

Leben! – trotz Angst

- Bewährte Strategien der Angstbewältigung

Jörg Berger, Klinik Hohe Mark

Fest der Begegnung, 13. Juni 2010

Leben! – trotz Angst

- Angst als Krankheit
 - Agoraphobie
 - Panikstörung
 - Spezifische Phobie
 - Soziale Phobie
 - Generalisierte Angststörung

Leben! – trotz Angst

- Angst als Blockade
 - Kontakt, aber...
 - Partner, aber...
 - Nein sagen, aber...
 - Berufliche Veränderung, aber...
 - Ich selbst sein, aber...

Leben! – trotz Angst

- Angst als Unfreiheit:
- Nicht das Gute, das ich will tue ich, sondern das Böse, das ich nicht will (Paulus)
 - Sanfte Süchte
 - Menschen verletzen, die ich liebe
 - Gegen meine Werte verstoßen

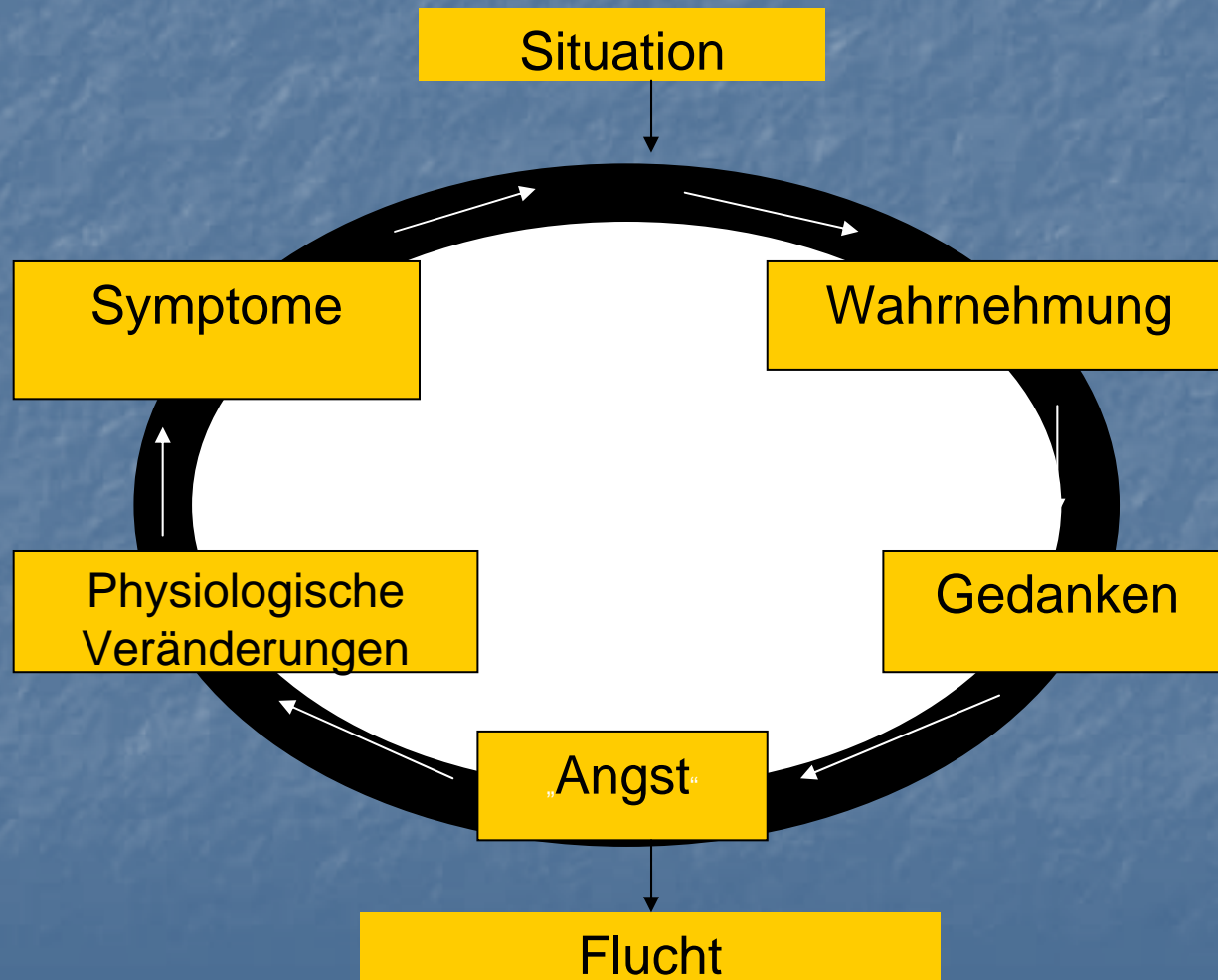
1. Ja zur Verwundbarkeit

- Körperliche Gefahren
- Seelische Gefahren
 - Fritz Riemann: Grundformen der Angst
 - Angst vor Veränderung
 - Angst vor Unveränderbarem (Unfreiheit)
 - Angst vor Nähe und Selbsthingabe
 - Angst vor Distanz und Selbstwerdung

