

# Angst

von **Dr. med. Katrin Bieber** (Stand: 25.03.2020)

Immer wieder kommt sie hoch. Auch oder gerade wenn wir sie nicht erwarten.

Sie hat viele Gesichter. Angst krank zu werden oder jemand anzustecken. Existenzangst...

**Kontrollieren kann man sie nicht.**

Auf einmal ist sie da, ob wir es wollen oder nicht.

## Symptome

Magenschmerzen, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen und Verspannungen mit Schmerzen sind oft die Folge, u.v.a.m.

## Problem

Wenn wir schon nicht kontrollieren können, dass die Angst immer wieder erscheint, so können wir doch vieles tun, um uns aktiv aus der Angstwelle, die unseren Körper durchflutet, herauszuholen.

## Möglichkeiten

1. Ja wir haben Angst und wir atmen mit ihr: achtsames, bewusstes Wahrnehmen und akzeptieren der Angst und wir handeln: **JA- ATMUNG**: Tiefe verbundene Atemzüge, weit in den Bauch hinein, langsam beim Einatmen auf 5 zählen, sofort in ein langsames Ausatmen übergehen und dabei wieder auf 5 zählen. 12 -16 verbundene Atemzüge reichen meist um sich körperlich und seelisch aus der gerade erlebten Stress Situation heraus zu atmen. Das Adrenalin ist verpufft, das Cortisol verbraucht und der innere Botenstoff Cocktail sieht ganz anders aus. Heilung und Entspannung sind wieder möglich, wir sind in einem Parasympathischen Regenerations- Zustand.
2. Ja wir haben Angst und bewegen uns mit ihr: achtsames, bewusstes Wahrnehmen der Angst und wir Handeln:
  - a. **ANGST-SCHMELZER** oder FEAR MELTERS®: Von Katie Hendricks entwickelt und wie die JA-ATMUNG von Gay Hendricks, wunderbare Werkzeuge um von der reaktiven sympathikotonen Stressausgangslage in eine kreative parasympathische Entspannung zu kommen: FROM FEAR TO HERE
  - b. Es gibt vier Stressreaktionen und für jede gibt es einen Angst-Schmelzer:
    - i. Fliehen: Sumo Angst-Schmelzer: SUMO
    - ii. -Kämpfen: Zähflüssig sich bewegen Angst- Schmelzer: OOZE
    - iii. -Ohnmächtig werden: Liebes-Löffeln Angst- Schmelzer: LOVE SCOOPS
    - iv. -Einfrieren: Schütteln Angst-Schmelzer: WIGGEL

### **Weitere Informationen:**

- [https://foundationforconsciousliving.org/big\\_leap\\_home/unlocking-the-fear-code-and-accessing-essence-power/](https://foundationforconsciousliving.org/big_leap_home/unlocking-the-fear-code-and-accessing-essence-power/)
- [https://foundationforconsciousliving.org/big\\_leap\\_home/restoring-resourcefulness/](https://foundationforconsciousliving.org/big_leap_home/restoring-resourcefulness/)
- <https://foundationforconsciousliving.org/big-leap-home-online-programs/>
- <https://www.7mind.de/corona>

Sie wollen Meditation beginnen und wissen noch nicht wie:

Zu gegebenem Anlass hat unsere liebe Freundin Anna Rosenbaum als Mitarbeiterin der Meditations-App „7mind“ jeden Abend um 18 Uhr eine freie Meditation an der jeder teilnehmen kann. Das hilft und kann ein toller Einstieg in eine tägliche Meditations-Routine sein.