

## **Aengste**

### **Hilft Kinesiologie bei Aengsten?**

**Wir unterscheiden 2 Arten von Ängsten:**

- 1. Ängste schützen uns zum Überleben und aktivieren die Flucht- oder Kampfreaktionen im Körper. Verschiedene Körpervorgänge werden aktiviert, Stresshormone werden ausgeschüttet. (Bei Gefahren reagiert unser Flucht-Kampfsystem sofort)**
- 2. Ängste, die uns im Alltag beeinflussen: (Ursprünglich konnten wir nicht kämpfen oder flüchten, da können auch Aggressionsgefühle oder Wut gestaut werden)**

**Diese Ängste sind irrational und sie stören auch das Energiesystem im Körper.**

**Die Ziele in der Kinesiologie sind:**

**Schritt für Schritt die Ursachen und Bedingungen unserer Ängste zu erkennen und bewusst zu machen. Das Körpersystem in ein gutes energetisches Gleichgewicht zu bringen, damit wir wieder Zugang zu unseren Ressourcen finden und neugierig auf unser Leben zugehen können.**

**Ängste und Phobien haben vielfach traumatische Erlebnisse als Ursache.**

**Was sind traumatische Erlebnisse?**

**Ein Trauma ist eine, im Körper noch festgehaltene und gebundene Energie, die ursprünglich durch physiologische und instinktive Mechanismen bereit gestellt wurde, um Angriff- oder Fluchtreaktionen zu ermöglichen. Doch im Alltag können wir nicht kämpfen oder flüchten.**

**Z.B wir haben Angst, unserer Stelle zu verlieren, doch wir verhalten uns meistens still und die bereitgestellten physiologischen Abläufe und Hormone bleiben meistens im Körper gebunden und können nicht abgebaut werden. Doch bei gleichen oder ähnlichen Ereignisse reagiert unser Körper wieder gleich, da das Überleben gesichert werden muss. Verschiedene Instinkte werden aktiviert, die Ängste auslösen können. Elementare Ziele und Ängsten werden von unseren Instinkten erzeugt.**