2. Signale der Angst verstehen

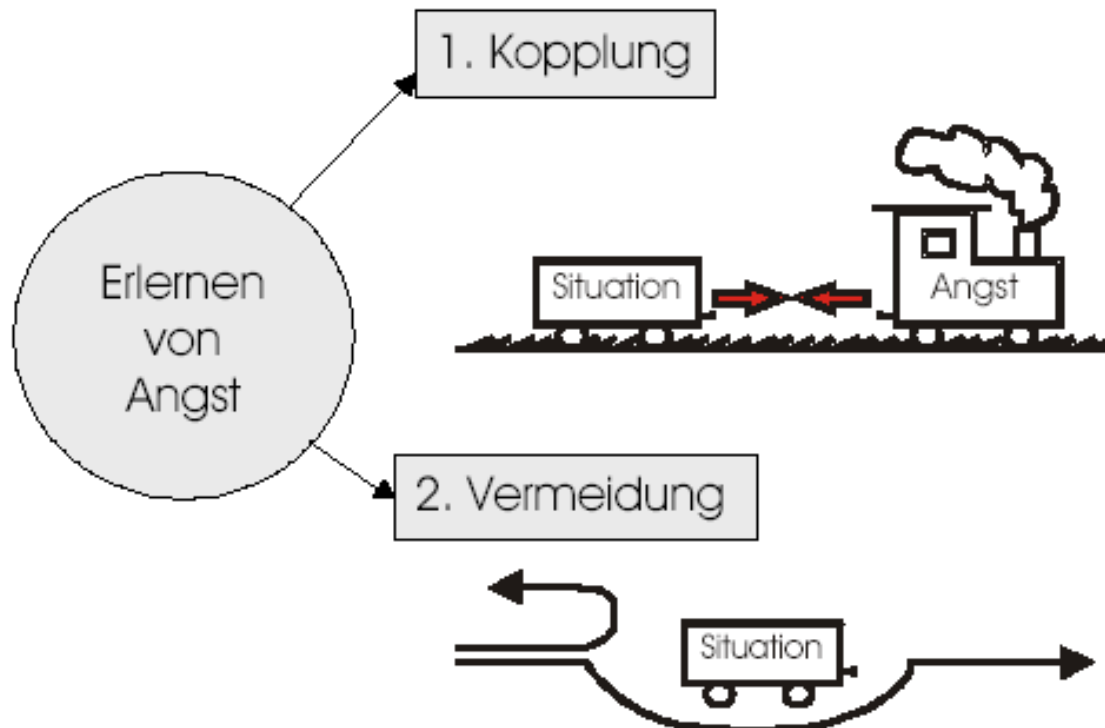
- Gesunde Angst vor dem Tod
 - Körperlich
 - Psychisch
- Gesunde Angst vor Verlust
 - Andere/anderes
 - Sich selbst

