
Mit Ängsten umgehen lernen

Siehe auch meine Homepage:

[Mit Ängsten umgehen lernen | MMag. Cornelia Schallhart](#)

Systemische Psychotherapie bei Angststörungen: Ein Weg zu mehr Lebensqualität

Vielleicht kennen Sie das Gefühl: Eine unerklärliche Unruhe, Herzklopfen, Schweißausbrüche oder die ständige Sorge, dass etwas Schlimmes passieren könnte. Ängste können sich auf vielfältige Weise äußern und das Leben erheblich einschränken. Als systemische Psychotherapeutin weiß ich, wie belastend Angststörungen sein können. Mein Name ist Cornelia Schallhart, und ich möchte Ihnen heute einen Einblick in die systemische Sichtweise auf Ängste und deren Behandlung geben.

Was sind die Ursachen von Ängsten?

In der systemischen Therapie betrachten wir Angst nicht als ein isoliertes Problem einer einzelnen Person, sondern als Teil eines größeren Systems. Das bedeutet, dass Ihre Ängste oft in Zusammenhang mit Ihren Beziehungen, Ihrer Familie oder Ihrem sozialen Umfeld stehen. Es geht nicht nur um Ihre individuellen Erlebnisse, sondern auch um die Muster und Dynamiken, die in Ihren Beziehungen entstanden sind.

Familiäre Muster: Die Art und Weise, wie in Ihrer Familie mit Problemen, Krankheiten und Belastungen umgegangen wurde, kann Ihre heutige Angstproblematik beeinflussen. Vielleicht haben Sie in Ihrer Kindheit gelernt, Ängste zu vermeiden oder zu unterdrücken.

Traumatische Erfahrungen: Auch traumatische Erlebnisse können Ängste auslösen oder verstärken. Es ist wichtig zu verstehen, dass diese Erfahrungen nicht nur individuelle Auswirkungen haben, sondern auch das gesamte System, in dem Sie leben, beeinflussen können.

Angst als „Lösung“: Manchmal kann Angst auch eine unbewusste Funktion erfüllen. So kann es beispielsweise sein, dass ein ängstliches Verhalten dazu führt, dass gefährliche Konfliktthemen in der Familie vermieden werden. Es ist wichtig, die Funktion der Angst im jeweiligen System zu erkennen.

Wie kann die systemische Therapie bei Angststörungen helfen?

Die systemische Therapie geht davon aus, dass es nicht darum geht, die Angst einfach zu „bekämpfen“, sondern vielmehr darum, die zugrundeliegenden Muster und Dynamiken zu verstehen und zu verändern. Wir arbeiten gemeinsam daran, Ihre

Selbstgestaltungsfähigkeit und Handlungsfähigkeit zu stärken und Ihnen mehr Wahlfreiheit im Umgang mit Ihren Ängsten zu ermöglichen.

Ressourcenorientierung: Wir konzentrieren uns auf Ihre Stärken und Ressourcen, um neue Wege im Umgang mit Ihren Ängsten zu finden. „In der Therapie geht es nicht darum, die Angst loszuwerden, sondern sie als nützliche Mitarbeiterin zu sehen“.

Veränderung von Mustern: Wir analysieren die wiederkehrenden Muster in Ihrem Leben und Ihren Beziehungen, die Ihre Angst aufrechterhalten. Durch das Erkennen und Verändern dieser Muster können Sie neue Handlungsspielräume gewinnen.

Externalisierung: Wir betrachten die Angst als etwas außerhalb von Ihnen, als eine Art „Wesen“, zu dem Sie sich verhalten können. Diese Technik ermöglicht eine neue Perspektive auf die Angst und ihre Auswirkungen.

Fokus auf Selbstwirksamkeit: Im Therapieprozess lernen Sie, wie Sie Ihre Beziehung zur Angst gestalten können. Sie werden nicht mehr von ihr beherrscht, sondern gestalten Ihre Beziehung zu ihr. Vor allem wird betont: „Es ist wichtig zu erkennen, dass Sie nicht ohnmächtig sind, sondern aktiv Einfluss auf Ihre Ängste nehmen können.“

Achtsamkeit: Ein weiterer wichtiger Punkt ist das bewusste Wahrnehmen Ihrer Ängste und Körperreaktionen. So lernen Sie die Signale Ihres Körpers besser zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren.

