

Körperliche Empfindungen bei Angst

Angst engt ein und macht unfrei. Sie beeinflusst wichtige Lebensentscheidungen und sie kann zu **chronischen körperlichen** Beschwerden führen.

Angst entsteht durch unsere Gedanken und nicht durch Ereignisse der Umwelt. Wir malen uns eine Katastrophe aus und unser Körper reagiert so, als ob wir tatsächlich vor einer Katastrophe stünden. Unser Körper kann nicht unterscheiden, ob wir uns die Katastrophe ausmalen oder ob sie tatsächlich passiert.

