dieser Ansatz ist vorteilhaft, weil er bestätigt, dass kein körperlicher oder geistiger Defekt vorliegt. Letztendlich geht es bei der Bewältigung von Angst darum, Unbehagen zu vermeiden.

Zusammenfassung: Nehmen Sie ein Stück Papier – egal welches – und schreiben Sie „Ich bin nicht krank" darauf. Platzieren Sie diese Notizen an verschiedenen Stellen in Ihrem Zuhause. Je mehr, desto besser. Überlegen Sie, ob Sie Post-it-Zettel verwenden möchten. Befestigen Sie sie an Spiegeln, Küchenschränken, Nachttischen, Kühlschränken, Fernsehbildschirmen, Computermonitoren und sogar auf der Rückseite Ihres Handys oder Tablets. Wiederholen Sie häufig den Satz „Ich bin nicht krank" im Laufe des Tages. Dies markiert den Beginn Ihrer Reise zur Bewältigung von Angstzuständen. Jetzt kommt es nur noch auf eine Frage an: Möchten Sie frei von Angst sein?

Wenn Sie sich bereit fühlen, gehen Sie zum nächstgelegenen Baumarkt und kaufen Sie einige Leinwände, idealerweise im Format 60 x 80 cm, sowie schwarze Acrylfarbe und einen Pinsel.

Ich empfehle die Maße 60 x 80 cm, da umfangreiche Tests über mehrere Jahre hinweg bewiesen haben, dass sie im Vergleich zu einem A4-Blatt die besten Ergebnisse liefern.

Malen Sie "Ich bin nicht krank" auf Leinwände und hängen Sie diese an strategischen Stellen in Ihrem Zuhause auf. Zudem sollten Sie immer, wenn Sie das Haus verlassen, einen Zettel mit der Aufschrift "Ich bin nicht krank" bei sich tragen. Halten Sie diesen stets fest, auch wenn er zerknittert wird. Sie sind nun auf einem guten Weg, sich selbst auf dem Weg zur Freiheit von Angst zu helfen.

Eine abschließende Bemerkung: Ich habe festgestellt, dass es schwierig sein kann, Symptome in öffentlichen Umgebungen anzusprechen, was zu anhaltender Angst führen kann. Es ist entscheidend, die Verantwortung für Ihre Angst zu übernehmen, da das Ignorieren der Symptome diese verschlimmern kann. Ergreifen Sie sofort Maßnahmen, sobald Sie auch nur die geringsten Anzeichen bemerken, egal ob Sie zu Hause oder anderswo sind. Ein natürliches Reagieren hilft, das Gefühl der Angst zu verringern – und die Maßnahmen können so einfach sein wie auf der Stelle zu springen oder kleine Bewegungen zu machen.

Wenn wir konstant Symptome von Angst erfahren, konzentrieren wir uns oft intensiv auf die Angst selbst, getrieben von der Furcht, dass sie sich verstärken könnte. Dies stellt eine

Herausforderung dar, insbesondere weil viele von uns nicht gelernt haben, mit diesen Gefühlen umzugehen. Um diese Belastung zu erleichtern, ist es ratsam, einen Zettel bei sich zu tragen, auf dem steht: „Ich bin nicht krank."

Dieser Hinweis kann an strategischen Orten platziert werden, die auf die Art der Angst abgestimmt sind, mit der Sie konfrontiert sind. Wenn Sie unter Fahrangst leiden, könnten Sie einen Zettel auf dem Armaturenbrett Ihres Autos platzieren, wo Sie ihn leicht sehen können. Für Personen, die unter sozialer Angst leiden, kann es hilfreich sein, einen Zettel mitzunehmen, wenn Sie ausgehen, egal ob Sie eine Präsentation halten, auf eine Party gehen oder an einer anderen sozialen Aktivität teilnehmen. Ebenso kann es vorteilhaft sein, bei Gesundheitsängsten und Panikattacken einen Zettel griffbereit zu halten.

Das Ziel dieser Notiz ist es, Ihre Aufmerksamkeit von den ersten Anzeichen der Angst abzulenken, egal um welche Form von Angst es sich handelt. Ablenkung ist eine weit verbreitete Technik, die sich für viele Menschen als wirksam erwiesen hat. Der Schlüssel liegt darin, dass diese Notiz Ihnen hilft, Ihren Fokus von diesen Symptomen wegzulenken. Einige mögen dies als eine Form der Vermeidung betrachten, aber es ist wichtig zu erkennen, dass die Notiz es Ihnen ermöglichen kann, an Aktivitäten teilzunehmen, denen Sie sonst vielleicht ausweichen würden. Der Ansatz ist einfach, doch seine Fähigkeit, Ihren Fokus und damit Ihre Erfahrung von Angst zu verändern, ist tiefgreifend.

Die Methode ist darauf ausgelegt, einfach und wirksam zu sein, doch es ist entscheidend zu verstehen, dass das Ändern tief verwurzelter Überzeugungen zeitaufwendig sein kann und Ausdauer erfordert. Bei der Anwendung dieser Methode können verschiedene Herausforderungen auftreten. Zunächst ist es nicht ungewöhnlich, Rückschläge oder unerwartete Reaktionen zu erleben, selbst nachdem bereits Fortschritte gemacht wurden. Alte Denkmuster können besonders in Stresssituationen wieder auftauchen. Es ist wichtig zu erkennen, dass diese Rückschritte Teil der Lernkurve sind und nicht notwendigerweise darauf hinweisen, dass die Methode versagt. Fahren Sie fort, die Übungen zu praktizieren, einschließlich der Selbstbestätigungen, und erinnern Sie sich weiterhin an die Kernprinzipien der Methode. Für manche Personen könnte das Ändern tiefsitzender Überzeugungen mehr Zeit in Anspruch nehmen, besonders wenn Angstzustände seit langem ein Problem darstellen. Dies mag wie ein langsamer Prozess erscheinen, doch es ist wesentlich, geduldig zu bleiben und anzuerkennen, dass selbst kleine Verbesserungen bedeutend sind.

Eine weitere Herausforderung könnte darin bestehen, negative Bezeichnungen zu vermeiden. Es ist entscheidend, die mit den Symptomen verbundene Sprache zu ändern und sich darauf zu konzentrieren, die gewohnten Ausdrücke, die wir verwenden, zu verändern. Allmähliche Veränderungen in Ihrer Sprache werden von Vorteil sein, und Erinnerungshilfen wie Poster oder Notizen können hilfreich sein, um sich daran zu erinnern, "Ich bin nicht krank" zu sagen, anstatt das Wort "Angst" zu verwenden.

Ein Mangel an Motivation kann ebenfalls auftreten, besonders wenn Ergebnisse nicht sofort sichtbar sind. An solchen Tagen kann es hilfreich sein, darüber nachzudenken, warum Sie

mit dieser Methode begonnen haben. Lesen Sie die Kapitel erneut, die Sie inspiriert haben, und erstellen Sie eine Liste der kleinen Fortschritte, die Sie gemacht haben. Jede Veränderung, egal wie klein, ist ein Schritt nach vorne. Tief verwurzelte Überzeugungen zu ändern, erfordert Zeit und Geduld, aber es ist möglich. Die Herausforderungen, denen Sie begegnen, sind ein natürlicher Teil der Reise hin zu einer neuen Lebensweise. Indem Sie weiterhin mit der Methode arbeiten, können Sie allmählich Ihre Überzeugungen über Krankheit und Angst verändern.

Auf meinem eigenen Weg, mich von der Angst zu befreien, habe ich vollständig aufgehört, das Wort "Angst" zu verwenden und begann stattdessen, es als "Herausforderung" zu bezeichnen. Das war eine bedeutende Veränderung; aus "Ich bin ängstlich" wurde "Ich bin herausgefordert." Das Vermeiden, über Angst zu schreiben und zu sprechen, kann einen unschätzbaren positiven Einfluss auf Ihre Lebenssituation haben. Indem Sie die Techniken anwenden, die ich Ihnen vorgestellt habe, können Sie Ihre Chancen, die Angst zu überwinden, erheblich erhöhen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Sie nicht krank sind, sondern Herausforderungen begegnen, die ähnlich denen sind, die ich selbst erlebt habe. Herausforderungen sind ein natürlicher Teil des Lebens und sie erfordern unsere aktive Beteiligung, um sie effektiv zu bewältigen. Die spezielle Herausforderung, mit der Sie konfrontiert sind, ist die Angst, erneut unangenehme Angstsymptome zu erleben. Diese Reaktion ist völlig natürlich, stellt jedoch auch eine Barriere dar, die wir gemeinsam überwinden können. Ich habe Sie mit Informationen, Wissen und Werkzeugen ausgestattet, um dieser Herausforderung zu begegnen, und jetzt ist es an Ihnen, diese im Alltag anzuwenden. Sind Sie bereit, sich dieser Herausforderung zu stellen? Oder ziehen Sie es vor, weiterhin wie bisher zu leben und sich ständig von Herausforderungen überwältigt zu fühlen?

Dieser Text soll zeigen, dass Sie die Fähigkeit haben, Veränderungen in Ihrem Leben herbeizuführen. Studien legen nahe, dass das Ausschöpfen persönlicher Ressourcen und Strategien zu deutlichen Verbesserungen des mentalen Wohlbefindens führen kann (Kuhl & Beckmann, 1994).

Können Sie sich an den Satz erinnern: "Wir können tun, was immer wir wollen"?

Lassen Sie uns dies abschließen, damit Sie vollständig verstehen, dass Sie alles erreichen können, was Sie sich vornehmen. Mir ist bewusst, dass viele von Ihnen vielleicht denken: "Ich kann das nicht. Sie haben keine Ahnung, wie lähmend und überwältigend meine Angst ist."

Aber glauben Sie mir, ich verstehe das alles, nachdem ich 40 Jahre lang mit Angst gelebt und all ihre Einschränkungen erfahren habe.

Lassen Sie uns noch einmal betonen, dass Angst keine Krankheit ist. Was uns daran hindert, das zu tun, was wir möchten, ist der natürliche Schutzmechanismus unseres Körpers. Die Gedanken, die durch unsere Erinnerung ausgelöst werden, erzeugen eine Angst vor Unbehagen, und unser Instinkt ist es, dieses Unbehagen zu vermeiden.

Denken Sie daran, als hätten Sie sich an einem heißen Herd verbrannt. Beim nächsten Mal werden Sie automatisch versuchen, ihn nicht wieder zu berühren. Das Gleiche gilt für Angst. Sobald wir das Unbehagen der Angst erlebt haben, wird unser Körper in Zukunft versuchen, es zu vermeiden.

Für den Körper ist die Quelle des Unbehagens nicht wichtig. Er wird auf jedes Unbehagen reagieren, um es zu vermeiden. Daher ist es entscheidend zu verstehen, dass es nicht die Angst selbst ist, die uns zurückhält, sondern unsere Furcht vor dem Unbehagen, das sie mit sich bringt. Wenn wir diese Furcht eliminieren könnten, könnten wir alles erreichen, da nichts mehr zu fürchten wäre. Wir müssen erkennen, dass unsere Reaktion auf Angst ein Schutzmechanismus ist, kein Krankheitsbild.

Es ist die Chemie des Körpers, die Symptome von Angst hervorruft, und diese sind immer vorübergehend. Es ist entscheidend, unnötige Aufmerksamkeit auf die Angst zu vermeiden. Konzentrieren Sie sich stattdessen darauf, Ihre Denkweise zu ändern.

Ich kann Ihnen versichern, dass es nicht gefährlich ist, sich den Situationen zu stellen, die Angst auslösen. Es mag beängstigend erscheinen, doch das schlimmste Ergebnis ist lediglich, etwas Unbehagen zu empfinden. Es sind nur Ihre Gedanken, die versuchen, Sie durch das Erinnern an das Unbehagen abzuschrecken.