Was erwartet Sie in der Therapie bei mir?

Individuelle Anamnese: Zunächst erfragen wir Ihre Lebensgeschichte und die Entstehung Ihrer Ängste.

Gemeinsame Zielsetzung: Wir definieren gemeinsam realistische Ziele und entwickeln einen individuellen Behandlungsplan.

Wertschätzendes Pacing: Ich begegne Ihren Ängsten und Ihrer Skepsis mit Wertschätzung und Anerkennung.

Kleine Schritte: Wir gehen in kleinen Schritten vor, um Sie nicht zu überfordern und Ihre Handlungsfähigkeit zu stärken.

Transparenz: Ich informiere Sie ausführlich über die Hintergründe der Angst und den Therapieprozess.

Kooperation: Ich sehe Sie als Experten für Ihr eigenes Leben. Wir arbeiten auf Augenhöhe zusammen.

Abschließende Gedanken

Angststörungen sind behandelbar. Die systemische Psychotherapie bietet Ihnen einen Weg, die Ursachen Ihrer Ängste zu verstehen, neue Perspektiven zu entwickeln und Ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Es ist ein Prozess, der Mut und Geduld erfordert, aber sich lohnt. Ich, Cornelia Schallhart, begleite Sie gerne auf diesem Weg. Es ist wichtig, die Angst nicht als Feind zu sehen, sondern zu lernen, mit ihr umzugehen und sie als Teil des Lebens zu akzeptieren.

Ich hoffe, diese Informationen waren hilfreich für Sie. Wenn Sie Fragen haben oder einen Termin vereinbaren möchten, zögern Sie bitte nicht, mich zu kontaktieren.

Herzliche Grüße,

Cornelia Schallhart

Systemische Psychotherapeutin

Wichtiger Hinweis: Dieser Text dient der Information und ersetzt keine professionelle Beratung. Dieser Text wurde mithilfe einer KI erstellt.



Podcast:

[Unsere größten Ängste – Podcast](#)

Häufig gestellte Fragen (FAQ):

Was sind Angststörungen und wie häufig treten sie auf?

Angststörungen sind psychische Erkrankungen, bei denen **Angst als übermäßige und beeinträchtigende Reaktion** auftritt. Angst ist ein natürliches Gefühl, das jedoch bei einer Angststörung **unverhältnismäßig stark** oder **anhaltend** ist. Es gibt verschiedene Formen von Angststörungen, wie z.B. **Panikstörung, generalisierten Angststörung** und **Phobien**. Viele Menschen erleben im Laufe ihres Lebens Ängste, aber wenn diese den Alltag erheblich einschränken, kann eine Angststörung vorliegen.

Welche Symptome können bei Angststörungen auftreten?

Die Symptome von Angststörungen sind vielfältig und können sich körperlich, psychisch und emotional zeigen:

- **Körperliche Symptome:** Herzrasen, Schwitzen, Zittern, Atembeschwerden, Schwindel, Übelkeit, Muskelverspannungen.
- **Psychische Symptome:** Ständige Sorgen, Katastrophengedanken, innere Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit, das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren.
- **Emotionale Symptome:** Intensive Angstgefühle, Panikattacken, Vermeidungsverhalten, Gefühl der Ohnmacht.

Was sind die Ursachen von Angststörungen?

Angststörungen können verschiedene Ursachen haben. Dazu gehören:

- **Biologische Faktoren:** Eine genetische Veranlagung kann eine Rolle spielen.
- **Psychologische Faktoren:** Belastende Lebensereignisse, traumatische Erfahrungen und negative Denkmuster können zu Angststörungen beitragen.
- **Soziale Faktoren:** Familiäre Konflikte, geringer Zusammenhalt in der Familie oder eine übermäßige Betonung von Normen und Etikette können Ängste begünstigen.
- **Systemische Faktoren:** Angst kann auch als Ausdruck eines „Reformstaus“ in einem sozialen System, wie einer Familie, auftreten, wenn Veränderungen als bedrohlich erlebt werden.
- **Wechselwirkung von Körper und Psyche:** Angst entsteht durch die Wahrnehmung und Bewertung körperlicher Vorgänge durch die Psyche.

Wie kann eine Psychotherapie bei Angststörungen helfen?

