

Angst ist ein schlechter Ratgeber!

Finden Sie zurück, zu Ihrer mentalen Stärke.

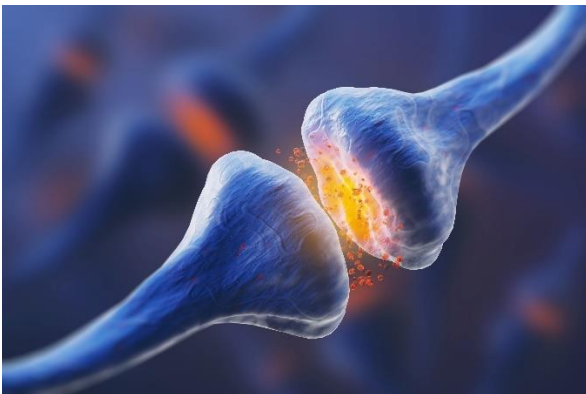
Was beschäftigt uns am meisten in der aktuellen Corona-Krise? Einige von uns sind bis ins Mark erschüttert. Welche Grundlage gibt es für diese Art von Erschütterung? Ist es die fehlende Kontrolle und das daraus hervorgehende Gefühl der Hilflosigkeit bzw. Machtlosigkeit? Der Fakt, dass wir in der aktuellen Krise vorgeschrieben bekommen, wie wir unseren Alltag zu organisieren haben, dass uns mit Nachdruck vorgeschrieben wird, wo wir noch hingehen dürfen und wohin nicht mehr, verläuft absolut gegensätzlich zu unserem fundamentalen menschlichen Grundbedürfnis nach Autonomie und Selbstwirksamkeit. Dies führt zu einem gefühlten Kontrollverlust.

Der Menschen hat grundsätzlich ein fundamentales Bedürfnis nach persönlicher Kontrolle. Die Wahrnehmung dieser sog. Autonomie führt zu einer Aktivität des Belohnungssystems im Gehirn. Daher fühlt sich die empfundene Autonomie bei uns Menschen belohnend an (Rock&Cox, 2012, S.6). Motivation und Engagement steigt demnach bei jenen Personen, die Entscheidungen selbst treffen und mit Selbstverantwortung handeln dürfen (Bosman, 2012, S.3).

Neben der Thematik des Kontrollverlustes kommt mit der „Versorgung“, ein weiteres, stark emotionalisiertes Thema ins Spiel. Systemisch bedingt, also durch vorhergehende Generationen in unserem individuellen Familiensystem, haben wir in unserer DNA die Themen Kontrollverlust und Fokussierung auf Versorgung, fest verankert. Dies basiert in unserer Gesellschaft u.a. besonders durch die generationsübergreifende Prägung der traumatischen Erfahrungen aus 2 Weltkriegen. Auch wenn wir persönlich keine dieser Erfahrungen selbst gemacht haben,

bedeutet dies nicht, dass es uns leichter fällt, mit den Themen Kontrollverlust und/oder Versorgung entspannter umzugehen. Wir kennen diese Gefühle, da wir sie alle über unser Familiensystem bereits indirekt „erlebt“ haben. Somit ist „Versorgung“ ein zentraler Wert in unserer Gesellschaft, welcher u.a. in dem Glaubenssatz „Ich zeige dir meine Liebe durch Versorgung“ zum Ausdruck kommt.

Kommen wir zurück zu unseren Ängsten. Hier lautet die zentrale Frage: „Was verunsichert mich in der aktuellen Situation am stärksten und was ist der wahre Grund dieser Angst?“ Ist diese Frage beantwortet, stelle ich mich meiner Angst und frage mich: „Was wäre der schlimmste mögliche Ausgang in meinem Angst-Szenario?“ Nach der Beantwortung dieser Frage, frage ich mich im nächsten Schritt wieder: „Was wäre wiederum das Schlimmste an diesem Ausgang?“ Über die Wiederholung dieser Fragestellung nähern wir uns Schritt für Schritt dem wahren Grund der Angst – dem Ursprung.



Die Methodik der Fragestellung nach der ursprünglichen Angst wird an folgenden Beispielen „an der Angst schwer zu erkranken“ verdeutlicht:

Beispiel 1: Ich habe Angst schwer zu erkranken. Was wäre das Schlimmste daran? Dass ich mich nicht mehr selber versorgen kann. Was wäre das Schlimmste daran? Das ich abhängig von anderen bin. Was wäre wiederum das Schlimmste daran? Ich bin abhängig, hilflos und habe keine Kontrolle mehr über mein Leben.

Hier basiert die Angst vor einer schweren Krankheit, im wahren Grund auf der Angst vor Hilflosigkeit und Kontrollverlust, welche ihren Ursprung u.a. in unserem Familiensystem hat

Beispiel 2: Ich habe Angst schwer zu erkranken. Was ist das Schlimmste daran? Das Schlimmste wäre zu sterben. Was wäre das Schlimmste am Tod? Dass meine Kinder alleine wären. Was wäre das Schlimmste daran, dass die Kinder alleine wären? Dass ich sie nicht mehr versorgen kann. Was wäre das Schlimmste daran, dass ich meine Kinder nicht mehr versorgen kann? Dass sie in letzter Konsequenz ebenfalls sterben könnten.

Die Angst zu erkranken basiert in diesem Beispiel nicht auf dem der Angst vor dem eigenen Tod, sondern auf der tieferliegenden Angst die eigenen Kinder nicht mehr versorgen zu können, was wiederum zu ihrem Tod führen könnte. Der wahre Grund für die vordergründige Angst zu erkranken liegt demnach in einem Szenario an dessen Ursprung die unbewusste Überzeugung steht: „Ich bin schuld, dass meine Kinder sterben könnten, wenn ich sie nicht mehr versorgen kann“.

Zentrale Sätze im Umfeld einer Angst vor Krankheit sind:

- Ich habe keine Kontrolle
- Ich bin schuld, dass...
- Ich kann nicht versorgen
- Ich bin hilflos
- Ich bin alleine
- Ich bin abhängig

„Angst liegt nie in den Dingen selbst, sondern darin, wie man sie betrachtet.“ – Anthony de Mello

Methoden wie z.B. emotionSync®, ART, EMDR+, Systemisches Arbeiten usw. dienen dazu, diese Gedankenmuster, auch negativ limitierende Glaubenssätze genannt, neuronal zu entkoppeln und hierüber nachhaltig in kürzester Zeit aufzulösen.

Wir von BOOST coaching & consulting (www.boost-coaching.de) helfen ihnen, über das Auflösen von psychosozialen Konflikten, ihre Ängste zu überwinden und in ihre mentale Stärke zurückzukommen, damit Sie im Alltag wieder freier agieren können.

York Bothe

Mobil: +49 151 700 77 295

Mail: york.bothe@boost-coaching.de

Gunter Stenger

Mobil: +49 174 30 65 163

Mail: gunter.stenger@boost-coaching.de