Denken Sie daran, es sind die Emotionen, nicht die echte Gefahr, die uns einschränken. Es ist auch wichtig zu bedenken, dass Ihre Angst nicht schlimmer ist als die von anderen. Wir alle erleben dieselbe körperliche Chemie und Unbehagen, interpretieren es jedoch unterschiedlich. Ich habe persönlich nach vielen Jahren das Angstunbehagen überwunden und ich weiß, dass auch andere dies können, gerade weil wir alle dasselbe Unbehagen fürchten. Es geht darum, zu lernen, wie man damit umgeht.

Obwohl wir alle Angst unterschiedlich erleben, ist es die Furcht vor Unbehagen, die uns verbindet.

Daher ist es das Unbehagen, das wir angehen müssen. Wenn wir die von Angst erfüllten Gedanken stoppen können, wird sich auch alles andere fügen.

Aber wie erreichen wir das? Das Ziel ist es, zu dem Zustand zurückzukehren, in dem wir uns befanden, bevor die Angst uns traf – einem Zustand frei von Erinnerungen an das Unbehagen.

Kapitel 31: Angst beim Autofahren

Wir erhalten viele Fragen zum Thema Fahrangst.

Fahrangst ist ein hervorragendes Beispiel dafür, wie diese Methode angewendet werden kann. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Taxi- oder Busfahrer, der plötzlich intensive Angstsymptome erlebt, die sich bis zur Panik steigern. Ihr Herz schlägt heftig, und es fühlt sich an, als würden Sie die Kontrolle verlieren. Es gelingt Ihnen, anzuhalten und die Situation zu überstehen, aber die Angst bleibt zurück. Was würden Sie als Nächstes tun? Würden Sie weiterfahren, im Bewusstsein, dass die Symptome harmlos sind und schon früher nachgelassen haben, trotz des Unbehagens? Oder würden Sie Hilfe bei einem Arzt oder Psychologen suchen?

Unabhängig von Ihrer Wahl gibt es eine Sache, die alle gemeinsam haben: Der Prozess der Angst ist derselbe. Es sind nicht die Symptome, die bestimmen, was als Nächstes passiert, sondern wie Sie in nachfolgenden Situationen reagieren. Es ist diese Reaktion, die darüber entscheidet, ob Ihre Fahrangst zu einem chronischen Problem wird.

Wenn Sie in bestimmten Situationen, wie beim Autofahren, Symptome von Angst erleben, bildet sich eine starke Verbindung in Ihrem Gedächtnis. Sie könnten beginnen, das Autofahren mit Gefühlen von Angst und Unbehagen zu verknüpfen, und diese Verbindung verstärkt sich jedes Mal, wenn Sie das Autofahren vermeiden. Je mehr Sie die Situation meiden, desto stärker wächst diese Verbindung und die Angst bleibt bestehen.

Fahrangst resultiert aus vorherigen negativen Erfahrungen mit dem Autofahren.

Das Problem liegt nicht beim Auto selbst, sondern bei den Gedanken, die die Menschen damit verbinden. Obwohl die Angst beständig sein mag, variiert der Fokus dieser Angst; in diesem Fall ist es das Auto. Allein der Gedanke ans Autofahren kann Angst auslösen und zu Vermeidungsverhalten führen. Dies ist besonders problematisch, da es keine Möglichkeit zur Flucht gibt, sollten Symptome beim Fahren auftreten.

Angst erfordert eine Reaktion, typischerweise Kampf oder Flucht, was in einem begrenzten Raum wie einem Auto schwer zu bewältigen sein kann. Diese Situation kann Angst hervorrufen und die Symptome verschlimmern. Während viele Menschen diese Symptome möglicherweise ignorieren, könnten diejenigen, die mit Panik reagieren, zukünftige Probleme erleben, da sie beginnen, das Auto oder das Fahren mit negativen Erfahrungen zu verknüpfen.

Um damit umzugehen, ist es wichtig zu lernen, wie man Angst von bestimmten Orten oder Situationen trennt. Diese Verknüpfungen sind in unserem Gedächtnis gespeichert. Es ist entscheidend zu verstehen, dass Sie nicht krank oder von Natur aus ängstlich sind, wenn Sie Auto fahren, auch wenn Sie möglicherweise Symptome erleben. Sie sind genauso normal wie vor dem Einsteigen ins Auto.

Die Symptome, die Sie erleben, resultieren aus Verknüpfungen, die Ihr Geist mit unangenehmen Erfahrungen aus der Vergangenheit gemacht hat. Daher ist es wesentlich, diese Verknüpfungen zu durchbrechen.

Eine Möglichkeit, damit umzugehen, besteht darin, sich auf eine Erinnerung zu konzentrieren, die Sie an die Windschutzscheibe Ihres Autos anbringen können. Bei Fahrangst liegt das Problem nicht beim Auto selbst, sondern bei der Person. Die Angst begleitet Sie, nicht das Auto oder die spezifische Situation. Das Gefühl, nicht aus dem Auto entkommen zu können, kann Symptome hervorrufen. Was können Sie also tun, wenn Sie beim Fahren Symptome zu spüren beginnen? Hier ist, was ich getan habe, nachdem ich 35 Jahre lang unter Fahrangst gelitten habe. Was ich teile, basiert auf meiner persönlichen Erfahrung, daher kann es von Person zu Person unterschiedlich sein. Es dauerte etwa zwei Monate, bis ich es überwunden hatte.

Fahrangst kann eine schwierige Belastung sein, besonders wenn man fast jeden Tag Auto fahren muss. Ich habe gelernt, damit umzugehen, indem ich bei den ersten Anzeichen irgendwelcher Symptome anhielt, bis sie vorübergingen. Diese Methode wandte ich auch auf Autobahnen an, wo ich die Notspur nutzen konnte. Beim Überqueren von Brücken konzentrierte ich mich auf das Kennzeichen des Autos vor mir. Auf anderen Straßentypen hielt ich am Straßenrand an, egal ob in der Stadt oder anderswo.

Es ist entscheidend, sich selbst die Erlaubnis zu geben, anzuhalten, egal wo man sich befindet. Wenn Sie anhalten, steigen Sie aus dem Auto aus und springen Sie auf der Stelle, um die Chemikalien in Ihrem Körper, die die Symptome auslösen, zu verringern. Bleiben Sie eine Weile auf dem Standstreifen oder am Straßenrand. Steigen Sie dann wieder ins Auto und warten Sie, bis Sie sich beruhigt fühlen.

Dies ist entscheidend, um Ihre Toleranz gegenüber den Symptomen zu steigern. Es ist wichtig zu erkennen, dass die Angst nicht mit dem Auto selbst verbunden ist, sondern aus Ihrem Inneren kommt. Das Auto ist nicht gefährlich; es sind die Gedanken, die aufgrund von vergangenen Erfahrungen Angst erzeugen. Das Auto an sich ist harmlos.

Verstehen Sie, dass Ihre Symptome von der Chemie Ihres Körpers herrühren. Eine einfache Erinnerung in Ihrem Auto kann hilfreich sein. Schreiben Sie eine Notiz mit einer beruhigenden Botschaft, wie zum Beispiel: "Halten Sie an, wenn Sie Symptome spüren. Denken Sie daran, es ist nur die Chemie Ihres Körpers, keine Krankheit."

Legen Sie die Notiz an einem gut sichtbaren Ort ab, damit Sie sie nicht vergessen. Stellen Sie sicher, dass die Notiz gut zu sehen ist oder halten Sie sie beim Fahren in der Hand. Es ist wichtig zu bedenken, dass Sie anhalten können, wenn Sie irgendwelche Symptome verspüren. Eine hilfreiche Übung könnte sein, eine kurze Fahrt zu machen, um diese Technik zu üben. Fahrangst kann durch systematische Konfrontation und Übung überwunden werden.

Beginnen Sie damit, anzuhalten, aus dem Auto auszusteigen und sich ein oder zwei Minuten Zeit zu nehmen, um Ihre Umgebung zu beobachten.

Wenn Sie zu Ihrem Auto zurückkehren, nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um ruhig ohne Musik oder andere Ablenkungen zu sitzen. Das Ziel ist, Ihren Körper daran zu gewöhnen, im Auto zu sein, ohne Unbehagen zu empfinden. Wenn Sie sich überwältigt fühlen, können Sie jederzeit aussteigen und eine Pause machen. Sobald Sie sich wohl fühlen, im Auto zu sitzen, können Sie mit kurzen Fahrten beginnen. Nach und nach können Sie die Länge Ihrer Route erhöhen und diesen Prozess wiederholen.

Es ist wesentlich, jede Fahrt mit einem Gefühl der Ruhe zu beginnen. Machen Sie es sich bequem und nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich zu entspannen, bevor Sie losfahren. Ein ruhiger Start hilft dabei, das Risiko von Symptomen, die mit Angst in Verbindung stehen, zu minimieren. Überlegen Sie, 1-2 Minuten zu warten, bevor Sie das Auto in den Gang schalten.

Es ist auch hilfreich, sich selbst daran zu erinnern, dass man nicht krank ist. Das Erkennen der eigenen Gefühle und Herausforderungen ist ein entscheidender Schritt, um sie zu überwinden.

Es ist entscheidend, die Verbindung zwischen dem Auto und der Angst durch schrittweise Exposition zu trennen.

Eine weitere wirksame Technik ist, sich mental vorzubereiten. Sagen Sie sich: „Okay, bringen wir es hinter uns.“ Diese Methode kann helfen, die Angst zu verringern, indem sie Ihre Wahrnehmung der Situation von einer Bedrohung zu etwas verschiebt, dem Sie bereit sind, sich zu stellen. Dadurch wird verhindert, dass die Amygdala so reagiert, als hätten Sie Angst vor der Angst selbst. Sie könnten auch einen Zettel mit einer beruhigenden Botschaft auf Ihrem Armaturenbrett platzieren, sodass er immer in Ihrem Blickfeld ist.

Persönliche Erfahrungen zeigen, dass Lächeln einen positiven Einfluss auf Ihren mentalen Zustand haben kann. Selbst ein erzwungenes Lächeln kann Ihre Stimmung verbessern und Symptome von Angst verringern. Wenn Sie lächeln, setzt Ihr Gehirn Dopamin frei, was es schwieriger macht, sich ängstlich zu fühlen.

Sie können diese Behauptung schnell überprüfen. Versuchen Sie jetzt künstlich zu lächeln und achten Sie darauf, wie Ihre Wangenmuskeln arbeiten und die Endorphine freigesetzt werden. Obwohl ein Lächeln einen Panikanfall nicht stoppen kann, hilft es effektiv dabei, den Beginn von Angstsymptomen zu verhindern. Es kann eine gute Strategie sein, kleine Notizen zu machen, die Sie daran erinnern, beim ersten Anzeichen von Angst zu lächeln. Eine weitere Technik, die in dem Moment hilfreich sein kann, ist, in etwas Saures zu beißen, wie eine Zitrone oder Ingwer. Dies kann Ihre Aufmerksamkeit schnell von der Angst ablenken und eine Pause von den Symptomen bieten. Überlegen Sie, eine Zitrone griffbereit zu haben, damit Sie sie bei den ersten Anzeichen von Angst verwenden können. Obwohl dies keine langfristige Lösung für Angst ist, kann es eine effektive Methode sein, um akute Symptome zu bewältigen. Indem Sie diese Techniken zusammen verwenden, können Sie ein besseres Verständnis für Ihre Angst entwickeln und lernen, sie mit größerem

Selbstvertrauen zu managen. Denken Sie daran, dass das Überwinden von Angst beim Autofahren Zeit und Geduld erfordert.

