Dirk Schippel
Psychotherapie & Coaching

Brolingstraße 51, 23554 Lübeck
Tel. 0451/98 96 97 4 Fax 98 92 49 68
info@dirk-schippel.de

Phobien

Flugangst? Angst vor Spinnen? Prüfungsangst?

Angst im Mittelpunkt zu stehen?

Bekommen Sie beim Anblick von Spinnen das Grauen ? Haben Sie das Gefühl, dass Sie Menschenmengen meiden müssen, weil Sie das Gefühl haben, es nicht aushalten zu können? Oder haben Sie Angst in Gruppen Aufmerksamkeit zu erregen oder eine Rede zu halten? Dann leiden Sie möglicherweise an einer Phobie.

Eine Phobie charakterisiert sich dadurch, dass jemand eine spezifische Angst vor einem Objekt oder einer Situation entwickelt. Dabei ist die Liste möglicher Phobien sehr lang. Alles kann sich zu einer Phobie entwickeln.

Eine bei uns sehr bekannte übermäßige Angstreaktion zeigt sich in der Spinnenphobie. Betroffene haben eine starke Furcht vor Spinnen. Selbst Photos mit Spinnenabbildungen sind schwierig zu ertragen. Es entsteht ein intensives Angst- und Ekelgefühl, das dazu führt, dass man das Objekt der Angst meidet.

Auch die sogenannte "Platzangst" ist sehr verbreitet. Menschen mit einer Agoraphobie meiden weite Plätze aber auch Menschenmengen oder entfernen sich nicht gerne für einen längeren Zeitraum von zu Hause (wie z.B. durch Urlaubsreisen). Andere Betroffene haben grosse Flugangst und sind somit nicht in der Lage in ein Flugzeug für eine Urlaubsreise zu besteigen.

Wer an einer sozialen Phobie leidet, hat massive Ängste davor im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen. Die betroffene Person hat Angst zu erröten oder zu zittern, was wiederum von anderen bemerkt werden würde und als Schwäche ausgelegt werden könnte. Für Betroffene ist es fast unmöglich vor anderen

Brolingstraße 51, 23554 Lübeck
Tel. 0451/98 96 97 4 Fax 98 92 49 68
info@dirk-schippel.de

Menschen z.B. eine Rede zu halten oder im Arbeitsleben sich in einer Gruppe oder dem Chef gegenüber zu behaupten. Dies wiederum frustriert so stark, dass sich viele weiter zurückziehen und auch depressive Gefühle entwickeln oder versuchen, die vermeintliche Schwäche durch Alkohol- oder Drogenkonsum zu minimieren.

Ein psychotherapeutisches Coaching kann Ihnen helfen Ihre Ängste und Phobien wieder in den Griff zu bekommen und das Gefühl der intensiven Angst darf gehen. Die neurobiologische Forschung beweist, dass wir durch integrative therapeutische Methoden unsere Ängste im Gehirn so hemmen können, dass wir keine Angst mehr spüren und sich ein Gefühl der Sicherheit und Freiheit einstellen kann.