



Informationen zur spezifischen Phobie

Du willst die spezifische, also die spezielle, Phobie besser verstehen? Hier kommen einige Infos für dich.

Wenn du unter einer spezifischen Phobie leidest, ist deine Angst in der Regel nur auf bestimmte Situationsmerkmale wie

- Insekten (häufig: Spinnen)
- Hunde
- Anblick von Blut oder Verletzungen (häufig: Spritzen)
- Arztbesuche (häufig: Zahnärzte)
- Flugreisen
- etc.

beschränkt. Die Ängste entstehen häufig schon in der Kindheit und verfestigen sich im Laufe der Zeit leider dadurch, dass Betroffene lernen, diesen spezifischen Situationen auszuweichen. Es sind oft ausgeprägte und langanhaltende Ängste, die grundsätzlich als übertrieben oder unbegründet erlebt werden und die durch die Erwartung einer bestimmten Situation ausgelöst werden. Die Angstsituationen werden gemieden oder nur unter starker Angst ertragen.

In Behandlung kommen die meisten Menschen mit dieser Form der Angststörung in der Regel nur dann, wenn ein Ausweichen aufgrund der äußeren Umstände nicht mehr möglich ist (Fliegen bei Flugangst nur bei beruflicher Notwendigkeit, bei Angst vor Ärzten zahnmedizinische Behandlungen bei Zahnschmerzen) oder wenn das Vermeidungsverhalten negative Konsequenzen auf ihre Alltagsgestaltung oder auf ihre Gesundheit hat.

Genau dort setzt mein Behandlungsangebot an, indem ich dich unterstütze,

- dich mit der gefürchteten Situation (langsam und in kleinen Schritten) zu konfrontieren
- durch achtsame Beschreibung des angstausslösenden Reizes und deiner körperlichen und gedanklichen Reaktionen einen emotionalen Abstand aufzubauen
- eine allmähliche Gewöhnung an die Angst auslösende Situation zu ermöglichen
- eine Abnahme der körperlichen und emotionalen Angstreaktion zu erleben
- dein Wissen über die tatsächlichen Gefahren auszubauen, sodass du eine Gefährdung realistisch einschätzen kannst

Ich möchte dir Techniken vermitteln, mit denen du deine Symptome immer mehr bewältigen und die „Angst in den Griff“ bekommen kannst, sodass dein Leben nicht mehr von der Angst bestimmt wird. Ein Heilversprechen gebe ich dir nicht. Doch bringe ich meine langjährige Erfahrung aus der Arbeit mit Angst-Patient*innen ein. Ich will dir helfen, langfristig (wieder) mehr Lebensqualität zu finden.