

Angst

Lat. angustiae – Enge, Angst ist ein unbestimmbares Gefühl von Einengung.

„Du lässtest mich erfahren viele und grosse Angst und machst mich wieder lebendig und holst mich wieder herauf aus den Tiefen der Erde.“

Psalm 71.20f

„Gott, hilf mir! Denn das Wasser geht mir bis an die Kehle. Ich versinken in tiefem Schlamm, wo kein Grund ist; ich bin in tiefe Wasser geraten, und die Flut will mich ersäufen.“

Psalm 69.2f

Paradoxe Intention

Was man sich wünscht,

kann man nicht fürchten.

Was man nicht fürchtet,

hat keine Macht über einen.

Zuerst besteht eine Angst vor dem Abnormen und ein

Wunsch nach dem Normalen.

In der paradoxen Intention werden Angst und Wunsch vertauscht,

als Folge davon neutralisieren sich der Wunsch und die Angst gegenseitig.

➔ Man darf gern, ja soll sogar mit viel Humor gegen die Angst vorgehen!

Gegen die Angst helfen aber auch Sport, Entspannung- und Atemübungen, Meditation, Musik, ...

„Wenn du durch Wasser gehst, will ich bei dir sein, dass dich die Ströme nicht ersäufen sollen; und wenn du ins Feuer gehst, sollst du nicht brennen, und die Flamme soll dich nicht versengen.“

Jesaja 43.2

Die Angst klopfte an die Tür.

Mein Vertrauen öffnete

und siehe,

es war niemand da.

(Unbekannt)

Sinn macht vieles,

vielleicht alles ertragbar.

(Carl Gustav Jung)

Ein Weg aus der Angst

1. Versuchen Sie nicht, Angstsituationen zu vermeiden
2. Bleiben Sie in der Realität; beobachten Sie was innerlich oder äusserlich geschieht
3. Nehmen Sie sich in Angstsituationen Zeit
4. Bleiben Sie in der Situation bis die Angst vorbeigeht



Mögen deine Träume stets grösser sein als deine Ängste!

(Segenswunsch)