Angst ist immer vorübergehend und nicht gefährlich. Sie befindet sich nicht im Auto; sie befindet sich in Ihnen. Wenn Sie Symptome von Angst im Auto erleben, denken Sie an mein Motto: Anhalten und Hüpfen.

Bitten Sie um Hilfe.

Menschen sind bereit, Ihnen zu helfen. Um Hilfe zu bitten ist ein Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche. Das Erlangen des Wissens und der Werkzeuge, die dieses Buch bietet, ist nur der erste Schritt zur Bewältigung von Angst. Der darauffolgende und schwierigere Schritt ist die Umsetzung dieses Wissens. Angst kann ein tief verwurzelter Begleiter sein, und wenn sie ständig präsent ist, kann es scheinen, als sei es unerreichbar, ihren Klauen zu entkommen. Das Ziel dieses Buches ist es, Ihnen dabei zu helfen, die Methoden und Techniken effektiv zu nutzen, die Ihnen bei der Bewältigung Ihrer Angst helfen können.

Es ist völlig zu fühlen, dass man nicht dieselbe Willenskraft wie andere, einschließlich des Autors, besitzt. Viele Menschen könnten sich dabei ertappen, unterwegs aufzugeben. Ohne Willenskraft können Informationen und Wissen unzureichend erscheinen. Hier kommt die Bedeutung von Unterstützung ins Spiel. Das Einbeziehen eines Partners, Freundes oder Familienmitglieds kann unschätzbare Hilfe auf Ihrer Reise zur Umsetzung der beschriebenen Techniken bieten. Die meisten Menschen sind bereit, Unterstützung zu bieten, selbst wenn sie nicht vollständig über alle Details informiert sind. Empathie ist eine grundlegende menschliche Eigenschaft, die es uns ermöglicht, die Gefühle anderer zu verstehen und zu teilen.

Betrachten Sie Folgendes: Würden Sie einen Freund ignorieren, der um Hilfe bittet? Wahrscheinlich würde Ihr Freund Sie auch nicht ignorieren, wenn Sie Unterstützung bräuchten.

Es ist wesentlich, die Angst davor zu überwinden, Hilfe zu suchen, denn viele Menschen sind bereit zu helfen. Sich mit seiner Angst zu isolieren, kann das Problem verschlimmern und es erschwert den Umgang mit der Außenwelt. Daher ist es entscheidend, Unterstützung und Hilfe zu suchen. Manchmal kann es notwendig sein, neue Strategien auszuprobieren, wenn die gewohnten nicht mehr wirksam sind. Passiv zu bleiben kann zu einem Stillstand führen. Forschungen zeigen, dass eine Kombination verschiedener Ansätze notwendig ist, um Angst zu überwinden (Klein, 2016). Es sind nicht nur die Techniken, die wir hier besprechen, die Ihnen helfen können; Ihre eigene Motivation und Bereitschaft, aktiv ein angstfreies Leben anzustreben, sind entscheidend. Dies erfordert konstante Anstrengung.

Das Einzige, was jetzt noch zu tun bleibt, ist die Methoden, die wir besprochen haben, zu testen, falls Sie nicht bereits damit begonnen haben. Ich hoffe, Sie haben den Zettel aus der

Einleitung des Buches zur Hand und sind bereit, Schritte in Richtung Veränderung zu unternehmen. Falls nicht, nehmen Sie bitte jetzt den Zettel heraus. Viele möchten unsere Methode aus einer wissenschaftlichen Perspektive diskutieren und nach Beweisen und Daten fragen. Es ist jedoch wichtig zu verstehen, dass diese Methode auf rationalem Denken über eine irrationale Herausforderung und unsere eigenen Überzeugungen basiert. Dies ist keine traditionelle Wissenschaft, sondern ein praktischer Ansatz zur Bewältigung von Angst.

Auf Ihrem Weg, die Angst zu überwinden, ist es wichtig zu bedenken, dass Sie nicht allein sind und Unterstützung verfügbar ist.

Kapitel 32: Schlussfolgerung

In diesem letzten Abschnitt unserer Reise durch das Buch möchte ich die wichtigsten Erkenntnisse zusammenfassen, die wir gesammelt haben. Wir haben untersucht, wie es möglich ist, sich auf die Gesundheit zu konzentrieren, auch wenn man sich unwohl fühlt. Dies führt uns zu der Frage, für welches Modell der Angst man sich entscheidet. Betrachten Sie Angst als eine psychische Störung, die eine langfristige Medikation oder umfangreiche Therapie erfordert? Oder bevorzugen Sie einen eher beschreibenden Ansatz, bei dem Angst als Fehlinterpretation unangenehmer Symptome angesehen wird, die bleibende Erinnerungsspuren und nachfolgende Ängste hinterlassen?

Ich habe ein alternatives Verständnis von Angst eingeführt, das den Weg zur Überwindung ebnet. Der wesentliche Wandel besteht darin, sich nicht mehr als krank zu sehen, sondern zu verstehen, dass das Erleben von Symptomen oder Gedanken nicht automatisch auf eine Krankheit hinweist. Wenn du dir selbst bestätigen kannst: „Ich bin nicht krank“, wirst du eine deutliche Steigerung deines täglichen Selbstvertrauens bemerken.

Wir haben die herkömmliche Wahrnehmung von Angst analysiert und sind zu dem Schluss gekommen, dass irrationale Angst als chemische Reaktion im Körper betrachtet werden kann, die durch Erinnerungsspuren an vergangene unangenehme Erfahrungen aufrechterhalten wird. Das Problem liegt nicht bei den Symptomen selbst, sondern bei dem Glauben, dass diese Symptome eine Krankheit signalisieren.

Die Methode, die ich vorgestellt habe, konzentriert sich daher darauf, diese grundlegenden Überzeugungen zu ändern. Indem man negative Überzeugungen umschreibt, kann man sich von der Angst befreien.

Durch einfache Selbstbestätigungen, Exposition ohne Reaktion und das Vermeiden negativer Etikettierungen können Sie beginnen, die tief verwurzelten Ansichten von Angst als Störung zu verändern. Mit dem neuen Wissen und den Werkzeugen, die wir besprochen

haben, können Sie daran arbeiten, Ihre Wahrnehmung von Angst zu ändern und die Einschränkungen zu verringern, die irrationale Angst Ihnen auferlegt.

Als Gesellschaft dürfen wir die Herausforderungen, die mit den vorherrschenden Ansichten über irrationale Ängste verbunden sind, nicht übersehen. Es ist wesentlich, dass wir alternative Theorien und Ansätze erforschen, insbesondere weil die bestehenden Behandlungsmethoden nur für einen kleinen Teil der von Angst Betroffenen wirksam sind.

Forschungen zeigen, dass etwa 80% der Personen, die etablierte Behandlungsmethoden ausprobieren, nicht die gewünschten Ergebnisse erzielen (siehe Anhang). Daher sollten wir ein erweitertes Gespräch anstreben, das sowohl Fachleute als auch Laien einbezieht, um verschiedene Ansätze und Techniken zur Bewältigung irrationaler Ängste zu erforschen.

Sicherlich wird es Skeptiker geben, die behaupten, dass, wenn es wirklich so einfach wäre, Angst mit der beschriebenen Methode zu beseitigen, jeder frei von Angst wäre. Die Statistiken zeigen jedoch, dass die Mehrheit derjenigen, die diese Methode ausprobieren, dauerhafte Ergebnisse erzielen. Die eigentliche Herausforderung besteht darin, die Menschen davon zu überzeugen, der Methode eine Chance zu geben, da viele glauben gemacht wurden, dass Angst eine Bedingung ist, die medizinischer Intervention bedarf. Es ist verständlich, dass es für viele einfacher ist, eine Diagnose zu akzeptieren, als die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass es eine rationalere Erklärung für ihre Angst geben könnte.

Ich ermutige Sie, die Methode auszuprobieren, wenn bei Ihnen eine Angststörung diagnostiziert wurde. Fühlen Sie sich frei, sie nach nur drei Monaten abzulehnen, was der notwendige Zeitraum ist, um einen echten Effekt zu beobachten. Ich freue mich darauf, Ihre Gedanken und Vorschläge zu hören.

Einige könnten argumentieren, dass meine Methode die komplexen sozialen, genetischen und psychologischen Faktoren, die laut etablierten Theorien mit Angst verbunden sind, außer Acht lässt. Es ist jedoch entscheidend zu betonen, wie ich wiederholt erwähnt habe, dass, obwohl diese Faktoren einflussreich sind, es die Fehlinterpretation der Angst ist, die zu Problemen führt.

Auch Kindheitstraumata, die anfängliche Symptome auslösen können, müssen fehlinterpretiert werden, um anhaltende Probleme zu verursachen.

Den Herausforderungen des Lebens zu begegnen, kann einschüchternd sein, doch ist es entscheidend, die Fortschritte, die wir machen, um sie zu überwinden, anzuerkennen und zu schätzen. Das "Ich bin angstfrei"-Diplom dient als ein mächtiges Werkzeug mit tiefgreifender psychologischer Wirkung. Es ist wichtig zu betonen, dass dieses Diplom speziell für Personen konzipiert ist, die mit Angstzuständen diagnostiziert wurden, bei denen die Angst vor der Angst selbst oft eine große Rolle in ihren Erfahrungen spielt. Es ist nicht geeignet für Personen, die mit PTBS, Zwangsstörungen oder Angstzuständen aufgrund anderer Störungen zu kämpfen haben.

Das Erreichen eines Zustands der Freiheit von Angst kann einen bemerkenswerten Einfluss auf das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen einer Person haben. Es kann herausfordernd sein, eine positive Einstellung zu bewahren, wenn man das Gefühl hat, unter Angst zu leiden. Um sicherzustellen, dass ich frei von Angst blieb, entschied ich mich, ein Diplom aufzuhängen, das meinen Zustand bestätigte. Jedes Mal, wenn ich das Diplom sah, wurde ich an meinen Sieg über die Angst erinnert. Es gab mir ein Gefühl von Freude und Stolz. Der Satz „Ich bin frei von Angst“ ist nicht nur eine Bestätigung – er ist eine kraftvolle Widerlegung jeglicher negativen Überzeugungen, die man haben könnte. Seine positive Botschaft ist genau das, was ihn so wirksam macht.

Angstfrei-Zertifikat

Es ist ein Meilenstein, sich selbst sagen zu können, dass man keine Angst mehr vor Angstzuständen oder unangenehmen Symptomen hat und dass man keine Furcht mehr vor neuen Herausforderungen empfindet.

Wenn Sie sagen können "Ich bin frei von Angst" und dies auch wirklich glauben, bedeutet das eine tiefgreifende Verwandlung. Diese Urkunde bestätigt den Tag, an dem Sie sich bereit fühlen, sich selbst als frei von Angst zu betrachten. Drucken Sie sie aus, stellen Sie sie zur Schau und lassen Sie sie als ständige Erinnerung an Ihren Weg zur Freiheit von Angst wirken. Nehmen Sie diesen Schritt ernst – er kann eine erhebliche Hilfe auf Ihrer Reise sein. Überlegen Sie auch, dieses Zertifikat neben Poster zu platzieren, die Ihr Wohlbefinden bestätigen, um zusätzliche psychologische Unterstützung zu bieten.

Wer von uns möchte nicht in der Lage sein, zu unserer Familie, unseren Freunden und am wichtigsten, zu uns selbst zu sagen: „Ich bin frei von Ängsten“?

Die Erkenntnisse, die in diesem Buch angeboten werden, sind nur wertvoll, wenn sie in die Praxis umgesetzt werden. Es reicht nicht aus, Angst nur zu verstehen; es erfordert eine proaktive Anstrengung, die hier besprochenen Werkzeuge und Techniken anzuwenden. Forschungen zeigen, dass eine aktive Beteiligung an der eigenen Angstbehandlung zu langanhaltenden Verbesserungen führen kann (Hofmann et al., 2012). Befolgen Sie diese Schritte und beobachten Sie die Verwandlung.



