

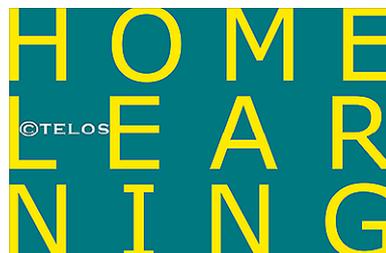


Foto: Dr. E. Teutsch – B01474

Achtung, Gefahr, Angst, Panik ...

Löwentest

TELOS-Homelearning | Lernthema 4: Ängste | Band 4



Vorausgeschickt



Foto: Dr. E. Teutsch – iPa6943bn

Über die eigenen Ängste einfach lachen ... Schnappschuss aus einer Angst-Übung bei einem TELOS-Seminar

Der Inhalt dieser Broschüre

Vorausgeschickt	2
Der Inhalt dieser Broschüre	2
Die Reihe „Homelearning“	3
Angst und Ängste	4
Angst verleiht nicht Flügel, Angst lähmt!	4
Der Löwentest	5
Übungsblatt "Löwentest"	6
Arbeitsblätter "Löwentest"	7
Reiten Sie den Löwen!	27

Die Reihe „Homelearning“

Unsere Reihe „Homelearning“:

www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/

Die Inhalte dieses Arbeitsbuches stammen aus unseren psychologischen Beratungen, Coachings und Seminaren: www.telos-training.com

Foto: TELOS – E6271kbh



Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Kontakt

TELOS
Institut für Psychologie & Wirtschaft
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43
Tel.: ++43 0471 3015 77
info@telos-Training.com
www.telos-training.com

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Wirtschaftspsychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer von TELOS - Institut für Psychologie & Wirtschaft. Berater und Trainer für Weiterbildung, Organisations- und Personalentwicklung in namhaften Unternehmen und Organisationen. Experimentelle Psychologie bei Ivo Kohler und Skinner, USA, Kommunikationspsychologie bei Reinhard Tausch, Hamburg, Integrative Gestalt-Körper-Therapie bei Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston, Psychotrauma-Therapie und EMDR nach Francine Shapiro, USA. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Feste Rubriken in mehreren Zeitschriften und eigene Sendereihen bei der Radio Televisione Italiana und in weiteren Sendeanstalten. Eingetragen in der österreichischen und italienischen Psychologenkammer, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy und Universitätslehrbeauftragter.

Hinweise

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit müssen daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie die jeweils vorgeschlagenen Techniken und Instrumente durchführen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Unternehmensberatung dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig mit Problemen oder Störungen zu tun haben, die Sie nicht lösen können oder wenn sie erfahren haben, dass Sie in Ihrem Arbeitsumfeld nicht die nötige Unterstützung bekommen, wenden Sie sich bitte an Ihren Vorgesetzten und / oder holen Sie sich für sich an Ihrem Wohnort professionelle Hilfe.



Angst und Ängste



Foto: Dr. E. Teutsch – 10246br

Konfrontation kann Angst machen.

Aus einem TELOS-Training zum Thema Aggression

Angst verleiht nicht Flügel, Angst lähmt!

Die Gazelle und der Löwe

Stellen Sie sich vor, Sie sind eine Gazelle. Plötzlich taucht ein Löwe auf. Der hat vielleicht seit Tagen nichts gefressen – er wird Sie als Beute betrachten. Das macht Stress. Die Gazelle ist wie gelähmt und handlungsunfähig. Kennen Sie solch eine Schock-Starre aus manchen Gelegenheiten des eigenen Lebens?

Dieser so genannte Stupor ist ein Starrezustand des ganzen Körpers bei wachem Bewusstsein. Es sind keine körperlichen oder psychischen Aktivitäten erkennbar. Unsere Muskulatur steckt im Rigor: Der Muskeltonus ist erhöht, doch durch die zentral gesteuerte gleichzeitige Aktivierung von Muskeln samt ihren Gegenspielern (Agonisten-Antagonisten-Koaktivierung) sind wir erstarrt und bewegungsunfähig. Wir sind starr und ausdruckslos bei extremer innerer Gespanntheit.

Und die mutige Gazelle

Aber selbst als sehr mutige Gazelle haben Sie nur zwei Möglichkeiten: angreifen oder fliehen. Für beides brauchen Sie plötzlich sehr viel Energie. Dazu schüttet Ihr Körper Stresshormone aus: Adrenalin, das innerhalb von Sekunden wirkt, und das längerfristige Cortisol. Ihr Herz schlägt schneller, die Verdauung wird eingestellt, die Blutgefäße unter der Haut verengen sich, dafür werden Gehirn und Lunge besser versorgt, Ihre Sinne sind geschärft.

