

Angst

Beitrag von „Lea“ vom 29. März 2005 04:52

Hallo allerseits,

also, ich hab mal irgendwo gelesen, dass es nur 2 angeborene Ängste gibt: Die Angst vor dem Fallen und die Angst vor lauten Geräuschen. Diese Ängste sind nützlich, weil sie den Menschen warnen und schützen.

Alle anderen Ängste seien "hausgemacht" vom Menschen selbst; durch Erziehung, Sozialisation, Fremdsuggestion etc. entstehen unterschiedlich ängstliche Menschen.

Ängste sind ja im Grunde immer das Gegenteil eines Wunsches; z. B. impliziert die Angst vor dem Durchfallen den Wunsch nach Bestehen. Man sollte sich also immer, wenn man etwas fürchtet, das Gegenteil, also den Wunsch vor Augen halten. Im genannten Beispiel wäre das dann die Konzentration auf das Bestehen der Prüfung und das innere Bild der Freude, die damit einhergeht. Das macht stark und lähmt nicht.

Ich gebe zu, dass ich mich öfter an diesen "Grundsatz" (ob fundiert oder nicht) erinnern muss, aber es hat mir schon in einigen heiklen Situationen geholfen.

Euch allen noch eine schöne Ferienwoche
wünscht Lea