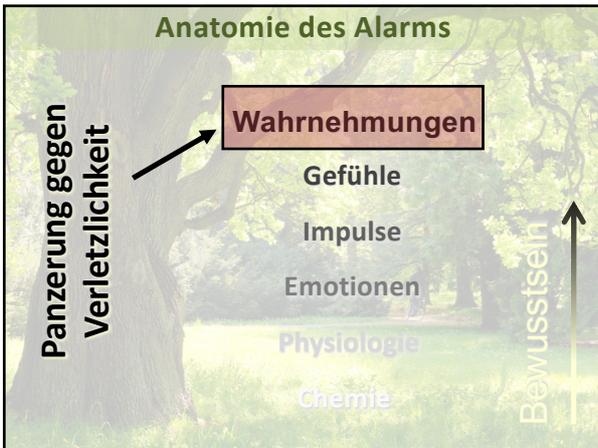


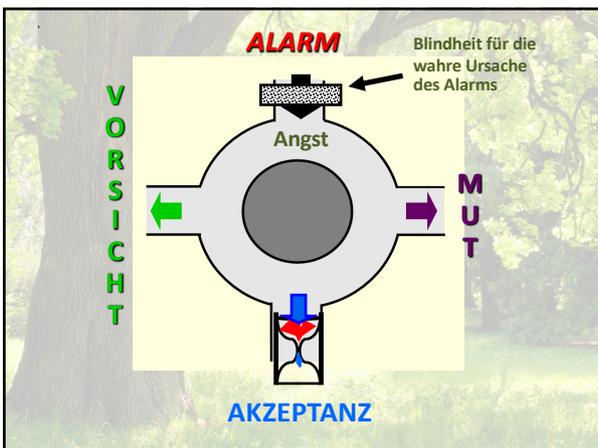
Wachstumsgruppe FREIGROSSWERDEN
Ängste, Zwänge und Neurosen









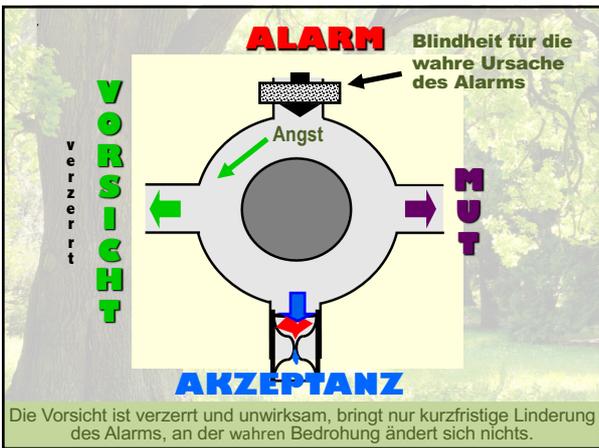


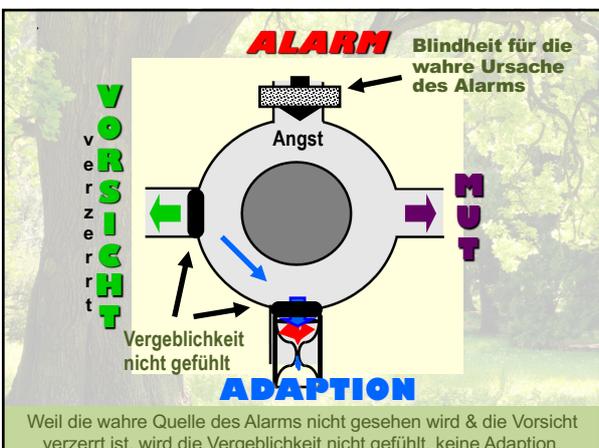
AUF ANGST BERUHENDE ALARMPROBLEME

ANGST = Alarm ohne Augen

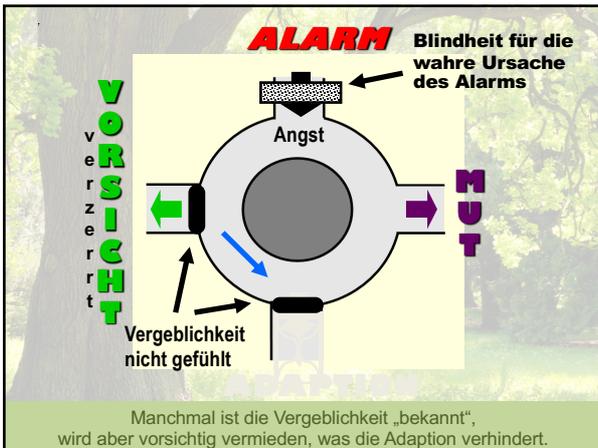
Das Kind fühlt sich unsicher, es hat ein unklares Gefühl von Bedrohung, spürt, dass etwas nicht in Ordnung ist.

