

Auslöser:

Gedanken, körperliche Veränderungen (z.B. Schmerzen), Erinnerungen

Führt zu

Wahrnehmung

Gesteigerte Wahrnehmung (Hinhorchen)

Bringt hervor

ANGST

Löst aus

Davis L. Seedorf

Natur- und Wildnispädagoge

Coach für Logotherapie und Existenzanalyse.

Körperliche Symptome:

Herzrasen, erhöhter Puls, Schwitzen, Atemnot, Schmerzen in der Brust, Schmerzen im linken Arm, Schwindel usw.

Führen zur

Hat zur Folge

ANGSTATTACKE

Angst vor der Angst:

Erwartungsangst, Angst vor der nächsten Angstattacke

Führt zu

Erhöhter Stresspegel:

Erhöhtes Anspannungsniveau

Gesteigerte Wahrnehmung:

Verstärktes „In sich Hineinhören“, bemerken kleinster körperlicher Veränderungen

Löst aus

Trommelwirbel

Nächste ANGSTATTACKE