

Wie Angst, Sorgen und Stress Deine Gesundheit beeinflussen!

Vorab möchte ich Dir ein paar Gedanken zum Thema mitgeben:

Die Angst oder innere Unruhe ist die Furcht vor dem Unbekannten und ist durch einen Zustand seelischer Verwirrung gekennzeichnet, in dem Du glaubst, in deinem Lebensraum eingeschränkt zu sein und in deinen Wünschen erstickt zu werden.

Aber lohnt es sich Angst zu haben, vor etwas das es noch gar nicht gibt?

Stress ist eine Anpassungsreaktion auf ein Ereignis, eine Situation, eine reale oder imaginäre Gefahr. Jede Situation der Überforderung Deines Organismus führt zu Stress, wobei jeder Stress verschieden empfindet, damit umgeht und dadurch seine Gesundheit unterschiedlich belastet wird.

Wir unterscheiden seelischen Stress (Druck aus dem Umfeld), körperlichen Stress (Arbeit / Sport / Hitze / Kälte), oder aber chemischen oder biochemischen Stress (Medikamente).

Stress an und für sich ist nicht gefährlich, nur deine Reaktion darauf, welche positiv, stimulierend und schöpferisch aber auch gefährlich für deinen Körper sein kann. Je nach deiner Reaktion auf Lebenslagen, Ereignisse, Gefühle und Schwierigkeiten zeigt sich die Wirkung als Nutzen oder als Schaden.

Beispiel:

- ***Du kannst ein Haus kaufen und deshalb in eine Depression fallen, weil Du glaubst, so viele Dinge im Leben ändern zu müssen, dass Du das gar nicht schaffen kann oder willst.***
- ***Wie verhalten sich deine Freunde Dir gegenüber?***
- ***Wirst Du dich an all die Veränderungen gewöhnen?***

Warum hat die Angst eine solche Macht über dich?

Die Angst hat eine verheerende Wirkung auf Deine Gesundheit. Sie hindert dich im Alltag, frei und unabhängig Entscheide zu treffen.

Aber wo liegt der Ursprung der häufigsten Ängste? In den allermeisten Fällen in deiner Kindheit!

Ein Ereignis, welches Du äusserlich längst vergessen hast, in deinem Unterbewusstsein aber noch mit dir herumträgst.

Deine Angst zeigt sich immer als eine Erwartung oder Befürchtung von „etwas“ was passieren könnte in einem Zustand unbestimmter fürchterlicher Anspannung. Sie kann in Verbindung einer konkreten Bedrohung (Tod, Katastrophe, Bestrafung) auftreten. Häufiger geht es aber um eine Angst, die keine unmittelbar erkennbare Ursache hat. Deshalb lässt sich der Ursprung in den meisten Fällen in Deiner Kindheit suchen und ist oft auf Verlassenheit, Angst, die Liebe zu einem geliebten Wesen zu verlieren, oder die Angst vor Leiden zurück zu führen. Sobald Du dich heute in einer vergleichbaren Situation befindest, tritt die Angst wieder auf. Jedes Mal, wenn eine dieser Ängste wieder auftritt, wenn du also eine tatsächlich existierende oder auch nur eingebildete Situation durchlebst, empfindet Dein Unterbewusstsein dies als Alarmsignal.

Sei dies vor Dunkelheit, Höhe, Leistung, Existenz oder einfach dem Unbekannten.

Du kannst nun deinen Ängsten, deinen Sorgen und dem Stress viel Raum in Deinem Leben geben und ihnen erlauben, dass sie **DICH** beherrschen, oder du gibst **DIR** das Recht über Dein Leben und Deine Entscheidungen. Die Wahl liegt bei Dir!

Welchen Ausweg gibt es aus der Angst den Sorgen oder dem Stress?

Bezüglich der Angst musst Du dich mit Deiner Kindheit auseinandersetzen. Schau nach, wann und wo der Ursprung liegt. Höre in Dich hinein. Wie hättest Du dich gefühlt, wenn es anders gewesen wäre? Wie hätte es sein müssen?

Ist es Stress bei der Arbeit, im Umfeld, Deiner Gesundheit oder in der Familie? Bringe Ordnung in Dein Leben. Setze Prioritäten und bedenke, dass nicht derjenige Stress hat, der vieles tut, sondern derjenige der vieles gleichzeitig tut!

Auf jeden Fall gilt der Satz von Dr. Alexis Carrel:

Wer nicht weiss, wie man Angst und Sorgen bekämpft, stirbt früh.

Wenn Du also noch ein paar Jahre Deines Lebens geniessen möchtest, und die Früchte all Deiner Anstrengungen ernten möchtest, dann empfehle ich Dir dringend Deine Ängste und Sorgen anzuschauen.

Zusammen beseitigen wir Deine Ängste und Sorgen, damit Du Freude an der Zukunft hast, und dadurch auch Dein Umfeld an Dir.

