

Auszüge aus meinem Buch



„Ängste kann man coachen. Es gibt einfache und effektive Übungen, die Verarbeitungstechniken unseres Gehirns nutzen. Wir können unser Denken neu ausrichten und wesentlich zu einem optimistischeren Spirit beitragen.“
Andrea Gutsfeld.

Neue Erkenntnisse der Hirnforschung, persönliche Angsterfahrungen und ihre Kenntnisse als Business Coach hat Andrea Gutsfeld in diesem Buch kombiniert. Daraus sind einfache und sehr effektive Übungen für die alltägliche Arbeit von Coaches, Trainern und auch Führungskräften mit Coachingausbildung entstanden. Welche Formen der Angst gibt es? Wie funktionieren Angstmechanismen? Und wie kann Coaching dabei unterstützen, lähmende Ängste zu überwinden? Antworten darauf gibt die Autorin in diesem Buch.



Andrea Gutsfeld Angst erfolgreich coachen



Kapitel 1: Wissenswertes zum Thema Angst

- 1.1. Ursachen von Angst
- 1.2. Neurowissenschaftliche Aspekte
- 1.3. Destruktives Denken und Angst
- 1.4. Denken, Sprache und Angst
- 1.5. Unverhältnismäßigkeit von Angst
- 1.6. Veränderung durch Emotion
- 1.7. Angst und Selbstwert

Kapitel 2: Angst coachen

Kapitel 3: Angst in der Unternehmenskultur

Anhang: Übersicht über die häufigsten Angststörungen

Vorwort

Ängste gehören zum Leben. Das Maß macht, wie bei so vielen Dingen, auch hier den Unterschied. Wenn Ängste das Handeln und (Arbeits-)Leben Ihrer Kunden einschränken, ist Obacht geboten. Überstarke Ängste beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit. - ...

Kapitel 1

Wissenswertes zum Thema Angst

Angst ist ein Urinstinkt. In der Urgeschichte lösten gefährliche Situationen Ängste aus. Dieser Instinkt warnte uns per Gefühl vor Gefahrensituationen und ist bis heute unverändert vorhanden. Früher hat Angst Überleben sichert. Heute passt sie in dieser Form nicht mehr zum modernen Leben.

Angst ist eine sehr starke Emotion, die wir alle kennen. Oft handelt es sich dabei nicht um ein isoliertes Gefühl als Folge eines konkreten Ereignisses. Eher handelt es sich um einen schwer beschreibbaren, diffusen Zustand als Ergebnis verschiedener Erlebnisse. Aus Ängsten können sich exzessive Angstzustände und Panikattacken entwickeln, die die Handlungsfähigkeit enorm einschränken oder gar unmöglich machen.

Stress und die Art, wie wir Stress verarbeiten und uns intern zu „beruhigen“ vermögen, nimmt großen Einfluss auf die Entstehung unverhältnismäßiger Ängste. Dabei sind die Übergänge zwischen Stress, Druck, Angst, Burnout und Depression schleichend und oft unbeachtet. Bei ca. 15 % der Bevölkerung „entgleisen“ Ängste in eine Angststörung.⁽¹⁾ Wer sich gut „beruhigen“ kann, ist besser vor dem „Entgleisen“ geschützt. Hilfreich hierbei sind für jeden erlernbare Methoden, die wieder zu kontrolliertem, angstfreien Handeln führen.

Gemäß DAK-Gesundheitsreport 2019 lagen psychische Erkrankungen „mit einem Anteil von rund 15,2 % hinsichtlich ihrer Bedeutung für den Krankenstand an dritter Stelle“.⁽²⁾ Dafür sind wiederum Angststörungen mit 15,9 % aller Fehltage wegen psychischer Erkrankung verantwortlich. Hierbei handelt es sich in der Tendenz um längerfristige Krankheitsfälle. (ebd.)

Diese Zahlen belegen, dass in Deutschland Millionen Menschen unter Angststörungen, d. h. exzessiven, übertriebenen Ängsten ohne wirkliche äußerliche Bedrohung leiden. Es gibt begründete Annahmen, dass diese Zahlen in den kommenden Jahren weiter steigen.

Unterscheidungen gemäß ICD-10

Die International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, kurz ICD, ist das wichtigste und weltweit anerkannte Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen. Sie unterscheidet bei Ängsten:

- phobische Störung
- Panikstörung
- generalisierte Angststörung

Phobische Störungen

Der Begriff Phobie leitet sich von dem altgriechischen Wort „phobos“ ab. Es lässt sich mit Furcht oder Schrecken übersetzen. Phobien sind überdurchschnittlich starke Ängste vor bestimmten Objekten oder Situationen. Die meisten Betroffenen wissen, dass ihre Angst unbegründet ist, da das Objekt oder die Situation, objektiv betrachtet, keine wirkliche Gefahr darstellt.

Zu den phobischen Störungen gehören drei Hauptformen: die Agoraphobie (Platzangst), die Sozialphobie (z. B. die Angst, im Mittelpunkt zu stehen) und spezifische/situative Phobien (z.B. Tierphobien/Flugangst). Sie alle sind durch starkes Vermeidungsverhalten gekennzeichnet. Eine Übersicht über Phobien und deren medizinische Fachbegriffe finden Sie im Anhang dieses Buches.

