

Was haben Ängste mit Vermeidung zu tun? | Teil 1

"Ängste machen ... Angst."

Wenn Sie unter

unerklärlichen Ängsten

leiden (Ängste, die plötzlich und ohne für Sie erkennbaren Grund auftreten), so kennen sie dieses Gefühl, wenn die

Angst vor der Angst

Ihre Aktivitäten einschränkt oder gar lähmt.
Sie fangen an,

Situationen zu vermeiden

oder versuchen, Situationen auszuweichen, in denen Sie schon einmal Ängste erlebt haben.

Wenn das eine **seltene oder auch einmalige Situation** war, wie zum Beispiel:

- mit Haien tauchen
- über Hängebrücken gehen oder
- nachts durch den Central Park laufen,

dann wird eine erlebte Angstepisode, die zudem erklärbar ist,

Ihr weiteres, tägliches Leben möglicherweise weniger beeinflussen.

Wenn Sie in einer Situation Ängste erlebt haben, **die in Ihrem Leben häufig, vielleicht täglich geschieht**, wie zum Beispiel:

- die Wohnung / das Haus verlassen
- Öffentliche Verkehrsmittel / das Auto nutzen
- Sport treiben,

dann kann eine so erlebte, unerklärliche Angstepisode

Ihr Leben möglicherweise ungewollt sehr verändern.
Mehr dazu im 2. Teil

Weitere Infos Ängste

Sie haben Fragen?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

mensch-individuell.de

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Wichtiger Hinweis:

Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.