

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Hilfe bei starken Angstgefühlen

Angst gehört wie jedes andere Gefühl zu uns Menschen. Der Normalmensch verdrängt seine Ängste und lenkt sich gerne von ihnen ab. Ängste werden oft so stark verdrängt, dass Betroffene gar nichts mehr spüren. Menschen mit Ängsten haben Angst, Entscheidungen zu treffen. Die Angst blockiert uns stark in unserem täglichen Leben. In der Angst finden wir überwiegend schlechte Lösungen. Wenn Ängste stärker werden, nimmt der „Normalmensch“ gerne Pillen, bis sich die Ängste zu Panikattacken ausweiten.

Medikamentöse Therapie „gegen“ Ängste

Die medikamentöse Behandlung zielt auf die Normalisierung gestörter Funktionen im Gehirn, die auf eine Verschiebung der Botenstoffe (Neurotransmitter) zurückzuführen sind. Das ist richtig, denn Gefühle lösen unterschiedliche biochemische Botenstoffe in uns aus. Ein wichtiger Botenstoff ist z. B. das Serotonin. Dazu stehen in der Behandlung mit Chemie die Medikamentengruppen Antidepressiva, spezielle Anxiolytika sowie die Benzodiazepine zur Verfügung.

Viele Menschen haben bezüglich der Psychopharmaka keine Bedenken und keine Angst. Eine Angst bei der Einnahme solcher „Geschosse“ wäre jedoch berechtigt. Psychopharmaka regulieren die Biochemie außer Kontrolle geratener chemischer Vorgänge im zentralen Nervensystem und unterdrücken nur die wahren Ursachen für die Ängste. Psychopharmaka führen zu Persönlichkeitsveränderungen und generell zur Abhängigkeit. Vor allem Benzodiazepine führen bei längerer Anwendung zur Abhängigkeit und sie werden **nicht** immer nur zur kurzfristigen Behandlung akuter Zustände eingesetzt. Geeignet für eine ursächliche Heilung sind auch Langzeittherapien mit Antidepressiva nicht. Antidepressiva machen abhängig und müssen über einen längeren Zeitraum in ausreichend hoher Tagesdosierung eingenommen werden. Die Pharmaindustrie behauptet, dass diese Art von Medikamenten nicht abhängig macht. Was passiert jedoch mit einem Menschen, der seine Ängste durch Medikamente verdrängen konnte? Wenn sie wieder da sind, will er sie erneut verdrängen. Die starken unerwünschten Wirkungen sollte sich jeder Patient vor Einnahme dieser Medikamente deutlich machen. Sie stehen auf dem Beipackzettel und sind relevant.

Es gibt kompetente Therapeuten, die wirksame Möglichkeiten zur Auflösung der Ängste von Menschen anbieten. Gerade in diesen Zeiten haben wir alle die Möglichkeit sehr bewusst und mutig anzuschauen, welche emotionalen Energien in uns rumoren und nach oben drängen. Wir können unsere verdrängten Emotionen endlich liebevoll annehmen, sie bejahend fühlen lernen, um sie durch diese Maßnahme zu transformieren.



JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Selbsttherapie zur Unterstützung der Heilung von Ängsten

Erdung: Was ist Erdung?

Wenn wir geerdet sind, sind wir mit einem wachen Bewusstsein im **Hier** und **Jetzt**. Wir können unsere Gedanken auf den jetzigen Moment fokussieren. Wir sind mit unseren Gedanken weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft. Wir nehmen unsere Empfindungen, Gedanken und Emotionen wahr. Wir verlieren uns nicht im Tumult im Außen.

1. Wir stehen mit beiden Füßen auf der Erde und atmen ganz bewusst durch.
2. Wir sind in uns präsent.
3. Barfuß mit nackten Füßen die Erde ertasten, bringt uns in die Gegenwart.
4. Naturkräfte können uns sehr schnell erden.
5. Achtsamkeit ist ein heilsamer Balsam, der uns helfen kann, unser Gefühl der Entfremdung zu beenden.
6. Wenn wir uns erden, spüren wir die Sicherheit noch hier zu sein.

Gefühle fühlen im Jetzt:

Gibt uns die einmalige Chance, noch einmal etwas zu spüren, so heftig, so schlimm es auch sein kann, jedoch das letzte Mal in einer so starken Qualität. Dieses intensive „Wiederfühlen“ beinhaltet als Therapie das Gesetz der Wiederholung. Es spiegelt das ungelöste Thema. Alte Traumata, im Spiegel betrachtet, können endlich gefühlt und emotional ausgeglichen werden. Das ist wie das homöopathische Prinzip:

„Similia similibus curentur“ = „Ähnliches mit Ähnlichem heilen“

Menschen gehen in einem aktiven „Fühlprozess“ mehr aus sich hinaus und es können sich Blockaden lösen, die eine sehr lange Zeit bestanden haben.

Positive Gefühlsintegration

Anker setzen: Einen guten Zustand repräsentieren

Schritt 1: Erzeuge einen intensiven Zustand.

Erinnere dich an dein schönstes Erlebnis im Leben. Wenn du dich erinnerst, wirst du dies an deinen körperlichen Reaktionen bemerken. du spürst eine Veränderung in deinem Gesichtsausdruck. Deine Körperhaltung lockert sich und richtet sich auf. Die Herzfrequenz ändert sich. Es gibt natürlich auch noch andere Indikatoren.

Schritt 2: Ankere diesen Zustand

Auf dem Höhepunkt des guten Gefühls, ankerst du es, indem du entweder auf eine bestimmte Körperstelle drückst (kinästhetisch), eine bestimmte Vorstellung bildlich suggerierst (visuell intern) oder einen bestimmten Ton oder ein Geräusch erzeugst.

Schritt 3: Zustand neutralisieren

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Neutralisiere den geankerten und immer noch vorhandenen Zustand auf geeignete Weise. Das kannst du einfach durch Aufstehen, einem Themenwechsel, durch Ablenkung oder ähnliches erreichen.

Schritt 4: Testen

Löse den eben installierten Anker erneut aus und finde durch genaues Beobachten und Fühlen heraus, ob du wieder in den Zustand des geankerten, guten Gefühls hineingleitest. Wenn ja, dann hast du erfolgreich einen Anker „gesetzt“.

Wir können positive Erlebnisse bei uns selbst und bei anderen ankern. Wir schaffen durch positive Anker eine neue positive Qualität. Eine Vorstellung und Idee von einem neuen positiven Ereignis ist wichtig. Es muss noch nicht die die Realität im Außen sein. Eine positive Idee mit einer großen Portion Zuversicht in uns oder anderen zu pflanzen, ist ein kreativer Lösungsweg.

Emotional freedom Techniques (EFT):

EFT ist eine Selbsthilfetechnik gegen Stress und Angst. Die EFT basierte Klopfakupressur ist eine **Meridian-Klopftechnik**. Du kannst dir die Methode wie eine **Akupunktur ohne Nadeln vorstellen**, bei der bestimmte Punkte mit den Fingerspitzen geklopft werden. Dabei sage laut oder leise deinen Stress- oder Angst- auslösenden Satz. Der **Zeiteinsatz ist minimal, EFT ist sehr effizient**. Die Klopfakupressur gehört zur **Energetischen Psychologie**. Das Beste ist: Du kannst die Methode **jederzeit und überall ohne weitere Hilfsmittel** anwenden.

<https://www.youtube.com/watch?v=W6uHAbalPE>