



## **Angst / Furcht** soll uns beschützen.

Was passiert bei Angst in uns?

Durch unsere Sinneswahrnehmungen, auf- und wahrgenommene Reize, interpretiert unser Gehirn anhand unserer Erfahrung und/oder handelt durch Instinkt und teilt dann die Situation als gefährlich ein. Unser Körper reagiert (Reaktionskette) durch die Ausschüttung von Glukokortikoide und Adrenalin, Noradrenalin.

Je nach Intensität und Achtsamkeit bemerken wir den beschleunigten Herzschlag, die Steigerung der Körpertemperatur (Schweiss) und Zittern, die Nervosität und Unruhe. Der Blutdruck steigt, die Skelettmuskeln werden stärker durchblutet und spannen sich an, die Bronchien erweitern sich, wir atmen schneller, um unseren Körper mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Der Speichelfluss nimmt ab und wird zähflüssig, klebrig im Mund und unsere Pupillen erweitern sich, um besser zu sehen.

Wir sind bereit um zu handeln, körperlich zu handeln, auch reflexartig zu handeln, das klare Denken ist im Hintergrund. Unser Organismus, unser System hat im Sekundenbruchteil alles gemacht, um uns in den Kampf/Flucht Mechanismus zu bringen.

Und nun ... was machen wir? Handeln wir durch Kampf oder durch Flucht?

Bei klarer Lebensgefahr, wie z.B durch die Bedrohung eines Wildtieres, eines heranbrausenden Autos beim Überqueren der Strasse, Bedrohung durch einen anderen Menschen etc., da handeln wir körperlich, rennen davon oder stellen uns dem Kampf, so werden die Hormonausschüttungen abgebaut und schlussendlich kehrt wieder Ruhe, Gelöstheit und Frieden ein. Das Gefühl von Sicherheit kehrt zurück und wird verstärkt, weil aus dem Ereignis gelernt werden kann, für die eigene Sicherheit zu sorgen. Bei einer wirklichen realen Gefahr hilft uns also der ganze Angst-Mechanismus zum Überleben, und ist somit sehr wichtig, hilfreich und gesund.

Bei unseren "modernen" Ängste und Panikattacken sieht es etwas anders aus. Unsere modernen Ängste sind gelernte und anezogene Ängste, die häufig im Kinder- und Jugendalter durch Erfahrung (meistens unfreiwillig) erlernt wurden, und ein daraus resultierendes selbst-schädigende Lebens-Verhalten entstehen kann.

Die körperliche Angst-Reaktion mit entsprechender Hormonausschüttung findet statt, obwohl man weiss, nicht in einer lebensgefährlichen Situation zu sein, findet statt, obwohl bewusst keine Ahnung da ist, was los ist, findet statt, nur schon beim Gedanken, bei der Vorstellung an eine bestimmte Situation.

Und unsere Reaktion darauf ist häufig nicht mehr körperlich, also den Körper bewegen wie bei Kampf/Flucht, sondern wir sitzen hin, obwohl nervös, und denken nach, obwohl der ganze Zustand nicht zum Denken da ist.

Wenn man keine freie Wahl mehr hat in seinem unterbewussten System, "es" einfach geschieht, dann ist das für die meisten Menschen schwierig bis hin zu unerträglich und leidensvoll.

**Wichtig zu wissen.** Wenn ich in meinem Leben eine lebensgefährliche Situation überlebte, ein traumatisches Ereignis erlebte oder auch gelernt habe, Angst vor etwas zu haben, das jedoch nicht "wirklich" lebensgefährlich war, oder mir etwas vorgelebt wurde, was nicht "wirklich" meiner Sicherheit diene. Ich habe aus meinem Erlebten mir nun eine hindernde, beieinträchtigende Sicht und Verhalten verinnerlicht und einprägt ...

**Ich** bin im **Hier + Jetzt** in der Lage, etwas Neues als diese Angst zu erlernen und dies ist im Gegenzug, **Sicherheit und Vertrauen**, das ich jederzeit neu lernen kann.

Ich, Rüdiger Welle, biete mit meiner Methode HypnoKinesiologie und meiner Erfahrung Hilfestellung und Begleitung, für die Selbst-Befreiung der Persönlichkeit, zur Sicherheit.