Panikstörungen

Panikstörungen sind plötzlich auftretende Panikattacken, die meist wenige Minuten andauern und mit starken physischen Reaktionen wie Schweißausbrüchen, erhöhter Atemfrequenz oder Herzrasen einhergehen. Klingt die Panikattacke ab, verschwinden meistens auch die körperlichen Symptome. Nach einer Panikattacke wird starke Erschöpfung empfunden.

Generalisierte Angststörungen

Merkmal einer generalisierten Angststörung sind diffuse Ängste ohne konkreten Auslöser, die meist mit körperlicher und/oder seelischer Anspannung, erhöhter Reizbarkeit, auch Konzentrations- und Schlafstörungen verknüpft sind.

Bei phobischen Störungen spielen die *Emotionen in Bezug auf die Situation* eine besondere Rolle. Bei Panik- und generalisierter Angststörung steht die *Angst selbst* im Mittelpunkt.

Schwere Angststörungen bedürfen der professionellen Behandlung von Psychotherapeuten und Psychiatern! Hier kann Coaching begleitend wertvoll sein, bedarf aber der Abstimmung mit dem behandelnden Arzt/Therapeuten. Bei minderschweren Angststörungen kann Coaching uneingeschränkt eingesetzt werden.

1.1. Ursachen von Angst

Bei der Entstehung von Ängsten wirken viele Komponenten: Vererbung scheint eine Rolle zu spielen⁽¹⁾ und außergewöhnlich belastende Ereignisse/ Traumata wie schwere Unfälle, Krankheit und Erfahrungen mit dem Tod können zur Entstehung von Angststörungen beitragen. Darüber hinaus können Drogen- und Medikamentenmissbrauch schwere Ängste auslösen.⁽³⁾

Aus meiner langjährigen Erfahrung als Business Coach sind für die Tätigkeitsfelder von Coaches vor allem folgende Ursachen ausschlaggebend:

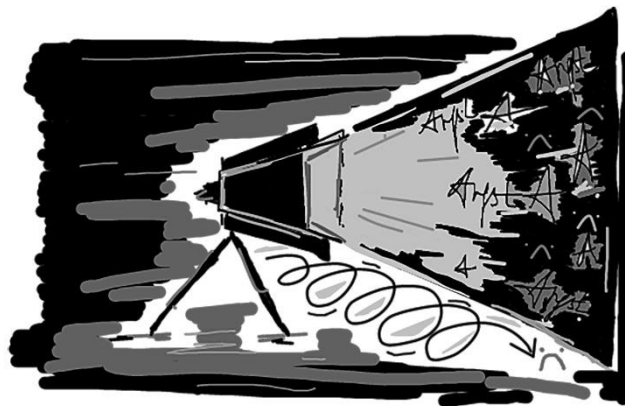
1. Missachtete Warnsignale (wie z. B. Überforderung/Erschöpfung),
2. sekundärer Krankheitsgewinn (z.B. Zugewinn an Aufmerksamkeit durch Dritte aufgrund gezeigter Angst) und
3. negatives Denken.

Zu dem alten Urinstinkt Angst haben sich beim modernen Menschen höhere Funktionen wie Denken und Sprache, Fantasie und Wissen weiterentwickelt. In diesem Buch widme ich mich ausschließlich der zuletzt genannten Ursache des negativen Denkens. Denn: Die Art des Denkens hat große Auswirkungen auf die Entstehung von Ängsten. Im 2. Kapitel befasse ich mich intensiv mit dem Thema Coaching und was es bei Ängsten leisten kann. Vorab noch einige wissenswerte Informationen zur Angst.

1.2. Neurowissenschaftliche Aspekte

Es gibt kein neuronales Zentrum für Angst. Grundsätzlich ist jeder einzelne Gedanke eine gewachsene neuronale Verknüpfung! Ein erster ängstlicher Gedanke ist eine noch zaghafte Verbindung, wie ein „dünnem, seidiges Fädchen“. Hunderte ängstlicher Gedanken entwickeln sich zu einem „stabilen Faden“ und dauerhaft ängstliches Denken gereift zum „dicken Tau“. Dahinter steckt das naturwissenschaftliche Phänomen, dass neuronale Verbindungen den Weg des geringsten Widerstandes wählen. Ungefähr nach dem Motto: Ängstlich Denken kenne ich. Ängstlich Denken wiederhole ich. Genau hier verbergen sich die Risiken und genau hier setzt effektives Coaching gegen die Angst an!

Die große Gefahr ängstlichen Denkens liegt in der Einseitigkeit und Unverhältnismäßigkeit. Gepaart mit einem Zuviel an Denken und Sorgen gerät Angst zum dominierenden Aspekt der Emotionen.



Die Konsequenz daraus ist, dass durch die Art des Denkens unser Gehirn in die negative, ängstliche Richtung besser vernetzt ist als in die positive. Deshalb lautet ein ganz wesentliches

**Coaching-Ziel:
Muster unterbrechen und Gegenimpulse setzen.**



Hierauf gehe ich im zweiten Kapitel noch konkreter ein. Zuvor weitere wichtige Aspekte zum Thema Angst.

-Ende Textauszug-