Willkommen zu Ihrem neuen Leben ohne Angst.

Kapitel 33: Unterricht über Angst im Schulsystem

Lassen Sie uns untersuchen, wie irrationale Angst aus einer Kombination von genetischen Faktoren, einem Serotoninmangel und sozialen Umständen entstehen kann. Das größte Problem ist jedoch die Angst vor der Angst selbst – der Schrecken, dieses Unbehagen noch einmal zu fühlen. Es ist diese Angst, und nicht eine tatsächliche Krankheit oder Störung, die die Angst aufrechterhält und ihr Verschwinden verhindert. Irrationale Angst entwickelt sich nicht immer aus rein biologischen Gründen zu einer Störung. Wenn wir lernen könnten, nach dem ersten Erleben irrationaler Angst angemessen zu reagieren, könnten viele zukünftige Fälle verhindert werden.

Daher ist es unerlässlich, dass wir in die Aufklärung der Öffentlichkeit investieren, insbesondere ab der Grundschule, über das, was irrationale Angst ist und wie sie von Anfang an bewältigt werden sollte. Derzeit wird Angst zugelassen, sich ungehindert zu verschlimmern, da sie durch Diagnosen und Behandlungen des Gesundheitssystems medikalisiert wird. Dies führt zu einer unnötigen Verschlechterung des Problems anstatt zu

einer echten Lösung. Wir sollten uns daher darauf konzentrieren, einen rationaleren Umgang mit Angst zu lehren, einen, der die vorherrschende Krankheitstheorie herausfordert, welche das Problem der Angst nicht lösen konnte.

Stellen Sie sich eine Welt vor, in der jeder versteht, dass Angst ausschließlich eines Ergebnisses der Körperchemie ist – eine unangenehme, aber harmlose Erfahrung. Wenn jeder wüsste, dass Angst keine Krankheit ist, würden weniger Menschen Angst davor haben, wenn sie sie zum ersten Mal erleben. Wenn wir der ersten irrationalen Angsterfahrung nicht übermäßig viel Bedeutung beimessen oder sie fälschlicherweise als etwas Gefährliches interpretieren, würde die Wahrscheinlichkeit, anhaltende Angstzustände zu erleben, deutlich verringert.

Der Schlüssel liegt darin, unseren Fokus unmittelbar nach einer Angstreaktion zu verschieben. Anstatt die Symptome zu analysieren und uns darüber Sorgen zu machen, was falsch sein könnte, sollten wir lernen zu verstehen, dass es lediglich eine vorübergehende chemische Reaktion im Körper war. Wir müssen uns bewusstwerden, dass wir nicht krank waren, als die Angst auftrat. Wir haben einfach die Signale des Körpers missverstanden, was dann das Unbehagen erzeugte, das wir als gefährlich oder pathologisch interpretieren. Sobald eine Angstreaktion fehlinterpretiert wurde, kann es schwierig sein, diese Wahrnehmung zu ändern, da das Gehirn eine Gedächtnisverbindung zwischen der Angst und der wahrgenommenen Bedrohung gebildet hat.

Daher ist es entscheidend, Kinder und Jugendliche über Angstzustände aufzuklären, bevor sie überhaupt ihre ersten Symptome oder Panikattacken erleben.

Stellen Sie sich zwei Szenarien vor: Im ersten Szenario unterrichten Schulen das Verständnis von Angst, wie es in diesem Buch dargestellt wird – dass Angst ein chemischer, interner Körperprozess ist, der als unangenehm empfunden wird, weil wir ihn falsch interpretieren, und dass das Erleben von Angst nicht bedeutet, dass man krank ist. Würde dies die Anzahl der Angstdiagnosen unter der jüngeren Generation reduzieren?

Im zweiten Szenario verfolgen Schulen einen traditionelleren Ansatz, indem sie lehren, dass Angst eine Störung mit genetischen Prädispositionen ist, die eine Diagnose, Medikation oder Therapie erfordert. Würde dies zu einer Abnahme, Beibehaltung oder Zunahme der Diagnosen bei jungen Menschen führen?

Angst ist ein Mechanismus, der dazu dient, uns in lebensbedrohlichen Situationen zu schützen, und nicht ein irrationaler Zustand, den wir wiederholt ohne jegliche reale Gefahr erleben sollten.

Wenn irrationale Angst immer wieder auftritt, liegt das nicht daran, dass etwas mit dem Körper nicht stimmt, sondern daran, dass wir die Erfahrung erinnern und fehlinterpretieren. Durch diesen Prozess halten wir die Angst durch unsere Gedanken, Reaktionen und Verhaltensweisen aufrecht. Indem wir unsere Art und Weise, wie wir

irrationale Ängste verstehen und darauf reagieren, ändern, können wir diesen Kreislauf durchbrechen.

Es ist an der Zeit, wie wir in der Gesellschaft über Angst aufklären, neu zu bewerten – nicht als eine Krankheit, sondern als einen natürlichen, wenn auch missverstandenen, körperlichen Prozess.

Es ist wichtig zu erkennen, dass das Erleben einer irrationalen Angstattacke nicht bedeutet, dass man körperlich oder geistig beeinträchtigt ist.

Es ist entscheidend, sich selbst beruhigen zu können, indem man sagt: „Ich bin nicht krank; es war nur unangenehme Angstchemie, die ich missverstanden habe." Wenn man zu dieser Erkenntnis gelangt, wird die Angst bei vielen Menschen nachlassen, weil die Furcht vor der Angst selbst abnimmt, wenn sie nicht länger als Krankheit angesehen wird.

Durch die Integration dieses Ansatzes in das Schulsystem können wir danach streben, eine Generation zu fördern, die ein gesünderes Verständnis von Angst besitzt und dadurch besser darauf vorbereitet ist, sie zu bewältigen. Forschungen zeigen, dass frühzeitige Interventionen und präzise Informationen das Angstniveau deutlich senken können (Hofmann et al., 2012). Lassen Sie uns auf eine Zukunft hinarbeiten, in der Angst nicht länger eine wachsende Sorge darstellt, sondern als ein natürlicher Aspekt des Menschseins anerkannt wird.

Lassen Sie uns erklären, warum Angst unangenehm ist, damit wir lernen können, sie nicht falsch zu interpretieren. Lassen Sie uns die Rolle der chemischen Prozesse der Angst verstehen, die dieses Unbehagen erzeugen. Lassen Sie uns die jüngere Generation über die natürlichen Abwehrmechanismen des Körpers gegen das Unbehagen der Angst aufklären. Lassen Sie uns ihnen alles über die Fallstricke der Angst beibringen, wie in diesem Buch beschrieben.

Kapitel 34: Wichtigste Erkenntnisse aus dem Buch

Angst ist ein natürlicher Teil der menschlichen Erfahrung, aber es ist wichtig zu verstehen, dass sie nicht gefährlich, sondern nur unangenehm ist. Viele Menschen verfallen der Falle, an das Gefühl der Angst zu glauben, statt an das wissenschaftliche Verständnis davon.

Die Wahrheit ist, dass es bei der Freiheit von Angst nicht darum geht, völlig frei von Angst zu sein, sondern vielmehr darum, die Angst vor der Angst selbst loszulassen. Es ist diese Angst, die die Präsenz von Angst in unserem Leben aufrechterhält. Anhaltende Angst resultiert aus einer tief verwurzelten Angstreaktion, die viele Male wiederholt wurde. Könnten wir die Erinnerung an vergangene Angsterfahrungen "löschen", würde jede neue Erfahrung mit mehr Gelassenheit und Verständnis angegangen werden.

Angst tritt nicht auf, weil etwas mit uns nicht stimmt, sondern weil wir gelernt haben, die unangenehmen Symptome, die damit einhergehen, zu fürchten. Im Wesentlichen geht es darum, Angst als einen vorübergehenden Zustand zu erkennen, der wiederkehren kann, beeinflusst von unseren vergangenen Erfahrungen und den damit verbundenen Gedanken.

Die meisten Menschen klammern sich an ihre Ängste, weil sie nicht verstehen, was tatsächlich mit ihnen geschieht.

Es handelt sich um einen Zustand, nicht um eine Krankheit. Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, sind rationale Gedanken erforderlich. Irrationale Angst kann nur gedeihen, wenn sie ständig durch Fehlinterpretationen genährt wird. Ohne diese Fehlinterpretationen würde irrationale Angst als rationale Angst wahrgenommen werden, eine vorübergehende Reaktion, die nachlässt, sobald die Bedrohung vorüber ist. Die Lösung besteht nicht darin, die Angst zu bekämpfen, sondern sie zu verstehen. Sie ist nicht unser Feind; sie dient als eine Form des Schutzes.

Um unnötige Auslöser der chemischen Reaktion, die mit Angst verbunden ist, zu vermeiden, ist es wesentlich, übermäßige Aufmerksamkeit auf die Angst durch Gedanken, Gespräche, Lesen oder Schreiben zu vermeiden, wenn es nicht notwendig ist.

Unsere Fähigkeit zu denken, unterscheidet uns von anderen Arten, doch genau diese Fähigkeit kann auch zu irrationalen Ängsten führen. Wir sind in der Lage, uns Gefahren vorzustellen, die gar nicht existieren. Um den Kreislauf der Angst zu durchbrechen, gibt es eine einfache Regel: Hören Sie auf, sie mit Ihren Gedanken zu nähren.

Um die wahre Natur der Angst zu verstehen, müssen wir die Vorstellung aufgeben, dass es sich um eine Krankheit handelt. Angst als Krankheit zu betrachten, macht uns machtlos. Es ist möglich, unsere Überzeugungen darüber zu ändern, krank und ängstlich zu sein. Wiederholen Sie positive Affirmationen wie "Ich bin nicht krank" mehrmals täglich und hängen Sie Poster mit dieser Botschaft in den Räumen auf, in denen Sie die meiste Zeit verbringen.

Das Gedächtnis spielt eine zentrale Rolle bei der Aufrechterhaltung von Angstzuständen. Daher ist es notwendig, mit vergangenen Angsterfahrungen zu arbeiten, die im Gedächtnis gespeichert sind. Je länger man unter Angst leidet, desto tiefer sind diese Erinnerungen verankert. Es kann eine gute Idee sein, eine nahestehende Person, wie einen Partner oder einen Freund, in den Prozess der Umsetzung der beschriebenen Techniken und Methoden einzubeziehen.

Es ist unerlässlich, Maßnahmen zu ergreifen, wenn man auch nur die kleinsten Anzeichen von Angst beobachtet. Unabhängig davon, ob die Angst aus rationalen oder irrationalen Quellen stammt, erfordert sie eine Reaktion – sowohl nach außen als auch nach innen. Die mit Angst verbundene Furcht kann "vergessen" werden, indem man die Erinnerung so modifiziert, dass eine rationalere und positivere Sichtweise der Situation erhalten bleibt.

Ein erschreckendes Ereignis kann, wenn es Jahre später erinnert wird, plötzlich weniger beängstigend erscheinen. Diese Veränderung ist das Ergebnis der Plastizität des Gehirns, die die Bildung neuer neuronaler Verbindungen über die Zeit ermöglicht und somit unsere Erinnerung an das Erlebnis verändert. Folglich kann Angst "vergessen" werden, wenn sie nicht länger genährt wird.

Überzeugungen können sich gegenseitig umwandeln, da sie lediglich festgelegte Bilder im Gedächtnis sind, bis sie umgeformt werden. Wenn Sie mit spezifischen Herausforderungen wie Fahrangst, Einkaufsangst oder Angst bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel zu kämpfen haben, zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren. Gemeinsam können wir einen Plan erstellen, der Ihnen hilft, diese Herausforderungen zu überwinden. Dieses Angebot gilt für alle Arten von Angstproblemen.

