

Wenn Ängste zu täglichen Begleitern werden ...



Im offenen Treff „Leib und Seele“ des Mehrgenerationenhauses Burgdorf wird mit Sabine Nehring-Neumann, Heilpraktikerin für Psychotherapie, am Donnerstag den 19.09.2019, von 10:00 bis 12:00 Uhr über Ängste gesprochen.

Angst und Furcht begleiten uns unser Leben lang. In der Evolutionsgeschichte dienten Ängste als Schutzmechanismus. Unsere Sinne mussten sich schärfen, der Herzschlag wurde erhöht und die Energiereserven unseres Körpers richteten sich auf die überlebensfördernden Funktionen wie Kampf oder Flucht.

Bei einer Angsterkrankung oder Angststörung verschwindet die Grenze zwischen Normalität und Gefahr. In unserem Alltag kommt es dann vor, dass wir den Bereich des Rationalen verlassen und sich unsere Ängste auf harmlose Objekte oder Situationen fokussieren. Hier richtet sich der eigentliche gutgemeinte Schutzmechanismus plötzlich gegen uns selbst.

Es fängt mit oft ganz harmlosen Einschränkungen in unserem Alltag an. Diese harmlosen Einschränkungen können sich weiter potenzieren und uns in eine völlig hilflose Isolation führen.

An diesem Vormittag soll es nicht nur um die Theorie gehen, sondern auch um praktische hilfreiche Anwendungen bei einer Angstsymptomatik.

Sabine Nehring-Neumann freut sich Sie im Mehrgenerationenhaus Burgdorf e.V. in der Bergstraße 4 in Burgdorf kennenzulernen.