

psychologe dortmund

Angstzustände sind in der heutigen Zeit, in der Leistungs- und Erfolgsdruck hoch wie nie sind, ein Thema, mit dem viele Menschen zu kämpfen haben.

Wie zeigen sich Angstzustände, was können ihre Ursachen sein? Was macht eine Angststörung aus und wie kann sie überwunden werden - diese Themen stehen im Fokus des Interviews.

Viele Menschen kämpfen mit belastenden Ängsten in diversen Situationen, haben das Gefühl, dass Ihnen nichts gelingt, sie nichts richtig machen können. Vielfach werden gar ganz normale Alltagssituationen zur schier unüberwindbaren Tortur und so überschatten die Angstzustände bald das ganze Leben, erschweren den Gang zu Arbeit und den Kontakt mit Menschen.

Die Gründe für eine Angststörung können dabei vielfältig sein, liegen oft in der Kindheit, können aber auch auf aktuellere Traumata oder beispielsweise den Verlust einer nahestehenden Person zurückzuführen sein. Auf genauso vielfältige Weise können sich die zugehörigen Angstzustände dann auch bemerkbar machen - viele Menschen erleben in der für sie belastenden Situation Schwindel, Atemnot, Schweißausbrüche, Herzrasen, in manchen Fällen stellt sich auch eine - im wahrsten Sinne des Wortes - Todesangst ein.

Aus der langjährigen Erfahrung in ihrer Praxis kann Mechthild Köster Menschen, die unter Angstzuständen leiden, aber Mut machen: Eine Angststörung sei in der Regel immer zu behandeln, professionelle Hilfe vorausgesetzt.

Diplom-Psychologin Mechthild Köster selber arbeitet zum Auflösen von Angstzuständen mit den Methoden der Energetischen Psychotherapie. Die Energetische Psychotherapie versteht dabei emotionale Probleme als eine Störung im individuellen Energiesystem des Einzelnen. Belastende, mit negativen Gefühlen verknüpfte Situationen führen demnach zu einer Störung im Energiefluss. Kann die Energie jedoch wieder ungehindert fließen, sind Körper, Geist und Seele des Menschen im Gleichgewicht und Situationen, die zuvor als extrem belastend empfunden wurden, können wieder ohne Angstzustände und negative Gefühle gemeistert werden.

Angststörungen sind in der heutigen Zeit, in der Leistungs- und Erfolgsdruck hoch wie nie sind, ein Thema, mit dem viele Menschen zu kämpfen haben. Die Diplom-Psychologin Mechthild Köster ist auf diesem Gebiet Spezialistin und hilft Menschen dabei Ihre Ängste und Traumata zu besiegen.

[Stressabbau](#)