

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/7515/1579656/raus-aus-der-angst-wie-man-sich-die-positive-kraft-der-angst-zunutzen-macht> abgerufen werden.

VITAL

Raus aus der Angst - Wie man sich die positive Kraft der Angst zunutze macht

17.03.2010 - 13:19 Uhr, VITAL

Hamburg (ots) - Angst kann ein nützliches Warnsignal sein, doch wenn sie außer Kontrolle gerät, wird sie zur psychischen Belastung. Wie das Fitness- und Gesundheitsmagazin VITAL in seiner aktuellen Ausgabe (4/10; EVT: 17. März) berichtet, leidet etwa jeder achte Deutsche unter starker Angst, die sein Leben und das seines Umfelds beeinträchtigt. Am häufigsten sind einfache Phobien wie etwa die Angst vor Spinnen, danach folgen soziale Phobien, Panikattacken und generalisierte Angststörungen.

Laut Isabelle Drenckhan von der Christoph-Dornier-Stiftung für Klinische Psychologie unterscheidet sich normale Angst von einer Angststörung nicht durch die Inhalte. "Entscheidend sind Kriterien wie Dauer, Intensität und Kontrollierbarkeit", erläutert die Therapeutin. Ein Zeitfaktor von sechs Monaten etwa gilt bei Experten als Trennlinie zwischen gesund und krankhaft. Wenn Angst sich verselbstständigt und ohne realen Grund auftritt, ist dies ebenfalls Indikator für eine Störung.

Damit Angstgefühle nicht überhand nehmen, empfiehlt Drenckhan, sie nicht etwa zu bagatellisieren, sondern sich ihnen zu stellen. "In der Therapie ist die bewährteste Methode nach wie vor die Konfrontation", sagt die Psychologin. Dabei lernen die Patienten, ihre größten Nöte auszuhalten, so dass die angstausslösende Situation zunehmend als ungefährlich erfahren wird. "Lassen Sie Angst nicht frei flottieren", rät Drenckhan allen Betroffenen. "Denken Sie konkret und mit allen Facetten zu Ende, was Sie beschäftigt."

Denn Angst ist ein ganz normales Gefühl, das auch positive Seiten hat. Ein mittleres Angstlevel wirkt durchaus befeuernd: Ob im Sport, bei einem Auftritt oder in einer Prüfung - wer stets alles durchdenkt und zweifelt, ist im Kopf wendiger, spielt Alternativen durch und kann zur Höchstform auflaufen. In solchen Fällen wird Angst sogar zum Motor für Fantasie und Kreativität.

Diese Meldung ist unter Quellenangabe VITAL zur Veröffentlichung frei.

Für Rückfragen:
Nicole Kleinhammer
Redaktion VITAL
Tel. 040/2717-3100
Fax 040/2717-3564
E-Mail: nicole.kleinhammer@vital.de

Bitte Kontaktdaten nicht veröffentlichen

@@infblk@@

Pressekontakt:
Mona Burmester
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
JAHRESZEITEN VERLAG
Tel. 040/2717-2493
Fax 040/2717-2063
E-Mail: presse@jalag.de

Originaltext:

VITAL

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/7515/vital>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_7515.rss2