

ANGST VOR DER ZUKUNFT

WIE KANN ICH MIT DIESER EMOTIONALEN BLOCKADE UMGEHEN?

Frage: Mann 45 Jahre, verheiratet, 2 Kinder, selbstständiger Tischler; immer in der dunklen Jahreszeit beschleicht mich dieses drückende, lähmende Gefühl der Hilflosigkeit und Angst. Ich weiß dann nicht mehr was ich tun soll. Schlafmittel und psychisch wirksame Medikamente halfen mir nicht. Ich habe große Angst vor Depressionen und Kontrollverlust. Ich fürchte mich davor, meinen Angehörigen und meiner Familie etwas schuldig zu bleiben. Ich könnte nur noch schlafen und habe dann ein sehr schlechtes Gewissen wenn ich es tue. Brauche ich professionelle Hilfe oder kann ich mir selber helfen?

»Der Floh macht den Löwen mehr zu schaffen als die Löwen dem Floh«

Sprichwort aus Afrika

Antwort: Wichtig ist, sich mit dem Phänomen der Angst auseinanderzusetzen. Lassen Sie diese Emotion zu. Zunächst einmal ist Angst ein Schutzfaktor und hat eine wichtige Alarmfunktion, die uns davor bewahrt, uns vor lauter Euphorie ins Unglück zu stürzen. Auch wenn Sie sich hilflos fühlen, sollten Sie diese Schwäche zulassen. Sie gehört zu Ihrer Einzigartigkeit dazu. Wenn die Angst ein vernünftiges Maß überschreitet, sollte man aktiv werden und entsprechend die körpereigenen Kontroll- und Regelfunktionen wachrufen und unterstützen. Oft genügt bestätigende therapeutische Begleitung mit den Aminosäuren Serotonin und Tryptophan, mit Vitaminen und Mineralstoffen für das vegetative Nervensystem und mit psychoaktiven Pflanzen. Reflextherapien wie Akupunktur und Fußreflextherapie helfen, den Umgang mit der Selbstbewertung zu üben. Selten, aber dann umso gezielter und entschiedener müssen schulmedizinische Reparaturstrategien verwendet werden, wo dann auch angstlösende Substanzen eingesetzt werden.

Fragebogen zur Angst:

1= trifft überhaupt nicht zu, 5= trifft genau zu

1 2 3 4 5

- Ich bin zittrig und nervös
- Ich Sorge mich generell sehr und fürchte die Zukunft
- Ich habe Angst, die Kontrolle zu verlieren
- Ich fühle mich minderwertig, habe Angst vor Ablehnung
- Ich bin nur dann etwas wert, wenn ich etwas leiste
- Ich werde nicht geliebt, ich werde gemobbt
- Ich war als Kind unerwünscht

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

1= trifft überhaupt nicht zu, 5= trifft genau zu

1 2 3 4 5

- Ich komme nicht zur Ruhe, bin kribbelig und kann nicht stillsitzen
- Mir ist schnell langweilig
- Alles bringt mich sofort aus dem Konzept
- Ich habe ständig Sorge vor schlimmen Ereignissen
- Ich fürchte mich vor Menschenansammlungen
- Ich werde oft ohnmächtig
- Ich habe Potenzprobleme
- Ich habe Versagensängste, bin im Alltag oft überfordert
- Ich habe Schuldgefühle
- Ich leide unter dem Verlust des sexuellen Antriebs
- Ich bin oft schwindelig
- Ich habe oft Muskelverspannungen
- Ich erröte leicht oder werde oft plötzlich ganz blass
- Ich habe Mundtrockenheit
- Ich werde sehr schnell müde und kurzatmig
- Ich habe oft Erstickungsgefühle
- Ich habe einen ständigen Reiz im Hals
- Ich habe oft Druck in der Brust
- Ich habe oft Herzklopfen
- Ich habe oft kalte Hände und Füße
- Ich schwitze oft auch in Ruhe
- Mir wird oft übel, habe oft plötzlich Durchfall
- Ich habe unerklärliche Bauchschmerzen
- Ich habe häufig Hamdrang und Blasenreizung
- Ich bin schreckhaft, bekomme oft weiche Knie
- Ich habe hohen Leistungs- und Erwartungsdruck
- Ich will alles perfekt machen, gut ist nicht gut genug
- Ich habe einen ungesunden Lebensstil
- Ich bin im Alltag oft überfordert
- Ich scheue mich vor Veränderung
- Ich halte am Gewohnten und Bewährten fest
- Ich bin sehr bequem
- Ich bin stur und unflexibel
- Ich tue mich mit sozialen Kontakten schwer
- Ich hatte traumatische Erlebnisse
- Ich achte sehr wenig auf mich, zuerst kommt alles andere
- Ich erlebte in meiner Erziehung übertriebene Vorsicht
- Ich bin ein Leben lang emotional zu kurz gekommen
- Ich nehme Dauermedikamente
- Ich nehme Psychopharmaka, Schlafmittel

AUSWERTUNG:

<80 Punkte: es sind die berechtigten Sorgen, die Sie sich im Alltag machen

81 - 160 Punkte: Angst begleitet Sie ständig und verlangt Ihnen viel Kraft ab.. Wahrscheinlich verbrauchen Sie dadurch wichtige Botenstoffsubstanzen. Gezielte Vitalstoffergänzung kann sehr gut helfen. Bringen Sie Ihre Lebensenergien durch muskuläres Körpertraining in Fluß.

>160 Punkte: die Angst hat Überhand genommen. Nehmen Sie professionelle Hilfe eines fachkundigen Expertennetzwerkes in Anspruch.

Die Fragebögen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.