Eine Psychotherapie bietet einen geschützten Raum, um die eigenen Ängste zu verstehen und zu bewältigen. Sie lernen, **mit Ihren Ängsten umzugehen**, anstatt sie zu vermeiden...:

- **Individuelle Ursachenforschung:** Gemeinsam wird erarbeitet, welche persönlichen Muster, Beziehungen oder Lebensumstände die Angst begünstigen.
- **Veränderung von Denkmustern:** Negative Gedanken und Überzeugungen, die Angst verstärken, werden hinterfragt und verändert.
- **Entwicklung von Bewältigungsstrategien:** Es werden konkrete Strategien entwickelt, um mit Angstsymptomen umzugehen, wie z.B. Entspannungsübungen, Atemtechniken oder das schrittweise Konfrontieren mit der Angstsituationen.
- **Achtsamkeitstraining:** Achtsamkeitsübungen und Meditationen helfen, sich des gegenwärtigen Augenblicks bewusst zu werden und die eigenen Gedanken und Gefühle besser zu regulieren.
- **Externalisierung der Angst:** Die Angst wird als etwas außerhalb der Person betrachtet, was hilft, sich nicht mehr ohnmächtig zu fühlen und eine neue Beziehung zur Angst zu gestalten.

Was bedeutet systemische Therapie bei Angststörungen?

In der systemischen Therapie wird die Angst **nicht als isoliertes Problem betrachtet**, sondern im **Zusammenhang mit dem sozialen Umfeld** des Klienten.

- Es werden **Beziehungsmuster** analysiert, die die Angst beeinflussen, z.B. in der Familie oder Partnerschaft.
- Es wird erforscht, welche **Funktion** die Angst im System haben kann.
- Es wird versucht, die **Interaktionsmuster** zu verändern, um die Angst zu reduzieren und neue Lösungswege zu finden.

Was ist MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) und wie kann es bei Angst helfen?

MBCT ist ein achtsamkeitsbasiertes Verfahren, das Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie und der Meditation kombiniert:

- Es hilft, **negative Gedankenmuster** zu erkennen und zu verändern.
- Es fördert die **Fähigkeit, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen**, ohne ihn zu bewerten.
- Es unterstützt den **achtsamen Umgang** mit herausfordernden Emotionen.
- Es werden **Körperachtsamkeitsübungen** durchgeführt, um die Verbindung zum Körper wiederherzustellen.
- Es wird die Fähigkeit geschult, mit **schwierigen Gefühlen** in Kontakt zu sein, ohne sie zu vermeiden.
- Es gibt einen **3-Minuten-Atemraum**, der hilft, in schwierigen Momenten innezuhalten und bewusster zu handeln.
- Es werden Strategien für die **Rückfallprophylaxe** erlernt.

Wie lange dauert eine Psychotherapie bei Angststörungen?

Die Dauer einer Psychotherapie ist **individuell** und hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie z.B. der Art und Schwere der Angststörung, den persönlichen Zielen und dem Tempo der/des Klientin/Klienten. Manche Menschen profitieren bereits nach wenigen Sitzungen von einer Therapie, während andere eine längere Begleitung benötigen. Wichtig ist, dass es ein **gemeinsamer Prozess** ist und die Therapie an die Bedürfnisse der/des Klientin/Klienten angepasst wird.

Was kann ich tun, wenn ich das Gefühl habe, unter Ängsten zu leiden?

Nehmen Sie Ihre Ängste ernst und suchen Sie professionelle Hilfe.

Sprechen Sie mit Freunden oder Familie über Ihre Ängste.

Üben Sie Entspannungstechniken wie Atemübungen oder Meditation.

Bewegen Sie sich regelmäßig, um Stress abzubauen und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Seien Sie freundlich und mitfühlend mit sich selbst.

Nehmen Sie sich Zeit für sich und tun Sie Dinge, die Ihnen guttun.

Ist Psychotherapie nur für schwere Fälle?

Nein, Psychotherapie ist **nicht nur für „schwere“ Fälle**. Jeder Mensch kann von einer Therapie profitieren, sei es zur Persönlichkeitsentwicklung, zur Bewältigung von Alltagsproblemen oder einfach, um sich selbst besser kennenzulernen. Psychotherapie kann helfen, **einen besseren Umgang mit sich selbst zu entwickeln** und das eigene **Potenzial zu entfalten**.