



Innere Angst

Was ist Innere Angst?

- Ständige Sorgen & negative Gedanken
- Gefühl von Bedrückung & Unruhe



Herzklopfen



Zittern & Schwitzen



Beklemmung

Ursachen



Stress & Überlastung



Negative Erfahrungen Selbstzweifel



Atemübungen



Über Gefühle sprechen

Selbstfürsorge

Sei geduldig & mitfühlend mit dir selbst.



Innere Ängste – verstehen, einordnen, begleiten

Innere Ängste sind keine Schwäche. Sie sind eine natürliche Reaktion des Nervensystems auf wahrgenommene Unsicherheit, Überforderung oder frühere Erfahrungen. Aus neurobiologischer Sicht entstehen sie vor allem durch die Aktivierung der Amygdala, jenes Hirnareals, das Gefahren bewertet und Schutzreaktionen auslöst.

Wichtig dabei:

Das Gehirn unterscheidet nicht zuverlässig zwischen aktueller und erinnerter Bedrohung. Auch alte, längst vergangene Situationen können im Körper erneut Stressreaktionen auslösen.

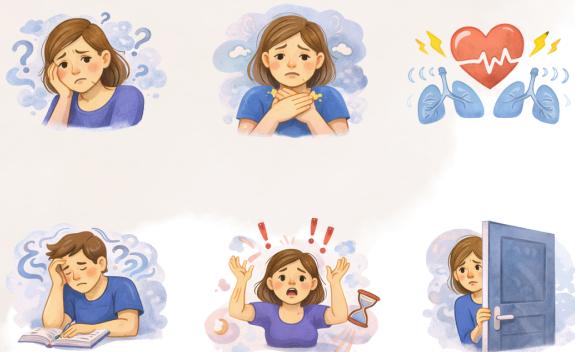
Was passiert im Körper?

Bei innerer Angst wird das autonome Nervensystem aktiviert:

- Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet
- Herzschlag und Atmung beschleunigen sich
- Muskelspannung steigt
- Gedanken verengen sich auf mögliche Gefahren



Dieser Zustand ist evolutionär sinnvoll. Problematisch wird er, wenn er dauerhaft anhält oder ohne reale Bedrohung auftritt.



Typische Anzeichen innerer Ängste

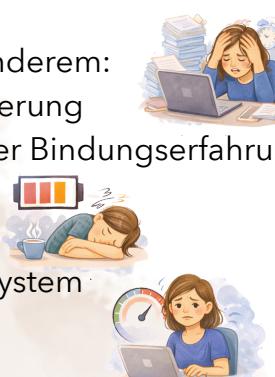
- Grübeln und ständige Sorgen
- Innere Unruhe oder Beklemmung
- Herzklopfen, Zittern, Schwitzen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Gefühl von Kontrollverlust
- Rückzug oder Vermeidung

Diese Symptome sind real, körperlich messbar und nicht „eingebildet“.

Häufige Ursachen

Wissenschaftlich belegt sind unter anderem:

- Chronischer Stress und Überforderung
- Frühe emotionale Prägungen oder Bindungserfahrungen
- Negative Lernerfahrungen
- Fehlende Regenerationsphasen
- Ein dauerhaft aktiviertes Nervensystem
- Hoher innerer Leistungsdruck



Innere Angst ist oft kein einzelnes Ereignis, sondern ein Zustand, der sich über Zeit aufgebaut hat.

Was hilft wirklich?

Aus Sicht der Psychologie und Neurobiologie braucht Angst keine Bekämpfung, sondern Regulation.

Wirksam sind vor allem:

Atemregulation - Sicherheit herstellen

Wenn Angst aktiv ist, braucht das Nervensystem zuerst ein Signal: Es ist gerade okay.



Coaching-Perspektive

Im Coaching geht es nicht darum, Angst „wegzumachen“.

Sondern darum:

- sie zu verstehen
- ihre Botschaft ernst zu nehmen
- Sicherheit im Inneren aufzubauen
- Handlungsspielraum zurückzugewinnen

Innere Angst zeigt oft, wo Grenzen fehlen, wo Bedürfnisse übergangen wurden oder wo etwas gesehen werden will. Wenn du merkst, dass innere Angst deinen Alltag begleitet, musst du damit nicht allein bleiben.

Dieses Angebot ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.