3. Den Angstkreislauf erkennen



4. Sich der Angst stellen

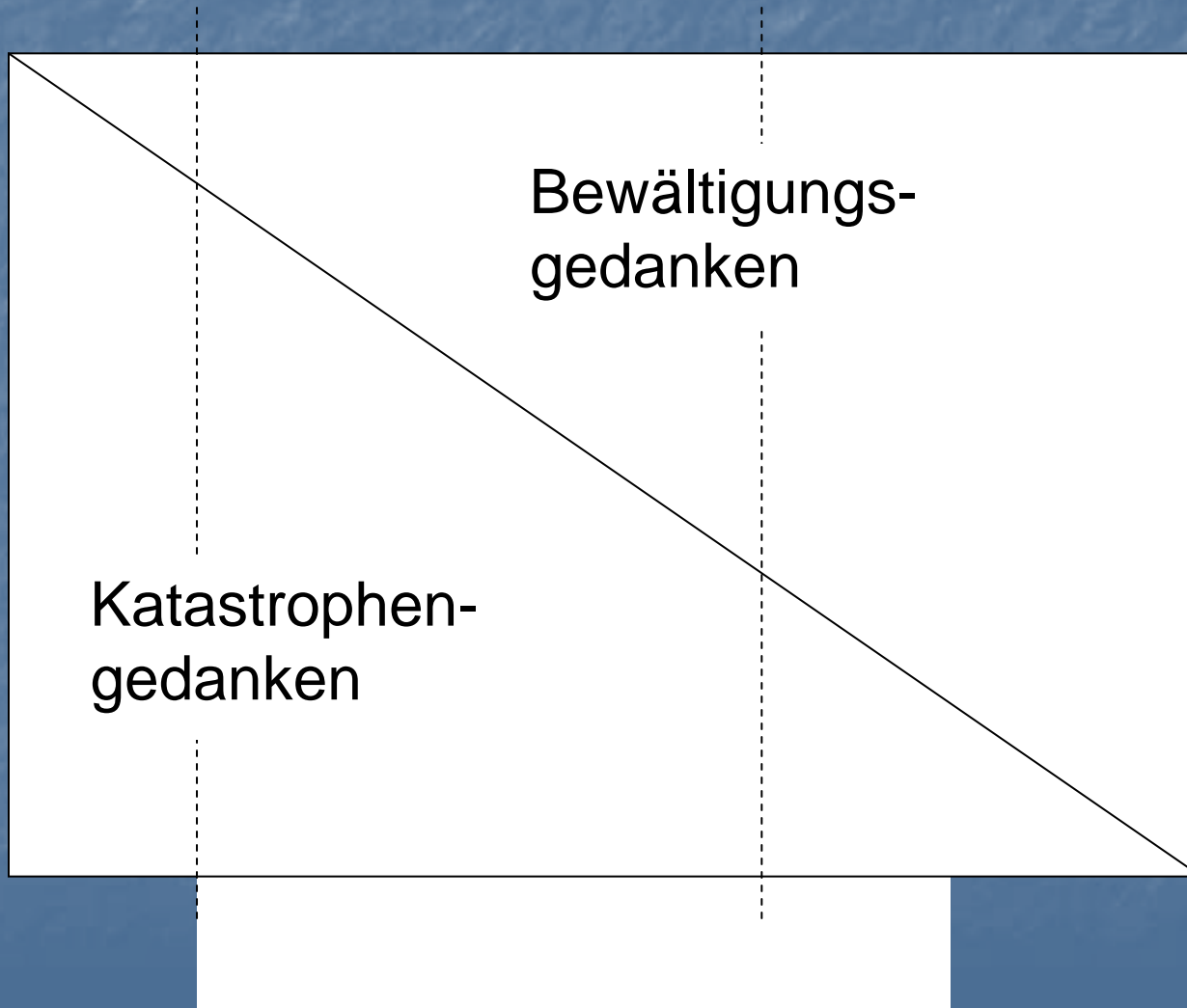
2-Faktoren-Modell nach Mowrer



5. Gelassene Gedanken entwickeln

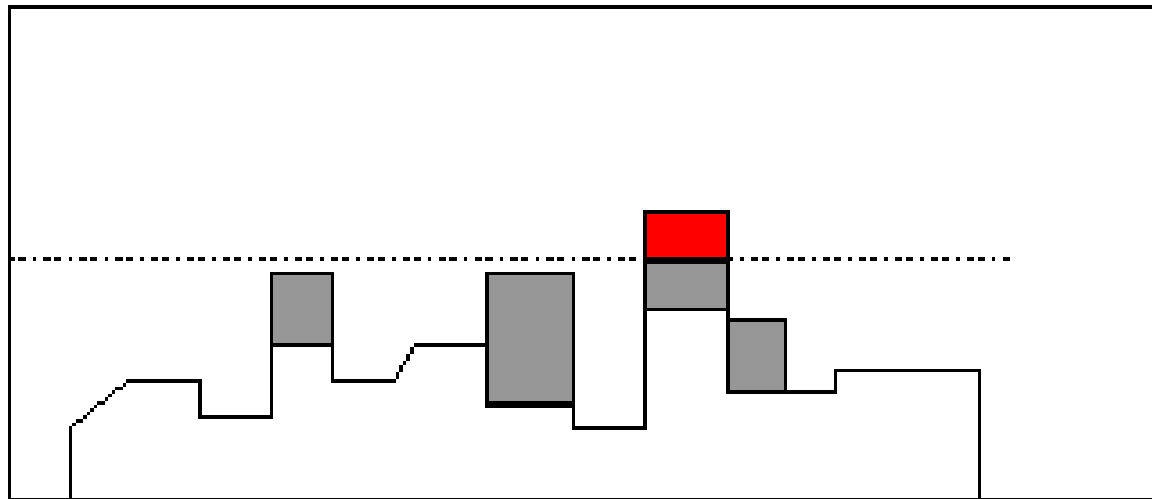
- Eigene Belastbarkeit
- Eigene Einfluss
- Unterstützung durch andere

5. Gelassene Gedanken entwickeln



6. Stress bewältigen

Angst - Stressmodell



6. Stress bewältigen

- Körper: Schlaf, Pausen, Ruhe, Bewegung
- Werte: überhöhte Maßstäbe senken
- Energieräuber
 - Nummer 1: anstrengende Menschen
 - Nummer 2: Aufgaben, die man nie schafft
 - Nummer 3: seelische Altlasten

7. Eine Mission finden

- Berufung:
- Gott ruft dich an den Ort, wo deine tiefste Freude die Not der Welt trifft

7. Eine Mission finden

- Sozial: Kinder, Alte, Kranke, Benachteiligte
- Umwelt: Tiere, Natur
- Schönheit: Kreativität, schöne Räume, Gärten, Feste, Essen
- Gesellschaft: Wissen, Bildung, fairer Handel, Technik
- Glaube: Sinn, existenzielle Gemeinschaft, Wege zu Gott

www.mj-berger.de