Wenn Sie weitere Erläuterungen zum Inhalt des Buches suchen, können wir Ihnen auch dabei behilflich sein. Wir sind ebenfalls in der Lage, verschiedene Bildungsmaterialien und Arbeitspläne zu erstellen.

Besuchen oder kontaktieren Sie uns bei Generation Anxiety oder wenden Sie sich direkt an mich unter account.dk@gmail.com, wenn Sie Fragen zu dem haben, was Sie gelesen haben, oder andere Anliegen.

Ich hoffe, Sie helfen mit, dieses Buch über Angst noch besser zu machen.

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.

Abschließend möchte ich direkt zu denjenigen sprechen, die mit Angstzuständen diagnostiziert wurden und bei denen keine Behandlung Erfolg gezeigt hat. Wenn dieses Buch Sie nicht dazu inspiriert, die besprochene Methode in Betracht zu ziehen, muss ich gestehen, dass es mir nicht gelungen ist, dessen Botschaft effektiv zu vermitteln. Ich hoffe aufrichtig, dass das Buch für Sie bereits eine wertvolle Ressource war und auch weiterhin sein wird.

Vielen Dank, dass Sie mitgelesen haben.

Thomas Fogh Vinter

Teil 5: Anhang

Anhang 1: Krankgeschrieben oder im Ruhestand wegen Angstzuständen. Warum?

Im Jahr 2018, als ich endlich frei von Angst wurde, begann ich über die vielen Jahre und unzähligen Episoden nachzudenken, während derer ich krankgeschrieben war. Ein tiefes Schuldgefühl überkam mich, wenn ich an die Zeiten dachte, in denen ich mich von der Arbeit und dem täglichen Leben zurückgezogen hatte. Ich hatte begonnen, irrationale Angst als eine Krankheit zu betrachten, was dazu führte, dass ich zahlreiche Möglichkeiten ausließ und die Angst mich einschränken ließ. Ich akzeptierte ohne Zögern die professionelle Erklärung, dass ich krank sei und die einzige Lösung Medikamente und Therapie seien. Am erschreckendsten ist, dass ich jetzt erkenne, dass diese Perioden hätten vermieden werden können. Hätte ich 1979 das Wissen und Verständnis über irrationale Angst gehabt, dass ich heute habe, hätte ich mir jahrzehntelange unnötige Krankschreibungen und die Belastung, die ich mit meinen häufigen Arztbesuchen auf das Gesundheitssystem ausübte, ersparen können.

Heute erkenne ich, dass ich nie wirklich krank war, nur weil ich irrationale Ängste erlebt habe. Es gibt eine tiefere Dimension jenseits der Krankheit, die unsere Gesellschaft oft übersieht, wenn es um irrationale Ängste geht.

Statistisch gesehen steigt die Zahl der aufgrund von Angstzuständen genommenen Krankheitstage jährlich an, trotz der Verfügbarkeit zahlreicher Behandlungsmöglichkeiten, medizinischer Lösungen und therapeutischer Methoden. All diese basieren auf der gleichen Annahme: dass Angst eine Krankheit ist. Wir müssen diese Prämisse hinterfragen, da sie das Kernproblem der Angst nicht angeht.

Wenn wir unsere Sichtweise auf Angstzustände von einer Krankheit hin zu einer anderen Perspektive ändern würden, würden wir wahrscheinlich eine erhebliche Verringerung der Anzahl von Krankheitstagen feststellen. Es ist nicht die Angst selbst, die uns dazu bringt, uns krank zu melden, sondern vielmehr die Angst, sie erneut zu erleben. Wenn Medikamente, die eine Krankheit voraussetzen, Angstzustände wirklich heilen würden, würden wir keinen Anstieg der Diagnosen von Angststörungen beobachten – doch das tun wir.

Wie wir in diesem Buch gelernt haben, gewinnt die Angst nur dann an Macht, wenn wir das Unbehagen, das sie verursacht, falsch interpretieren. Wenn wir diese Fehlinterpretation vermeiden, können wir weiterhin ohne Probleme leben.

Wir fürchten nicht die Krankheit selbst, sondern vielmehr das Unbehagen, das die Angst mit sich bringt. Dieses Unbehagen ist so überwältigend, dass wir uns dazu entscheiden, uns von

der Arbeit, sozialen Situationen und dem alltäglichen Leben zurückzuziehen, um es zu vermeiden, anstatt es rational zu konfrontieren.

Dies wirft die Frage auf: Was genau ist es an der Angst, dass wir so sehr fürchten, dass wir es zulassen, unser Leben zu zerstören?

Welche Szenarien stellen wir uns vor, wenn wir uns ängstlich fühlen – über das Unbehagen hinaus, das wir nicht erklären können und das wir verzweifelt vermeiden wollen?

Warum melden wir uns krank? Weil wir das Unbehagen vermeiden wollen, das die Angst mit sich bringt. Es geht nicht unbedingt um eine körperliche Krankheit, sondern eher um die Angst vor dem Gefühl selbst – die Angst vor der Chemie der Angst.

Bevor Sie das nächste Mal daran denken, sich wegen Angstzuständen krank zu melden, halten Sie einen Moment inne. Fragen Sie sich: Was genau an dieser irrationalen Angst lässt mich fühlen, dass ich zu Hause bleiben muss? Seien Sie detailliert in Ihrer Antwort. Hängt es mit einer tatsächlichen Gefahr zusammen, oder ist es einfach der Wunsch, das Gefühl zu vermeiden? Je spezifischer Ihre Antwort ist, desto klarer wird es, dass Angst keine Krankheit ist, sondern eine Erfahrung, die nur dann Macht über uns gewinnt, wenn wir ihr ausweichen.

Man wird krankgeschrieben, weil die Angst nicht angegangen wird und somit immer mehr Unheil in unserem Leben anrichtet, je mehr Jahre vergehen. Die "Krankheit" verschwindet nicht von selbst. Tatsächlich verschlimmert sich der Zustand im Laufe der Zeit zunehmend, was im Gegensatz zu dem steht, was angesichts der verfügbaren Behandlungen passieren sollte. Man verstrickt sich immer tiefer in das Netz der Angst.

Warum entsteht also der Bedarf an Krankheitsurlaub? Liegt es daran, dass die Behandlungen wirksam sind, oder weil sie unwirksam sind?

Viele Menschen werden wegen Angstzuständen von der Arbeit freigestellt, weil sie nicht verstehen, was irrationale Angst wirklich bedeutet. Sie wurden darüber nie aufgeklärt, sondern lediglich medikamentös behandelt. Sie deuten die Symptome als Anzeichen dafür, dass etwas nicht stimmt, anstatt sie als die chemischen Reaktionen zu erkennen, die sie tatsächlich sind, und glauben daher, dass sie krank sind.

Wenn wir damit beginnen würden, Patienten über die Mechanismen der Angst aufzuklären, wie sie in diesem Buch erklärt werden, könnten viele Fälle von Krankschreibungen und Berufsunfähigkeitsrenten vermieden werden. Für die Mehrheit der Menschen geht es nicht um eine tatsächliche Krankheit; es geht um eine undefinierbare Angst vor der Angst selbst – um das Unbehagen, das sie verursacht.

Die Wahrheit ist, dass wenn dieses Unbehagen nicht existieren würde, es auch keine Angst zu fürchten gäbe und somit keinen Grund für eine Krankschreibung.

Daher verstehen wir, dass es nicht die Krankheit ist, sondern vielmehr die Angst vor Unbehagen, die uns zurückhält. Deshalb ist es das Unbehagen, das wir empfinden, welches am wichtigsten zu behandeln ist.

Die Chemie der Angst wirkt sich gleichzeitig auf mehrere Organe im Körper aus, weshalb wir uns ungewöhnlich fühlen und sie daher als Krankheit wahrnehmen.

Bedauerlicherweise erhalten viele Menschen, die jahrelang unter irrationalen Ängsten gelitten haben, letztendlich eine Art Erwerbsminderungsrente, weil ihre Angstzustände von Anfang an nicht angemessen behandelt wurden, sondern eher als Krankheit angesehen wurden. Diese Situation ist bedauerlich, da Angst keine Krankheit ist, die den Körper oder den Geist zerstört. Sie verursacht auch keine dauerhaften Schäden, weder physisch noch psychisch.

Warum erhalten manche Menschen wegen Angstzuständen eine Rente? Die Antwort ist einfach: Eine Rente zu erhalten ist ein komplexer Prozess, und diejenigen, die dafür qualifiziert sind, sind Personen, die über Jahre hinweg vom Gesundheitssystem davon überzeugt wurden, dass sie krank sind. Sie haben so lange mit der Angst gelebt, dass sie ihr Leben vollständig übernommen hat.

Ich, der Autor, lebte fast 40 Jahre lang unter dieser Kontrolle und mir wurde mehrmals eine Rente angeboten, doch ich lehnte jedes Angebot ab.

Ich verstehe also, was es ist, und genau deshalb kann ich darüberschreiben. Untersuchungen zeigen, dass ein angemessenes Verständnis von irrationaler Angst zu effektiveren Bewältigungsmechanismen führen kann, wodurch die Notwendigkeit von Krankheitsurlaub verringert wird (siehe beispielsweise Clark & Beck, 2012). Es ist an der Zeit, die herkömmliche Auffassung von Angst als Krankheit in Frage zu stellen und sie stattdessen als unangenehme Erfahrung zu betrachten, die wir lernen können zu bewältigen.

Leider ist die Krankschreibung aufgrund von Angstzuständen ein komplexes Thema, das in der weit verbreiteten Wahrnehmung von Angst als einer Krankheit verwurzelt ist, die Menschen daran hindert, in ihrem täglichen Leben zu funktionieren. Es mag schwer zu akzeptieren sein, aber das Gesundheitssystem hat zu diesem Problem beigetragen, indem es ein Krankheitsmodell übernommen hat, das sich auf Diagnosen und Behandlungen konzentriert, ohne die zugrundeliegenden Probleme anzugehen.

Das Vorgehen des Gesundheitssystems bei Angstzuständen stützt sich oft auf ein Krankheitsmodell, das nicht immer eine nachhaltige Lösung bietet. Diese Methode vernachlässigt die Bedeutung der Anerkennung von Angst als eine natürliche menschliche Reaktion, die rational erklärt werden kann.

Auch wenn wir gut dokumentierte Methoden zur Überwindung von Angstzuständen einführen, stoßen wir auf Widerstand im Gesundheitssystem. Viele halten weiterhin an dem Glauben fest, dass Angst eine unheilbare Krankheit sei. Es scheint, als würde ein Teil der

Gesellschaft lieber mit Einschränkungen leben, als anzuerkennen, dass Angst verstanden und kontrolliert werden kann. Dieser Widerstand basiert auf tief verwurzelten Überzeugungen. Wir werden ständig mit der Vorstellung konfrontiert, dass Angst eine medizinische Erkrankung sei, die behandelt werden muss und dass sie chronisch ist. Wenn diese Botschaft oft genug wiederholt wird, beginnen viele, sie als Wahrheit zu akzeptieren.

Die Lösung ist jedoch für alle dieselbe: zu lernen, irrationale Angst rational zu verstehen und vor allem, was sie nicht ist. Die Psychiatrie hat irrationale Angst als psychische Störung klassifiziert, nicht unbedingt, weil es zutreffend ist, sondern weil es eine angenommene Annahme ist. Dies wirft die Frage auf: Ist es rational, etwas als Krankheit zu behandeln und zu medikamentieren, wenn es nicht 100% bestätigt ist und auf Annahmen basiert? Könnte es sinnvoll sein, unsere Auffassung von psychischen Diagnosen zu überdenken, wenn diese oft auf Symptombeschreibungen statt auf biologischen Tests beruhen?