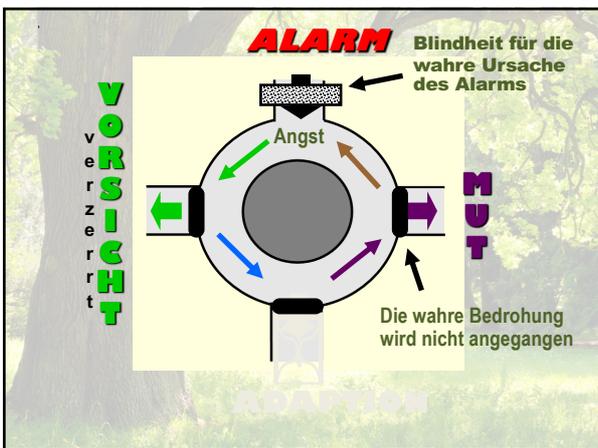


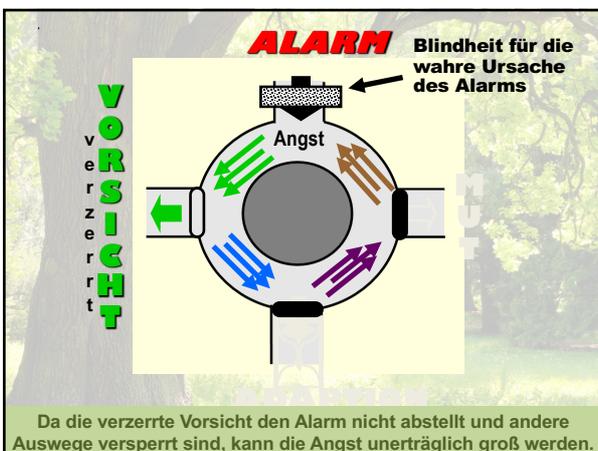




Wachstumsgruppe FREIGROSSWERDEN
 Ängste, Zwänge und Neurosen



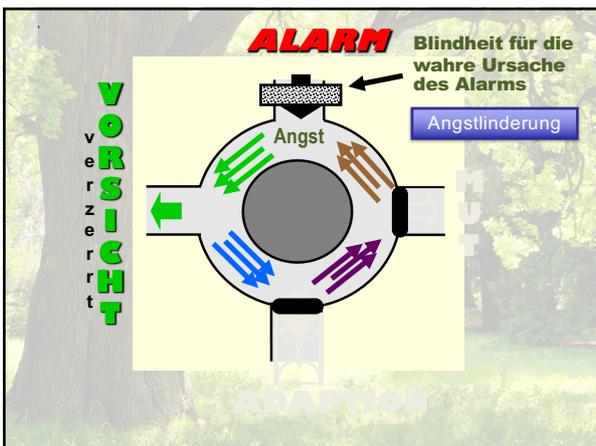




Wachstumsgruppe FREIGROSSWERDEN Ängste, Zwänge und Neurosen

Anzeichen erhöhter Ängstlichkeit

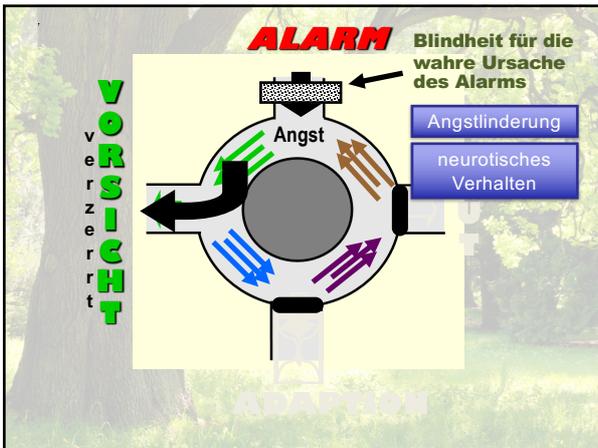
- vages Gefühl, dass etwas nicht stimmt, etwas Schlimmes passieren wird
- beständige Nervosität oder Spannung, Unsicherheit
- Träume spiegeln das emotionale Angstthema (Alpträume)
- die motorische Alarmenergie sucht evtl. Lösung durch nervöse Ticks und Muskelkrämpfe
- regelmäßige Panikwellen



Häufige Wege zur Angstlinderung:

- orale Aktivität (z.B. Saugen, Kauen, Nägelbeißen, Essen)
- rhythmische Stimulierung (z.B. Schaukeln, Auf- und Abgehen, rhythmische Musik, Pendeln, flackerndes Feuer/Wellen beobachten, Sorgenperlen/Rosenkranz, Streicheln, Haardrehen, Genitalien reiben, masturbieren)
- Trostsuche durch Kontakt mit Übertragungsobjekten
- Ablenkung (z.B. Lesen, Fernsehschauen, Kino, elektronische Spiele)
- physisches Ausarbeiten
- Drogen (z.B. Nikotin, Alkohol, viele Medikamente)

Wachstumsgruppe FREIGROSSWERDEN Ängste, Zwänge und Neurosen



Auf Angst beruhende Alarmprobleme

Wie eine Neurose sich bildet.

