

Angst als Geheimwaffe: So steigert sie Ihre Leistung!

Der Artikel beleuchtet die komplexe Natur der Angst, ihre Schutzfunktion und innovative Therapien, wie sie das Leben beeinflussen kann.

Mainz, Deutschland - Angst wird häufig als belastend und beunruhigend wahrgenommen. Doch entgegen dieser weit verbreiteten Ansicht, bietet sie auch verborgene Vorteile. Prof. Dr. Siegbert A. Warwitz, Wagnisforscher und Experte für menschliche Entwicklung, erklärt in einem aktuellen Artikel, dass Angst nicht gleich Feigheit ist, sondern eine schützende Funktion erfüllt. Sie warnt vor Gefahren und hilft, Risiken abzuwägen. In der Angstpsychologie wird zwischen „Trait-Angst“, die als dauerhafte, krankhafte Störung gilt, und „State-Angst“, die situationsabhängig ist, unterschieden. Diese Differenzierung ist wichtig, um das Phänomen der Angst besser zu verstehen und zu kategorisieren. Die Facetten von Angst sind vielfältig und reichen von leichten Unsicherheiten bis zu lähmenden Zuständen.

Das „Gesetz der Angst“ zeigt, dass ein mittlerer Angstlevel optimal für die Leistungsfähigkeit ist. Angst kann als Stressfaktor wirken und Hormone wie Adrenalin freisetzen, die die Leistungsfähigkeit steigern. Dennoch wird Angst therapiebedürftig, wenn sie übertrieben ist, nicht mehr sachdienlich warnt oder einen Leidensdruck erzeugt. In der Therapie richten sich die Methoden nach der jeweiligen Angstform. Es wird angestrebt, den Angstpegel auf ein konstruktives Niveau zu bringen. Frei flottierende Ängste sollten rationalisiert werden, während unbestimmte Ängste in

gerichtete Ängste umgewandelt werden sollten. Phobien erfordern eine graduelle Annäherung, während Paniktendenzen eine Desensibilisierung verlangen. Insbesondere bei Kindern und Jugendlichen geschieht die Angstbewältigung häufig durch Mutproben, die als Teil ihrer Entwicklung angesehen werden.

Die Psychologie der Angst

Im Kontext der Angstforschung ist das Buch „Psychologie der Angst“ von Univ.-Prof. Dr. Heinz Walter Krohne hervorzuheben. Es bietet einen umfassenden Überblick über die theoretischen Ansätze und Fortschritte in der Angstforschung. Zu den behandelten Themen gehören Angstmessung, Angstbewältigung und die biologischen Grundlagen der Emotion Angst. Darüber hinaus wird das Persönlichkeitsmerkmal der Ängstlichkeit beleuchtet, sowie empirische Befunde zu Entwicklungsbedingungen, Auslösern und Konsequenzen der Angst präsentiert. Krohne, Professor für Psychologie an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, legt in seinem Werk besonderen Wert auf neurobiologische Grundlagen und ihre korrelierenden Effekte im menschlichen Verhalten.

Das Buch kann für 34,99 € inklusive MwSt. erworben werden und ist für all jene von Interesse, die sich intensiver mit der Psychologie der Angst und deren Auswirkungen auseinandersetzen möchten. Expertenkollegen und Studenten der Psychologie finden in Krohnes Arbeit wertvolle Informationen und tiefere Einblicke in die komplexe Materie.

Somit bleibt festzuhalten, dass Angst nicht nur ein negatives Phänomen ist, sondern auch Potenzial zur Persönlichkeitsentwicklung birgt. Sie ist ein essenzieller Teil des menschlichen Daseins, der nicht ignoriert werden sollte. Trotz der Herausforderungen, die sie mit sich bringt, ist es wichtig, ihre schützenden Funktionen zu erkennen und zu nutzen.

Focus berichtet, dass ... und Kohlhammer bietet umfassende Informationen zur Psychologie der Angst an.

Details	
Ort	Mainz, Deutschland
Quellen	• www.focus.de • shop.kohlhammer.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de