Wir müssen die Legitimität eines Systems in Frage stellen, das dazu führt, dass Millionen von Menschen mit Angstzuständen diagnostiziert und mit Medikamenten behandelt werden, die lediglich die Symptome lindern, ohne die zugrundeliegenden Ursachen anzugehen. Die Vorstellung, dass irrationale Angst eine Krankheit ist, stammt von Interpretationen einer kleinen Gruppe von Personen vor 50 Jahren und nicht von robusten wissenschaftlichen Beweisen. Indem wir die Symptome von Angst rational verstehen, können wir den destruktiven Kreislauf von Fehlinterpretationen und Vermeidungsverhalten durchbrechen.

Wenn irrationale Angst tatsächlich eine Störung ist, wie und warum können rationale Methoden diese irrationale Furcht leicht beseitigen?

Für diejenigen, die im öffentlichen Dienst tätig sind und auf Personen treffen, die überzeugt sind, dass ihre Angst so schwerwiegend ist, dass sie eine Erwerbsminderungsrente rechtfertigt, bieten wir Anleitungen zum Umgang mit diesen Situationen und zur dauerhaften Überwindung ihrer Ängste. Dieser Ansatz kommt nicht nur dem Gesundheitssystem zugute, sondern auch den von Angst Betroffenen. Unser Ziel ist es, die Angst sowohl in privaten als auch in öffentlichen Umgebungen zu lindern.

Idealerweise sollten alle Unternehmen und Institutionen Zugang zu einem Handbuch für den rationalen Umgang mit Angst haben, das dabei helfen kann, krankheitsbedingte Ausfälle und vorzeitige Ruhestände zu verhindern.

Eine Vorlage für ein Handbuch zur rationalen Angstbewältigung kann durch Kontaktaufnahme mit dem Autor oder durch Besuch unserer Webseite bezogen werden.

Wenn Personen sich krankmelden oder einen Rentenantrag stellen, steht dies oft in Verbindung mit ihrer Angst, erneut Angstzustände zu erleben.

Dieser Text ist recht umstritten. Ich habe versucht, ihn so klar und behutsam wie möglich zu erklären.

Anhang 2. Erfolgsquoten verschiedener Behandlungsmethoden bei Angststörungen

Dieser Anhang enthält eine Tabelle, die die Genesungsraten verschiedener Angstbehandlungen darstellt, zusammen mit dem Prozentsatz der Personen mit Angststörungen, die diese Behandlungen in Anspruch nehmen. Die untenstehende Tabelle zeigt Daten, die von der Anxiety and Depression Assoziation of Amerika (ADAA) stammen und sich auf die USA beziehen.

Art der Behandlung	Erholungsrate	Prozentsatz der Angstpatienten, die eine 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 %

Die Wirksamkeit verschiedener Behandlungen variiert je nach individuellen Unterschieden und Vorlieben. Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist sehr erfolgreich und wird von vielen Behandlungssuchenden gewählt. Medikamente, insbesondere SSRIs und SNRIs, werden ebenfalls häufig verwendet und sind für einige Personen wirksam.

Bei der Bewertung der Wirksamkeit von Behandlungen wie der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT), der Metakognitiven Therapie (MKT) und medizinischen Behandlungen (SSRIs) bei Angststörungen ist die Zahl der zu behandelnden Personen (Number Needed to Treat, NNT) eine entscheidende Kennzahl. Sie ermöglicht es uns festzustellen, wie viele Personen behandelt werden müssen, damit eine Person eine signifikante Verbesserung erfährt.

Was ist die NNT für Angstbehandlungen?

KVT: Die Anzahl der zu behandelnden Personen (NNT) liegt ungefähr bei 5. Dies bedeutet, dass von jeweils 5 Personen, die eine KVT durchlaufen, eine Person eine signifikante Verbesserung im Vergleich zur Kontrollgruppe erleben wird.

MCT: Ähnlich wie die KVT hat auch die MCT eine "Number Needed to Treat" (NNT) von etwa 5, was sie gleichermaßen effektiv (oder ineffektiv) als Behandlung macht.

SSRIs: Medikamente wie SSRIs haben eine "Number Needed to Treat" (NNT) von ungefähr 7, was bedeutet, dass von jeweils 7 behandelten Personen eine Person eine signifikante Verbesserung erfahren wird.

Was bedeutet das in der Praxis?

Für je 1000 behandelte Personen:

KVT und MCT werden etwa 200 Personen dabei helfen, bedeutende Verbesserungen zu erzielen.

SSRIs werden ungefähr 142 Personen zugutekommen.

Während Therapien etwas wirksamer als Medikamente zu sein scheinen, kann die Wahl von den individuellen Bedürfnissen, Vorlieben und Nebenwirkungen abhängen. Beispielsweise könnte eine medikamentöse Behandlung für einige eine schnellere Lösung sein, während Therapie langfristige Strategien bietet.

Warum ist die NNT wichtig?

NNT bietet eine klare und quantifizierbare Übersicht über die Wirksamkeit von Behandlungsmöglichkeiten. Es hilft Patienten und Therapeuten, fundierte Entscheidungen zu treffen, indem nicht nur bewertet wird, "was funktioniert", sondern auch "wie gut es funktioniert".

Wie Sie sehen können, sind die Zahlen nicht beeindruckend. Was denken Sie, ist der Grund dafür?

Bei Generation-Angst fällt es uns schwer zu verstehen, wie eine Behandlung mit einer Wirksamkeitsrate von nur 20% als effektiv angesehen werden kann. Was ist mit den 80%, die keinen Nutzen davon haben? Welche Optionen stehen ihnen zur Verfügung?

Hier sind einige relevante Quellen für weiterführende Literatur über NNT und die Wirksamkeit von Angstbehandlungen:

Nationale Institut für Gesundheit und Pflegeexzellenz (NICE)

Richtlinien zur Behandlung von Angststörungen, einschließlich der erforderlichen Anzahl an Behandlungen (NNT) für verschiedene Therapien und Medikamente. Link zu den NICE-Richtlinien.

Cochrane-Übersichten

Metaanalysen und systematische Übersichten von Behandlungen wie der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT), der Metakognitiven Therapie (MKT) und Selektiven Serotonin-Wiederaufnahme Hemmern (SSRIs). Verweis auf die Cochrane-Bibliothek.

Amerikanische Psychologische Gesellschaft (APA)

Evidenzbasierte Leitlinien für die Psychotherapie bei Angststörungen. Link zu den APA-Richtlinien

Nationale Gesundheitsbehörde (Dänemark)

Nationale Klinische Leitlinien zur Behandlung von Angststörungen bei Erwachsenen. Nationale Klinische Leitlinien

PubMed

Suchmaschine für wissenschaftliche Artikel, in der Sie Studien zur Anzahl der benötigten Behandlungen (Number Needed to Treat, NNT) für spezifische Behandlungen finden können. Link zu PubMed.

Baldwin DS et al. (2011)

Studie zur Wirksamkeit medizinischer Behandlung bei generalisierter Angststörung (NNT für SSRIs). Artikel: "Wirksamkeit von Arzneimitteltherapien bei generalisierter Angststörung: systematische Übersicht und Meta-Analyse." Link zum Artikel auf PubMed

Wells A et al. (2015)

Studie zur Wirksamkeit von MCT bei Angststörungen. Artikel: "Metakognitive Therapie für Angst und Depression: Eine Überprüfung aktueller empirischer Ergebnisse." Link zum Artikel auf ResearchGate.

Diese Quellen bieten eine solide Grundlage für die weitere Erforschung des NNT und der Wirksamkeit von Behandlungsmethoden.

Wie Sie sehen können, bleibt bei den anerkannten Behandlungsmethoden noch viel zu wünschen übrig, wenn sie wirklich einen Unterschied machen sollen. Es ist rätselhaft, wie solch hohe NNT (Number Needed to Treat) Zahlen als Beweis angesehen werden können. Wenn die Beweislage eine Wirkung in 20% der Fälle zeigt, dann muss sie auch eine fehlende Wirkung in 80% der Fälle anzeigen, und genau diese Zahl sollten wir uns darauf konzentrieren zu reduzieren.

Kognitive Therapie hilft also etwa 20% der Menschen, die unter Angstzuständen leiden, aber warum hilft sie nicht mehr? Unsere eindeutige Antwort ist, dass sie es versäumt, Fehlinterpretationen als die eigentliche Ursache von Angst anzusprechen, und genau hier zeigt sich die Stärke der Fehlinterpretationstheorie.

Wir würden es sehr schätzen, wenn mehr Aufmerksamkeit und Mühe darauf verwendet würden, jenen zu helfen, die von etablierten Behandlungen keinen Nutzen ziehen, sowie Personen, die über Jahre hinweg mit der Bewältigung medizinischer Symptome zu kämpfen haben.

Diese NNT-Zahlen zeigen ebenfalls, dass die wissenschaftliche Validität für das, was als Beweis beschrieben wird, unglaublich gering ist.

Das Wichtigste ist wahrscheinlich, darüber nachzudenken, warum die Belege für die Behandlung von Angstzuständen so schwach sind.

Anhang 3. Gegenargumente gegen das Buch – und unsere Antworten

In unseren Diskussionen über das Buch und seinen Inhalt sind wir auf die folgenden fachlichen Gegenargumente gestoßen:

Angst kann auch ohne einen klaren Auslöser oder Fehlinterpretation auftreten: Einige Experten weisen darauf hin, dass Angst auch durch Faktoren wie neurologische Ungleichgewichte, elektrische Stimulation der Amygdala, psychedelische Substanzen oder Panikattacken während des Schlafs ausgelöst werden kann – also Situationen, die keinen unmittelbaren bewussten psychologischen Auslöser haben.

Eine vereinfachte Sichtweise auf Angstzustände: Kritiker bemängeln, dass das Buch Angstzustände lediglich als eine Reihe von Fehlinterpretationen der Körperchemie darstellt und dabei Faktoren wie Genetik, Umwelt, Traumata und zugrundeliegende psychische Erkrankungen ignoriert. (Dies, obwohl das Buch durchaus anerkennt, dass solche Faktoren oft eine Rolle bei der Auslösung der anfänglichen körperlichen Signale spielen.)

• Ein allzu vereinfachter Behandlungsansatz: Es wird darauf hingewiesen, dass die Behandlung von Angstzuständen einen persönlicheren und komplexeren Ansatz erfordert, als nur die Überzeugungen über die Krankheit zu ändern. Zum Beispiel befasst sich die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) mit einer breiten Palette von Denk- und Verhaltensmustern – nicht nur mit der Interpretation von Symptomen.

• Fehlende Dokumentation: Einige fordern Peer-Review-Studien, die die Wirksamkeit der Methode des Buches in größerem Maßstab dokumentieren – obwohl sie nicht als wissenschaftlich fundiert dargestellt wird.

• Risiko der Verharmlosung von Angstzuständen: Es besteht die Sorge, dass die Beschreibung von Angst als "unangenehme Chemie" und ihr Abtun als Nicht-Krankheit dazu führen könnte, die Schwere und lähmende Wirkung, die Angstzustände auf viele Menschen haben können, zu unterschätzen.

Überzeugende Personen mit schweren, langanhaltenden Angstzuständen ist eine Herausforderung: Diejenigen, die tief verwurzelte Ängste und offizielle Diagnosen haben, könnten Schwierigkeiten haben zu glauben, dass sie nicht krank sind – und dass ihr Zustand vollständig auf Fehlinterpretationen beruht.

Unsere Antwort

Wir nehmen diese Gegenargumente ernst – und wir möchten die Diskussion nicht beenden, sondern vielmehr einen anderen Weg eröffnen, um Angst zu verstehen.