Eine Neurose besteht aus zwei Teilen

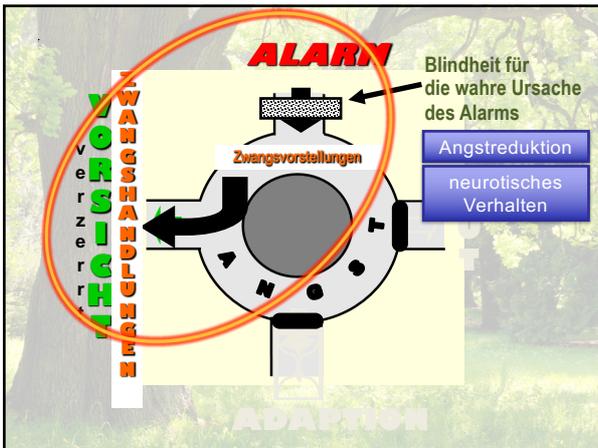
1. eine irrationale BESESSENHEIT

- Der ängstliche Geist erträgt es nicht, keinen Grund für die Unsicherheit zu kennen
- Er erfindet Gründe für die Alarmgefühle (*kognitives Auffüllen*)

2. Resultierende ZWÄNGE

- sollen die Angst eindämmen durch Vermeiden der vermeintlichen Bedrohung oder durch Versuche der Angstlinderung

Wachstumsgruppe FREIGROSSWERDEN Ängste, Zwänge und Neurosen



Auf Angst beruhende Alarmprobleme

Die Eigenschaften von Neurosen

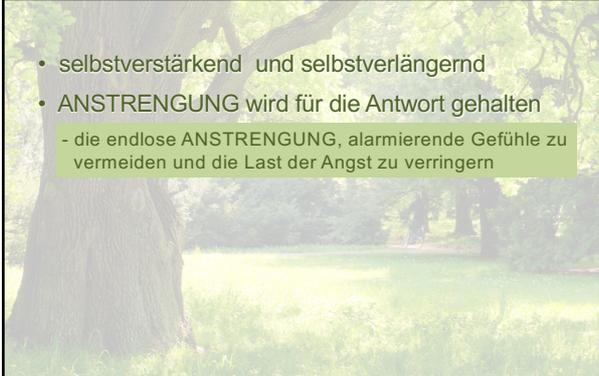
Eigenschaften von Neurosen

- selbstverstärkend und selbstverlängernd<
 - Die momentane Angstlinderung verstärkt Besessenheiten wie Zwänge, ohne an der Alarmquelle etwas zu ändern.
 - Eine Neurose ist ein selbstverlängernder Kreislauf aus Besessenheiten und Zwängen zur Linderung von Angst.

Wachstumsgruppe FREIGROSSWERDEN Ängste, Zwänge und Neurosen

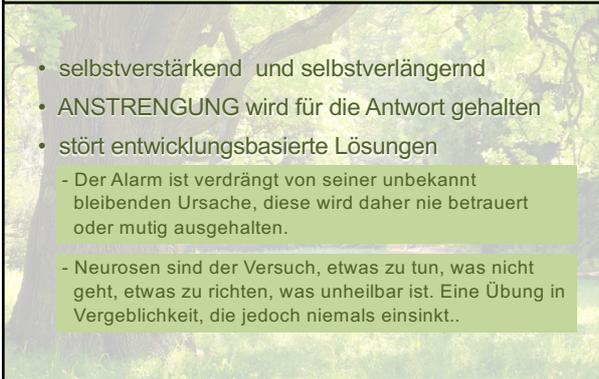
Eigenschaften von Neurosen

- selbstverstärkend und selbstverlängernd
- ANSTRENGUNG wird für die Antwort gehalten
 - die endlose ANSTRENGUNG, alarmierende Gefühle zu vermeiden und die Last der Angst zu verringern



Eigenschaften von Neurosen

- selbstverstärkend und selbstverlängernd
- ANSTRENGUNG wird für die Antwort gehalten
- stört entwicklungsbasierte Lösungen
 - Der Alarm ist verdrängt von seiner unbekannt bleibenden Ursache, diese wird daher nie betrauert oder mutig ausgehalten.
 - Neurosen sind der Versuch, etwas zu tun, was nicht geht, etwas zu richten, was unheilbar ist. Eine Übung in Vergeblichkeit, die jedoch niemals einsinkt..



Nächste Termine:

- jederzeit im Forum – gern Feedback und weitere Fragen
- Do 29.9. 20:00 Supervisionskreis
- Do 20.10. 20:00 Wachstumsgruppe:
Schuldgefühle