

So überwinden Sie Ihre Ängste

Nie zu vor war die Anzahl psychischer kranker Menschen so hoch in Deutschland wie heute. Zunehmender Leistungsdruck, mediale Horroszenarien und Wirtschaftskrise, hinterlassen bei vielen Bürgern einen bleibenden Eindruck. Ängste und Depressionen sind die Folge. Ausgiebige Bewegung, vitale Ernährung und Entspannungstechniken können helfen, den allgemeinen Stresspegel deutlich zu reduzieren. Doch um tief im Unterbewusstsein wurzelnde Blockaden und Überzeugungen zu beseitigen bedarf es mehr als das.

EFT (Klopfakupressur)

EFT (emotional freedom techniques) wurde vom Amerikaner Garry Craig entwickelt und zu großer Popularität geführt. Es handelt sich hierbei um eine Art Akupunktur, bei der man in vorgegebener Reihenfolge bestimmte "Akupunkturpunkte" mit den Fingerspitzen sanft beklopft während man an stressangstauslösende Erfahrungen oder einschränkende Überzeugungen denkt. Die Grundannahme dabei ist, dass die Ursache aller negativen Emotionen auf eine Störung der körpereigenen Energiesystems zurück geführt werden kann. Während man also an stressauslösende Erinnerungen denkt, wird gleichzeitig der Energiefluss im Körper behindert, dieser Energiestau macht sich dann als gefühlte Blockaden bemerkbar. Durch das Beklopfen der Meridianpunkte, wird die festgefahrene Energie sozusagen frei geklopft. Blockaden lösen sich auf, negative Emotionen verwandeln sich in neutrale bzw. positive Empfindungen. Richtig ausgeführt, fühlt sich die zuvor als belastend eingestufte Erinnerung neutral an. Ängste, die ihre Wurzel in diesen belastenden Erinnerungen finden, können so gelindert oder sogar beseitigt werden. Die Klopfakupressur erfreut sich in Deutschland an stark zunehmender Popularität. Viele Heilpraktiker und Psychologen mit ganzheitlichen Denkansätzen greifen auf diese wirksame und natürliche Methode zurück.

EMDR

EMDR ist eine von Dr. Francine Shapiro entwickelte hoch wirksame traumabearbeitende Psychotherapiemethode. EMDR wird vor allem zur Behandlung von starken emotionalen Beschwerden wie posttraumatischen Belastungsstörungen oder Ängsten eingesetzt. EMDR vereint Elemente verschiedener effektiver Psychotherapieansätze. Hierzu zählen psychodynamisch/tiefenpsychologische, kognitiv-verhaltenstherapeutische, interpersonelle und körpertherapeutische Ansätze. Die Summe aller wissenschaftlichen Studien zu EMDR zeigt, dass EMDR die gleichen Erfolge erzielt wie andere etablierte psychotherapeutische Ansätze, dabei aber nur knapp die Hälfte an Behandlungstunden erfordert. Der Theorie zufolge, wird durch die bilaterale Stimulation des Gehirns mittels bestimmter Augenbewegungen (oder auch akustischer oder taktile Reize) eine Synchronisation der Hirnhälften ermöglicht, die bei der posttraumatischen Belastungsstörung nicht einwandfrei funktioniert. Als mögliche Erklärung wird auf eine Phase im Schlaf verwiesen, in der sich die Augen stark bewegen und in der die Verarbeitung des Alltagsgeschehens vermutet wird. Nach einer erfolgreichen EMDR-Behandlung fühlen sich die meisten Patienten deutlich freier, negative Überzeugungen können neu und positiv formuliert werden, psychologischer Stress klingt deutlich ab.

MACE ENERGY METHOD

Die Mace Energy Method zählt - wie auch die Klopfakupressur - zu den Werkzeugen der energetischen Psychologie. Entwickelt vom Australier John Mace, wird bei dieser Methode angenommen, dass alle emotionalen Probleme durch eigens erschaffene Subpersonalitäten - dazu zählen negative Emotionen und Überzeugungen - im Unterbewusstsein entstehen: Im Laufe des Lebens kommt es immer wieder zu belastenden Erfahrungen, die von starken negativen Emotionen begleitet werden. In diesen belastenden Momenten ist der Mensch oft nicht mehr in der Lage rational zu denken, er leitet negative Rückschlüsse aus dem Erlebten über sich selbst ab. Diese negativen Überzeugungen verankern sich so stark im Unterbewusstsein, dass sie folglich zum einem festen Teil der Persönlichkeit übergehen. Viele Menschen gehen folglich mit der festen Meinung durch das Leben schlichtweg "nicht gut ge-

nug" oder "nicht wertvoll" zu sein, ohne diese Ansichten jemals zu hinterfragen. Diese Einstellungen aber, sind der Mace Energy Method zufolge nur Masken, die die wahre positive Persönlichkeit des Menschen verdecken. Über die Ursprünge dieser Überzeugungen und Emotionen sind wir uns dieser in aller Regel nicht bewusst, sie sind größtenteils in frühesten Kindheit zu finden. Im Ablauf dieser Methode wird also zuerst die auslösende Erfahrung ermittelt. Anschließend wird der angstauslösenden Überzeugung mittels einer speziellen mentalen Übung, die das Energiesystem reguliert, die Kraft entzogen. Nach einer erfolgreichen Sitzung, fühlt der Patient eine tiefe Gelassenheit gegenüber der zuvor als belastend eingestuften Erinnerung.

AUTOSUGGESTION

Oft sind wir uns gar nicht darüber bewusst, doch die meiste Zeit des Tages befinden wir uns in einem inneren Zwiespalt mit uns selbst. Statt uns die Kraft unserer eigenen Gedanken zu Nutzen zu machen, senden wir permanent selbstabwertende Botschaften an unser Unterbewusstsein und unser Unterbewusstsein zurück an uns. Gerade bei seelischen oder körperlichen Problemen - so auch bei Ängsten - macht sich der innere Kritiker besonders lautstark bemerkbar. Gedanken wie "mir darf es nicht gut gehen" oder "ich verdiene es nicht geliebt zu werden" lassen kein gutes Haar an uns und schwächen das Immunsystem. Die Autosuggestion nach Coue macht sich die Kraft des Unterbewusstseins zu Nutzen, um so Gedanken gezielt ins Positive lenken zu können. Laut Coue ist in jedem Mensch die Kraft vorhanden, um Krankheiten zu erzeugen und zu heilen. Durch die Autosuggestion nach Coue soll die Kraft für den Menschen nutzbringend aktiviert werden im das Unterbewusstsein auf die richtige Einstellung programmiert wird. "Es geht mir jeden Tag ein bisschen besser", lautete die wohl berühmteste autosuggestive Formulierung des Apothekers aus Frankreich. Autosuggestion bedeutet, sich bestimmte Dinge, jedoch ohne Kraftanstrengung oder Widerstand. Durch die mehrfache Wiederholung soll das Gesprochene allmählich ins Unterbewusstsein einsickern und sich anschließend in Wirklichkeit werden. Bei der Autosuggestion empfiehlt sich einen ausführlichen Ratgeber zu lesen, oder einen Spezialisten aufzusuchen.

[Linktipp: http://www.topfruits.de/advanced_search_result.php?keywords=coue&x=11&y=9](http://www.topfruits.de/advanced_search_result.php?keywords=coue&x=11&y=9)

Geschrieben von [bernd](#) am Donnerstag, 15. März 2012 um 14:06 in [Gesundheitsnews](#)