Es ist entscheidend zu betonen, dass unser Ansatz keine Alternative zur medizinischen Behandlung darstellt, sondern eine Option für Personen, bei denen Diagnosen und Medikamente nicht die gewünschten Ergebnisse gebracht haben – oder für diejenigen, die Angst verstehen möchten, ohne sich selbst als krank zu betrachten.

Unser Ansatz ist unkompliziert, aber nicht simpel: Er stützt sich auf eine logische und praktische Interpretation von Angst als Fehlinterpretation natürlicher Körpersignale – eine Perspektive, die sich bereits für viele als sehr nützlich erwiesen hat.

Im Gegensatz zu beispielsweise Medikamenten, die erhebliche Nebenwirkungen haben können, oder Therapien, die möglicherweise keine Ergebnisse liefern, selbst bei Eigenbeteiligung, beinhaltet unsere Methode keine Nebenwirkungen oder Risiken, falls sie nicht wirkt. Sich selbst zu sagen "Ich bin nicht krank" oder Poster aufzuhängen, ist eine kostengünstige und ungefährliche Übung – aber eine, die für einige einen erheblichen Einfluss haben kann. Genau deshalb glauben wir, dass es wichtig ist, diesen Ansatz zu wagen, anstatt ihn als belanglos abzutun, nur weil er nicht in das traditionelle Krankheitsmodell passt.

Wir erkennen, dass wir als Angstverband sowohl die notwendigen Ressourcen als auch die Fachkompetenz für umfangreiche klinische Studien fehlen – noch liegt dies in unserem Zweck. Wir hoffen jedoch, dass Personen mit Forschungshintergrund es als relevant erachten werden, zu erforschen, wie Veränderungen in der Interpretation von Körpersignalen die Angstniveaus und die Lebensqualität beeinflussen können.

Unser Ziel ist es nicht zu beweisen, dass alle anderen falsch liegen – vielmehr möchten wir einen neuen Rahmen des Verständnisses bieten, der für viele transformative Wirkung haben kann, gerade weil er es nicht erforderlich macht, sich selbst als krank zu betrachten.

Anhang 4. Psychiatrie: Was ist das und wer sind die beteiligten Personen?

Psychiatrie ist die medizinische Fachrichtung, die sich mit der Diagnose, Behandlung und Prävention von dem beschäftigt, was wir als psychische Störungen bezeichnen.

Die Geschichte und Methoden der Psychiatrie sind umstritten, da sie auf Theorien, Annahmen und Modellen basieren, denen es häufig an einer soliden biologischen oder wissenschaftlichen Grundlage fehlt.

Wer definiert die Psychiatrie?

Psychiatrie ist keine reine Wissenschaft, sondern eine Disziplin, die von mehreren einflussreichen Kräften geformt wird:

Psychiatrische Organisationen (APA, WHO) erstellen offizielle diagnostische Handbücher. Die pharmazeutische Industrie finanziert Forschung und fördert Diagnosen, die eine medizinische Behandlung bevorzugen. Gesellschaft und Politik bestimmen, welche Verhaltensmuster als pathologisch oder normal angesehen werden. Die Psychiater selbst sind sich nicht einig darüber, wie psychische Störungen verstanden und behandelt werden sollten.

Psychiatrie ist ein komplexes Fachgebiet, das sowohl von der Wissenschaft als auch von gesellschaftlichen Trends beeinflusst wird.

Ist die Wahrheit über psychische Gesundheitsprobleme ausreichend? In dieser Diskussion konzentrieren wir uns ausschließlich auf Angstzustände. Oft sind dies Reaktionen auf Lebenssituationen, keine Gehirnerkrankungen. Jedoch werden, da Lebensherausforderungen zunehmend als problematisch angesehen werden, diese in der modernen Zeit aufgrund unserer langjährigen Tendenz, professionelle Hilfe zu suchen, pathologisiert.

Psychiatrie unterscheidet sich in einem entscheidenden Punkt von anderen medizinischen Disziplinen: Psychische Erkrankungen weisen keine objektiven Biomarker auf. Im Gegensatz zu körperlichen Krankheiten, wie Krebs oder Diabetes, können psychische Störungen nicht durch Bluttests, Scans oder Gewebeproben gemessen werden. Diagnosen in der Psychiatrie sind subjektiv und basieren auf Beobachtungen und Interviews, nicht auf biologischen Tests.

Wie werden psychische Störungen diagnostiziert?

Psychiatrie verwendet das DSM-5 (Diagnostisches und Statistisches Handbuch Psychischer Störungen) und die ICD-10/11 (Internationale Klassifikation der Krankheiten) zur Diagnosestellung bei Patienten.

DSM und ICD sind keine Klassifikationen, die auf wissenschaftlichen Beweisen basieren. Die Definitionen in der Psychiatrie werden nicht durch objektive biologische Befunde festgelegt, sondern durch ein Gremium von Psychiatern, die über die Diagnosen abstimmen. Beziehen Sie sich auf die Beweise in diesem YouTube-Video.

Diagnosen werden ausschließlich auf der Grundlage von Symptomen gestellt. Viele psychiatrische Diagnosen überschneiden sich miteinander, was sie subjektiv und flexibel macht.

Natürlich! Bitte geben Sie den dänischen Text an, den Sie ins Englische übersetzt haben möchten.

Eine Person, die Traurigkeit, Schlafprobleme und Müdigkeit erlebt, könnte an Depressionen leiden.

Eine Person, die unter Angstzuständen und Konzentrationsschwierigkeiten leidet, kann mit einer generalisierten Angststörung (GAS) diagnostiziert werden.

Behandlung:

Psychotherapie, Gesprächstherapie und Medikation.

Medizin stützt sich häufig auf ungetestete Hypothesen (wie die Serotonin-Theorie), die sich später oft als falsch herausstellen.

Therapie kann Menschen dabei helfen, ihre Gedanken und Verhaltensweisen zu verstehen, doch viele Patienten erhalten nur Medikamente ohne begleitende Therapie. Die Wirksamkeit der Psychotherapie variiert und ist weit davon entfernt, eine exakte Wissenschaft zu sein.

Psychiatrische Behandlungsmöglichkeiten sind oft unvollständig, da sie dazu neigen, sich mehr auf Symptome als auf zugrundeliegende Ursachen zu konzentrieren.

Diagnosen können schädlich sein.

Wenn jemand mit "Depression" oder "Angststörung" diagnostiziert wird, kann dies zu einer negativen Selbstwahrnehmung oder Identität führen, was die Genesung erschweren kann.

Irving Kirsch und Joanna Moncrieff haben nachgewiesen, dass Antidepressiva nicht wirksamer sind als Placebos.

Die Pharmaindustrie (Big Pharma)

Pharmazeutische Unternehmen finanzieren den Großteil der psychiatrischen Forschung. Einige Forscher haben dies kritisiert und argumentieren, dass finanzielle Interessenkonflikte bei der Entwicklung psychiatrischer Diagnosen bestehen könnten.

Natürlich! Bitte geben Sie den dänischen Text an, den Sie ins Englische übersetzt haben möchten.

In den 1990er Jahren wurde die "Soziale Angststörung" (SAD) in das DSM aufgenommen – kurz nachdem Pfizer das Antidepressivum Zoloft zur Behandlung sozialer Ängste eingeführt hatte.

In den 2000er Jahren wurden die Diagnosekriterien für ADHS erweitert, was zu einem deutlichen Anstieg der Verschreibungen von Medikamenten wie Ritalin und Adderall führte.

Neu aufgetretene Diagnosen:

ADHS bei Erwachsenen wurde erstmals in den 2000er Jahren anerkannt, vor allem nach der Einführung neuer Medikamente.

"Die Spielsucht wurde 2019 in die ICD-11 aufgenommen – aber ist eine Sucht nach Videospielen wirklich eine Krankheit? Ja, sie existiert tatsächlich. Was kommt also als Nächstes?"

Die wichtigste Lektion: Der grundlegende Fehler in der Psychiatrie besteht darin, normale menschliche Reaktionen auf Angst als Krankheiten zu behandeln. Viele psychische Gesundheitsprobleme können ohne Medikamente gelöst werden, wenn die Betroffenen über das richtige Wissen und Verständnis ihrer Symptome verfügen.

In manchen Fällen erhalten Personen Diagnosen und Behandlungen, die unnötig sind. Es wurde ebenfalls festgestellt, dass die Psychiatrie manchmal Menschen für Zustände behandelt, die sie gar nicht haben, oder schlimmer noch, aufgrund langer Wartezeiten keine Behandlung erfolgt. Dieses Problem wird durch die zunehmende Anzahl von Klagen, die aufkommen, hervorgehoben.

Sie können alle Behauptungen durch eine Suche bei Google überprüfen.

Haftungsausschluss: Diese Übersicht ist sehr allgemein und nicht umfassend, und sie bezieht sich nur auf Diagnosen, die mit Angstzuständen zusammenhängen.

Anhang 5. Die Forschung hinter der Theorie der Fehlinterpretation

Wie validieren Sie eine Innovation, die Sie entwickelt haben, wenn es dazu keine vorhandene Forschung gibt?

Daher werde ich die Lücke zwischen meinen persönlichen Erfahrungen und Entwicklungen und der vorhandenen Forschung, die sie indirekt unterstützt, überbrücken.

Obwohl dieses Buch auf 45 Jahren persönlicher Erfahrung und 8 Jahren unabhängiger Entwicklungsarbeit basiert, stimmen viele der grundlegenden Prinzipien des Buches mit der aktuellen psychologischen und neurowissenschaftlichen Forschung überein. Hier ist ein Überblick über die Forschung, die Aspekte der Fehlinterpretationstheorie unterstützt:

1. Fehlinterpretation körperlicher Signale und Angst

Forschungen zeigen, dass viele Arten von Angstzuständen, insbesondere Panikstörungen, häufig mit einer katastrophalen Interpretation ansonsten normaler körperlicher Empfindungen beginnen, wie einem schnellen Herzschlag, Schwindel oder Druck auf der Brust.

"Katastrophale Fehlinterpretation körperlicher Empfindungen ist ein entscheidender Faktor in der Entwicklung und Aufrechterhaltung von Panikstörungen." – Clark, D. M. (1986). Ein kognitiver Ansatz zur Panik.

Neuere Forschungen zur Interzeption (der Fähigkeit, die Signale des Körpers wahrzunehmen) deuten darauf hin, dass Personen mit Angstzuständen häufig neutrale Signale als bedrohlich interpretieren.

Vermeidung als Aufrechterhaltungsmechanismus

Angst wird durch Vermeidungsverhalten aufrechterhalten und verschärft. Dies wird durch die Forschung zur Expositionstherapie gestützt, welche eine der am häufigsten angewandten Behandlungsmethoden bei Angststörungen ist.

Vermeidungsverhalten verhindert die Widerlegung befürchteter Ergebnisse und trägt somit zur Aufrechterhaltung von Angststörungen bei. – Craske, M. G. et al. (2008). Journal of Anxiety Disorders

Dies steht im Einklang mit der Fehlinterpretationstheorie, die betont, wie Vermeidung dem Gehirn signalisiert, dass etwas gefährlich ist, und somit die Angst weiter verstärkt.

3. Die Rolle von Sprache und Gedanken bei Angstzuständen

Die Art und Weise, wie wir über unsere Ängste sprechen und sie wahrnehmen, beeinflusst direkt unser Erleben dieser Ängste. Die Verwendung von identitätsprägender Sprache wie "meine Angst" schafft eine psychologische Besitznahme und verstärkt das Leiden.

