

Ich bin eine Schülerin des Lebens Vom Umgang mit der Angst

Ins Lebens gestellt müssen wir eines Tages feststellen, dass die Schule uns zwar wichtiges Wissen vermittelt, die Konflikte des Lebens jedoch mit diesem Wissen nicht bewältigt werden können.

Die heute anstehende Problematik läßt die Angst drastisch zunehmen. Die Angst erhöht die Konflikte im zwischenmenschlichen Bereich und macht das Leben immer weniger lebenswert.

Hier muß ein Weg gefunden werden, um die Auswirkungen körperlich, geistig und seelisch abfangen zu können.

Konflikt hat immer mit Angst zu tun. Es werden die Hintergründe der Angst dargestellt und ein praktischer Weg aufgezeigt, wie man im Konfliktfall die Angst bewältigen kann und man Vertrauen in das Leben erhält.

Angst blockiert uns auf allen Ebenen.

Körperlich verursacht sie eine Vielzahl an Erkrankungen, wie Schlaflosigkeit, beeinflusst Herz und Nerven u.v.m.

Seelisch verhindert sie die Lebensfreude, wühlt die Emotionen auf und verursacht die heute so verbreiteten psychischen Störungen.

Geistig unterdrückt sie den gesunden Menschenverstand und hemmt die Konzentration.

Zusammengefasst kann man sagen, dass Angst jede gute Energie zerstört und lähmend wirkt.

Erst in der Erfahrung und Umsetzung liegt das Vertrauen und der Gewinn.

© Regine Heinhaus