Versöhnung mit der Angst

Von der Vermeidung zu Annahme

Alle Menschen kennen das Gefühl der Angst. In gefährlichen Situationen sorgt Angst dafür, dass wir uns in Sicherheit bringen. Doch es gibt auch immer mehr Menschen, deren Leben von scheinbar sinnlosen Ängsten bestimmt wird. Die ihren Alltag immer weiter einschränken müssen, um angstbesetzte Situationen zu vermeiden.
Angst ist unangenehm, aber müssen wir sie wirklich fürchten? Wie kann es gelingen, die Angst wieder zu dem zu machen, was sie im Grunde ist: Zu unserem Freund?
Ein guter Weg kann hier die Arbeit mit dem inneren Kind sein, die achtsame Wahrnehmung, die liebevolle Annahme und Wertschätzung unserer Selbst. Denn schließlich ist die Angst ein Teil von uns. Und sie wird uns solange folgen, bis wir bereit sind, uns endlich um sie zu kümmern.
Meist kennen wir Sätze wie: "Stell dich nicht so an", "Hab keine Angst" oder gar "Angsthase!" aus unserer Kindheit. Ein Leben lang wurde uns beigebracht, dass wir keine Angst haben sollen. Doch die Angst ist da. Sie will gesehen und mit Leben erfüllt werden. Richten wir unsere Energie nur darauf, sie zu vermeiden, ist es wie mit dem rosa Elefanten. Denn was man sich nicht vorstellen will, drängt sich immer wieder auf.
Es ist sicher kein ganz leichter Weg, sich den eigenen Ängsten zu stellen. Aber es ist möglich. Wenn Sie möchten, begleite ich Sie gerne.
Sandra Baldauf ? 07275/4014129 ? www.sandrabaldauf.de ? mail@sandrabaldauf.de

Pressekontakt

Praxis für ganzheitliche Psychotherapie

Frau Sandra Baldauf
Moltkestraße 7
76829 Landau

http:sandrabaldauf.de
mail@sandrabaldauf.de

Firmenkontakt

Praxis für ganzheitliche Psychotherapie

Frau Sandra Baldauf
Moltkestraße 7
76829 Landau

http:sandrabaldauf.de
mail@sandrabaldauf.de

Praxis für ganzheitliche Psychotherapie Landau
Das Angebot der Praxis richtet sich an Frauen, die dazulernen möchten im Umgang
- mit sich selbst (Selbstwertstörungen, Identitätsprobleme, Angst-und Zwangsstörungen, depressive Verstimmungen, folgen von traumatischen Erfahrungen)
- mit anderen (Beziehungskonflikte, Krisen nach Trennung, Scheidung, Verlusterlebnissen, Trauer)
- mit dem Leben (Lebens- und Sinnkrisen, stressbedingte Störungen, Burnout-Syndrom)

Von besonderer Bedeutung ist ein offener, vertrauensvoller und wert-
schätzender Kontakt zu ihnen.
Angeboten wird Ihnen ein ganzheitliches Konzept, das je nach gegebener Problematik an ihren Bedürfnissen ausgerichtet ist.

Anlage: Bild