"Affektbenennung – das einfache Benennen der eigenen emotionalen Erfahrungen – konnte nachweislich die Aktivität in der Amygdala verringern und den Angstpegel senken." – Lieberman, M. D. et al. (2007). Psychological Science

Dies unterstützt die Theorie, dass Sprache und das damit verbundene konzeptionelle Rahmenwerk tatsächlich die Reaktion des Gehirns auf Angst beeinflussen.

4. Gedächtnis und Wiederholung bei der Aufrechterhaltung von Angst

Angst wird oft durch Erinnerung und Erwartung aufrechterhalten. Wenn wir Angst erlebt haben, versucht das Gehirn, uns davor zu schützen, die Erfahrung zu wiederholen – selbst wenn die Bedrohung nicht mehr vorhanden ist.

"Angstgedächtnisse werden in der Amygdala gespeichert und können durch kontextuelle Hinweise reaktiviert werden. Wiederholung verstärkt, die mit Angst assoziierten, neuronalen Schaltkreise." – LeDoux, J. E. (2015). Anxious: Using the brain to understand and treat fear and anxiety.

Dies unterstützt die Betonung des Buches auf Lernen, Erwerb und Wiederholung als Gründe für das Fortbestehen von Angst, anstatt sie als Krankheit zu betrachten.

5. Angst als funktionale Reaktion – nicht unbedingt eine Krankheit

Mehrere Forscher haben argumentiert, dass Angst an sich keine Krankheit ist, sondern ein biologischer, adaptiver Mechanismus, der dazu entwickelt wurde, uns vor Gefahren zu schützen.

"Das Problem ist nicht die Angst selbst, sondern der Kontext, in dem sie entsteht, und wie sie interpretiert wird." – Nesse, R. M. & Williams, G. C. (1995). Warum wir krank werden: Die neue Wissenschaft der darwinistischen Medizin.

Der Text unterstützt das Konzept des Buches, dass irrationale Angst aus einem Missverständnis entstehen kann, anstatt aus einem Defekt im Gehirn oder Körper zu resultieren.

Referenzen:

Clark, D. M. (1986). Ein kognitiver Ansatz zur Panik. Verhaltensforschung und Therapie, 24(4), 461–470.

Craske, M. G., Kircanski, K., Zelikowsky, M., et al. (2008). Optimierung der Expositionstherapie mit kognitiven Verstärkern. Zeitschrift für Angststörungen, 22(8), 1347–1355.

Lieberman, M. D. et al. (2007). Gefühle in Worte fassen: Affektbenennung stört die Amygdala-Aktivität als Reaktion auf affektive Reize. Psychologische Wissenschaft, 18(5), 421–428.

LeDoux, J. E. (2015). Ängstlich: Wie das Gehirn Angst und Unruhe versteht und behandelt. Viking.

Nesse, R. M., & Williams, G. C. (1995). Warum wir krank werden: Die neue Wissenschaft der darwinschen Medizin. Times Books.

Wörterverzeichnis

Irrationale Angst: Angst, die nicht mit einer tatsächlichen Bedrohung verbunden ist, sondern aufgrund von vergangenen unangenehmen Erfahrungen und Erinnerungsverknüpfungen entsteht.

Rationale Angst: Angst, die als angemessene Reaktion auf eine erkennbare Bedrohung auftritt.

Angst vor der Angst: Die Befürchtung, erneut Symptome der Angst zu erleben, was häufig zu einem Teufelskreis aus Angst und Vermeidungsverhalten führt.

Gedächtnisassoziationen: Verknüpfungen im Gehirn zwischen vergangenen Angsterfahrungen und gegenwärtigen Gedanken oder Situationen, die neue Angstsymptome auslösen können.

Körperchemie: Die chemischen Prozesse im Körper, wie die Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol, die mit Gefühlen der Angst in Verbindung stehen.

Glaube über Angst: Die zugrundeliegende Überzeugung, dass Angst eine Krankheit ist, verstärkt das Erleben von Angst und hält die betroffene Person in einer negativen Spirale gefangen.

Krankheitsempfinden: Das Erleben unangenehmer Symptome, die aus Angst resultieren und oft fälschlicherweise als Anzeichen einer Krankheit wahrgenommen werden.

Gedankenspirale: Eine fortlaufende Reihe negativer Gedanken, die Gefühle der Angst verstärken und es dem Einzelnen verhindern, ihre Angst zu lindern.

Kognitive Dissonanz: Das psychologische Unbehagen, das erlebt wird, wenn die Überzeugungen oder Handlungen einer Person einander widersprechen.

Beharrung: Der Zustand, in dem eine Person durch ihre Reaktionen, ihr Verhalten oder ihre Medikation sich selbst in einem Zustand der Angst gefangen hält.

Zustandsdiagnose: Eine Diagnose, die als vorübergehender emotionaler oder körperlicher Zustand charakterisiert wird, anstatt als Krankheit.

Limbisches System: Der Teil des Gehirns, der für emotionale Reaktionen, einschließlich Angst, verantwortlich ist.

Amygdala: Ein kleiner, mandelförmiger Kern im Gehirn, der eine entscheidende Rolle bei der Auslösung von Angst spielt.

Referenzen:

Relevante Verweise auf Forschungen über Angst, Gedächtnis und Neurowissenschaften:
Joseph LeDouxs Forschung über Angst und die Amygdala
Die Auswirkungen von Stress auf Gedächtnis und Verhalten – Jelena Radulovic
Neurowissenschaftliche Psychologie an der Universität Aarhus
Nationales Institut für psychische Gesundheit (NIMH) – Angstforschung
Die Stiftung für Hirn- und Verhaltensforschung – Forschung über Angstzustände
Journal für Kognitive Neurowissenschaften - Artikel über Gedächtnis und Angst

Die Beweislage: LeDoux, J. E. (2015). „Ängstlich: Wie das Gehirn benutzt wird, um Angst und Furcht zu verstehen und zu behandeln." LeDoux erklärt, dass Angst ein natürlicher Abwehrmechanismus ist, der entwickelt wurde, um uns vor Gefahren zu schützen. Er argumentiert, dass Angst an sich keine Krankheit ist, sondern eine funktionale Reaktion, die erst dann problematisch wird, wenn wir sie fehlinterpretieren.

Marks, I. M. (1987). „Ängste, Phobien und Rituale: Panik, Angst und ihre Störungen." Marks erklärt, dass Angst keinen dysfunktionalen Zustand ist, sondern vielmehr ein biologisch adaptiver Mechanismus, der unser Überleben fördert, indem er uns auf potenzielle Bedrohungen vorbereitet.

Nesse, R. M. & Williams, G. C. (1995). „Warum wir krank werden: Die neue Wissenschaft der darwinistischen Medizin". Das Buch vertritt die These, dass viele sogenannte „psychische Erkrankungen", einschließlich Angstzuständen, evolutionäre Strategien sind, die sich entwickelt haben, um uns zu schützen, und nicht, um uns krank zu machen.

Piet, J., & Hougaard, E. (2011). „Die Wirkung von achtsamkeitsbasierter kognitiver Therapie zur Vorbeugung von Rückfällen bei wiederkehrender schwerer depressiver Störung: Ein systematischer Überblick und eine Meta-Analyse" (Klinische Psychologie-Überprüfung). Diese Meta-Analyse zeigt, dass eine kontinuierliche Fokussierung auf Angst und Depression den Zustand verschlimmern kann, da das Gehirn diese Gedanken weiterhin als wichtig verarbeitet.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). „Die Rolle des Grübelns bei depressiven Störungen und gemischten Angst-/Depressionssymptomen" (Zeitschrift für Abnorme Psychologie). Die Forschung zeigt, dass je mehr wir über negative Gedanken nachdenken, desto mächtiger werden sie. Dies gilt auch für Angstzustände.

Kinderman, P. (2014). „Ein Rezept für die Psychiatrie: Warum wir einen völlig neuen Ansatz für psychische Gesundheit und Wohlbefinden brauchen". Kinderman kritisiert das psychiatrische Diagnosesystem dafür, dass es Probleme verschärft, indem es Menschen in eine Identität der Krankheit einsperrt, in der sie durch fortlaufende Behandlung und Aufmerksamkeit eine Angststörung aufrechterhalten.

	Das Krankheitsmodell	Unsere Theorie der Fehlinterpretation
Perspektiven auf Angst	Eine psychische Erkrankung	Eine Fehlinterpretation normaler Körpersignale, die Symptome von Angst auslöst, welche ebenfalls fehlinterpretiert werden.
Ursache	Chemisches Ungleichgewicht, wie zum Beispiel ein Serotoninmangel	Fehlinterpretation normaler Körpersignale als gefährlich
Auslöser	Unbekannt oder spontan	Das Erleben plötzlicher körperlicher Empfindungen, wie Schwindel aufgrund von Lebensumständen.
Symptome	Als Teil der Krankheit wahrgenommen	Entsteht als Reaktion auf die Fehlinterpretation
Behandlung	Medizin, Therapie, möglicherweise lebenslange Behandlung	Einsicht, Wissen, Informationen, Verständnis, die Erforschung irrationaler Ängste, kognitive Umstrukturierung
Rolle des Einzelnen	Passiv – von Krankheit betroffen	Aktiv – die Person kann Fehlinterpretationen und Verhaltensweisen ändern, um so das Auslösen irrationaler Ängste zu vermeiden.
Langfristige Lösung	Symptombehandlung	Einsicht, Wissen, Informationen, Verständnis, die Erforschung irrationaler Ängste, kognitive Umstrukturierung
Perspektiven auf Rückfälle	Häufig erwartet im Verlauf der Krankheit	Ein Zeichen dafür, dass eine alte Fehlinterpretation wieder aktiviert wurde, ist die anhaltende Angst, nachdem sie einmal gelernt

		hat, dass etwas gefährlich ist.
Thema	Das Krankheitsmodell	Die Theorie der Fehlinterpretation
Grundannahme	Angst ist eine psychische Störung, eine Fehlfunktion im Gehirn.	Angst ist eine biologische Reaktion, die aufgrund ihres Unbehagens fehlinterpretiert wurde.
Ursache der Angst	Ein chemisches Ungleichgewicht im Gehirn	Fehlinterpretation normaler Signale als Gefahr
Erste Ejakulation	Häufig unerklärlich oder genetisch bedingt	Einige konkrete, jedoch missverstandene körperliche Erfahrungen
Wiederholungen	Anzeichen anhaltenden Leidens	Wiederholung aus Angst vor Angst
Die Rolle des Körpers	Symptome = Anzeichen von Krankheit	Symptome = normale, aber missverstandene chemische Reaktionen
Die Rolle des Gehirns	Fehlersignale	Schützt Sie – jedoch aus den falschen Gründen
Gedanken und Angst	Ausdrücke des Ungleichgewichts	Fortlaufende automatische Fehlinterpretationen
Behandlungsansatz	Medizin, Therapie, Diagnose	Verständnis, Wissen, Information und darauffolgendes Verlernen
Ziele der Behandlung	Kontrolle und Minderung	Entlernen und Freiheit von Angst
Verständnis der Symptome	Etwas Gefährliches	Etwas Vorübergehendes und Harmloses in der Körperchemie
Erwartungen an die Zukunft	Chronische Erkrankung	Freiheit durch das Verlernen von Fehlinterpretationen

Sprachgebrauch	Patient, Zustand, Behandlung	Reaktion, Muster, Sicherheit
Selbstwahrnehmung	Ich habe Angstzustände – ich bin krank	Ich habe etwas gelernt – ich kann es wieder verlernen. Ich bin nicht krank.
Blick auf die Medizin	Oft notwendig und lebenslang	Kann vorübergehend unterstützend wirken – jedoch keine echte Lösung
Identität	Angst als Teil der Persönlichkeit	Angst als vorübergehendes und fehlinterpretiertes Lernen
Art der Behandlung	Heilungsrate	Prozentsatz der Angstpatienten, die eine Behandlung erhalten