



Liegt die Angst in mir oder liegt sie in der Luft?

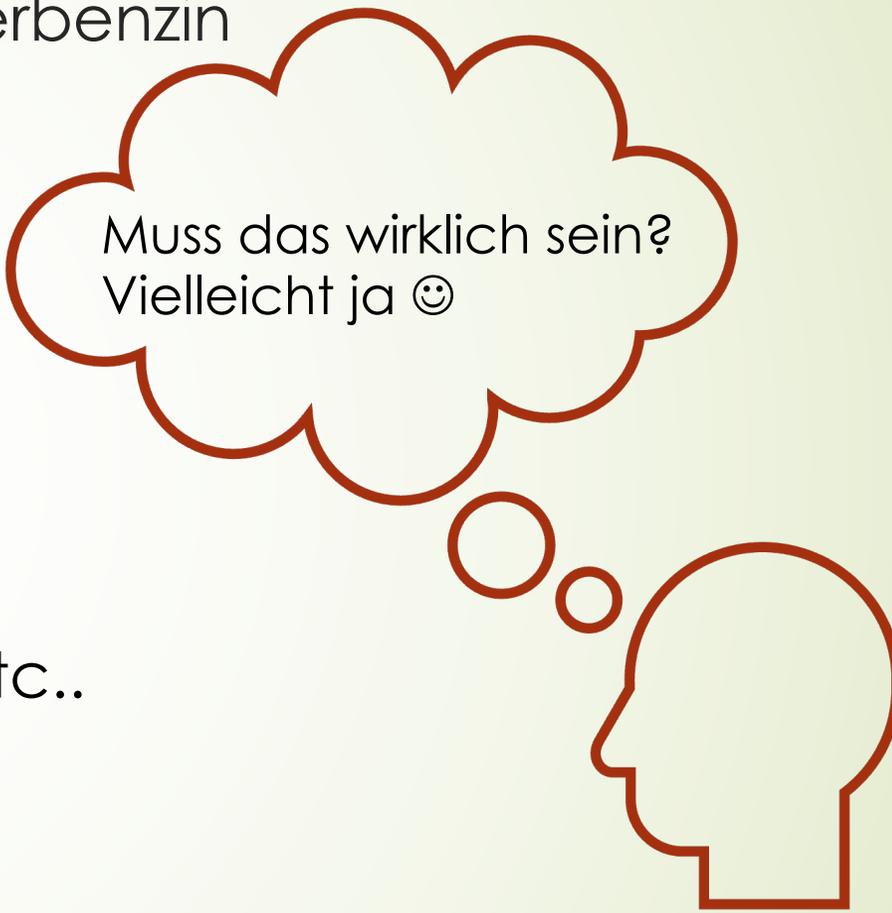
## Arten von Phobien

- Alliumphobie - Furcht vor Knoblauch
- Alektorophobie - Furcht vor Hühnern
- Aulophobie - Furcht vor Flöten
- Venustraphobie - Furcht vor schönen Frauen
- Siderodromophobie - Furcht vor Eisenbahnen
- Coulrophobie - Furcht vor Clowns
- Zemmiphobie - Furcht vor Maulwürfen
- Peladophobie - Furcht vor Glatzköpfigen
- Paraskavedekatriaphobie Furcht vor Freitag, dem 13.
- Automatonophobie - Furcht vor Bauchrednerpuppen
- Arachibutyrophobie - Furcht vor Erdnussbutter, die am Gaumen festklebt
- Hippopotamomonstroses-quiopedaliophobie - Furcht vor langen Wörtern
- *Randiaphobie - Furcht vor Fröschen*

# Liegt die Angst in mir oder liegt sie in der Luft?

Die Lust auf Angst, oder: Angst als Superbenzin

- Motorbootrennen
- Gruselfilme
- Krimis, Thriller und Katastrophenfilme
- Surfen in Riesenwellen
- Artistik
- Bungeejumpen, Fallschirmspringen, etc..



Muss das wirklich sein?  
Vielleicht ja 😊

# Liegt die Angst in mir oder liegt sie in der Luft?

Angst kann Kreativität und Phantasie beflügeln, macht das Leben oft spannender ?!

Prominente wie

- Johann Wolfgang von Goethe
- Bertold Brecht
- Samuel Beckett
- Franz Kafka

Hatten Panikattacken.

Sind Prominente anfälliger für Ängste?

-> Eher umgekehrt

Der deutsche Komiker Heinz Erhardt trug beim Auftritt immer eine Brille mit Fensterglas, durch die er nur verschwommen sehen konnte - mit Absicht, denn er hatte ein solches Lampenfieber, dass er die Blicke der Zuschauer nicht ertragen konnte.

# Dialog mit der Angst

## Vorschläge zum Labeln von Angstgedanken:

- Die Angst direkt ansprechen. Dialog mit der Angst: „Angst, da bist du ja schon wieder ... na, was willst du mir heute einreden.“
- Die Angst als wohlwollenden Begleiter sehen: Dialog mit der Angst: „Schön, dass du wieder da bist. Ich kenne dich ja schon. Worauf möchtest du mich gerade aufmerksam machen? Danke, dass du so besorgt um mich bist.“
- Die Angst als unsicheren Begleiter beurteilen. Dialog mit der Angst: „Lieb von dir, dass du dir solche Sorgen um mich machst. Lass mal gut sein, bisher hast du uns aber immer beide nur verrückt gemacht.“
- Sich die Angst als quengelndes Kind vorstellen, das seinen Willen unbedingt durchsetzen will. Dialog mit der Angst: „Du willst mich nur wieder zu Hause festhalten und mich verunsichern. Hör auf zu nerven, ich kann dein Genörgel nicht mehr hören.“

## Wechselwirkung persönlicher Ängste mit der Außenwelt

- Angst frisst Demokratie. Wenn der Kampf gegen die Gefahr als Krieg geführt wird, dann gelten automatisch alle Kritiker als Deserteure.
- Angst macht unsicher, ratlos, hilflos, wenn keine Fluchtmöglichkeit besteht (die Gefahr ist unsichtbar, überall und weltweit) und dies auch suggestiv verstärkt wird.
- Angst macht abhängig - bei erlebten Überforderungen wird das eigene Handeln, die Selbstverantwortung in einer «Masse» versenkt.
- Angst sehnt sich nach Führung, Rettung, Hilfe, Erlösung.
- Angst macht «dumm» - sie schränkt Übersicht, Vernunft, rationales Handeln ein; Denken, Fühlen und Handeln erstarren.
- Angst führt zu Kurzschlusshandlungen und zu Gewalt - wie bei einem in die Enge getriebenen Tier.
- Angst zerstört Beziehungen, da Empathie, Freude und Lust beeinträchtigt werden und eine freie Kommunikation nicht mehr möglich ist.
- Angst steckt an - aus jeder Massenpanik bekannt.
- Angst zerstört Kultur und Zivilisation, vor allem durch Projektion und Spaltung auf der irrationalen Suche nach Schuldigen, um die Angst in Hass verwandeln zu können und damit energetisch wenigstens abzuführen.

Quelle: «Angstgesellschaft» - Hans-Joachim Maaz