

Angst vor Klassenfahrt

Beitrag von „karuna“ vom 17. September 2021 17:22

Zitat von Lilatiger

Was würdet ihr tun an meiner Stelle? Habt ihr Tipps?

Ich würde an deiner Stelle freundlich fragen, ob ich von meinem damaligen Angebot mitzufahren, aus persönlichen Gründen ausnahmsweise zurücktreten kann. Dann würde ich mich ganz in Ruhe mit der Thematik der 'Angststörungen' auseinandersetzen. Davon sind viele Menschen betroffen und sie sind gut behandelbar. Deine Symptome sprechen dafür, dass dich die Thematik betreffen könnte, ganz unabhängig vom aktuellen Auslöser. Meditation, Achtsamkeit (MBSR), Verhaltenstherapie, Autogenes Training oder progressive Muskelentspannung sind gut erforschte Möglichkeiten, sein Erregungslevel dauerhaft zu senken und Stresssituationen gut zu meistern.

Liebe Grüße und alles Gute dir ☺ ☺