Der Löwentest



Foto: Dr. E. Teutsch - 10257cr

Droht Gewalt?

Aus einem TELOS-Training zum Thema Aggression

Cortisol tun nicht immer wohl ...

An und für sich nichts Schlechtes. Ohne Stress können Menschen und Tiere nicht leben, für viele Situationen brauchen wir genau diese erhöhte Leistungsbereitschaft. Stress ist also der Versuch des Körpers, sich auf Belastung einzustellen: auf Kälte, Hitze, soziale Spannungen, das ganze Spektrum von möglichen Situationen, die Körper und Seele treffen können. Warum empfinden wir aber Stress so oft als negativ?

Das Problem entsteht, wenn der Stress-Zustand anhält. Bei Dauerstress bleibt der Cortisolspiegel konstant auf zu hohem Niveau. Wir sind praktisch immer auf der Flucht vor dem „Löwen“. Der innere Pegel der Anspannung wird dabei ständig nach oben gefahren, und das empfinden wir als unangenehm, als Stressgefängnis.

Die gute Nachricht:

Wir Menschen können die Fähigkeit entwickeln, mit Spannungen umzugehen, auch Sie können eine innere Stress-Steuerung aufbauen.

Dabei hilft Ihnen unser Löwentest: Sie lernen vom Gazellen-Beispiel, bereiten sich rechtzeitig auf Stress-Situationen vor, vermeiden Stupor wie Rigor, fallen auch nicht auf die Basis "Angriff oder Flucht" zurück, sondern schöpfen aus dem reichen Verhaltensrepertoire, das Sie als erwachsener Mensch im Normalzustand verfügen.

Beginnen Sie mit dem Übungsblatt auf der nächsten Seite und verwenden Sie die nachfolgenden Seiten für die Bearbeitung aller Ängste, die sie auf diese Weise los werden wollen. Gute Arbeit!

Übungsblatt "Löwentest"



Foto: Dr. E. Teutsch – 06294b



Foto: Dr. E. Teutsch – 06296snkl

Überlegen Sie, so lange der Löwe noch weit weg ist... steht!

...und nicht erst, wenn er vor Ihnen steht!

Schließen Sie die Augen und überlegen Sie: welche unangenehmen Situationen fallen Ihnen ein, wo Sie mit Nervosität, Angst oder Aufregung reagieren? Wo fühlen Sie sich vom Löwen verfolgt? Suchen Sie jetzt – aus der Ferne betrachtet, wo der Löwe noch ganz weit weg ist – einen Ausweg für diese Situation. Was können Sie tun, um diese Situation aktiv mit zu gestalten? Welche Möglichkeiten fallen Ihnen ein, damit der Löwe nicht zu nahe kommt? Wie können Sie sich rüsten? Und Sie merken schon: jetzt, in der Entspannung, fallen Ihnen weit mehr Lösungen ein als nur Angriff oder Flucht! Gut so! Wenn Sie Ihre Strategie entwickelt haben, dann lassen Sie den Löwen nur kommen. Sie sind gewappnet.

Beginnen Sie zuerst mit diesem Übungsblatt, machen Sie dann mit den Arbeitsblättern auf den nächsten Seiten weiter.

Unangenehme Situation

Beschreiben Sie hier eine Angstsituation:

Auswege aus dieser Situation

Finden Sie hier (aus der sicheren Distanz) Auswege:



Foto: Dr. E. Teutsch – 06297b



Foto: Dr. E. Teutsch – 06297c

Im Stress kennen Sie nur Angriff oder Flucht...

...doch Sie sind keine Gazelle und können planen!

Nutzen Sie die Arbeitsblätter auf den nächsten Seiten





Arbeitsblätter "Löwentest"

①

Unangenehme Situation

Beschreiben Sie die Angstsituation:	Zeichnen Sie ein Bild der Situation:
-------------------------------------	--------------------------------------

Mögliche Auswege aus dieser Situation

Finden Sie hier (aus der sicheren Distanz) Auswege:

Zeichnen Sie ein Bild, wie Sie nach der Lösung mit der Situation umgehen



②

Unangenehme Situation

Beschreiben Sie die Angstsituation:	Zeichnen Sie ein Bild der Situation:
-------------------------------------	--------------------------------------

Mögliche Auswege aus dieser Situation

Finden Sie hier (aus der sicheren Distanz) Auswege:

Zeichnen Sie ein Bild, wie Sie nach der Lösung mit der Situation umgehen



3

Unangenehme Situation

Beschreiben Sie die Angstsituation:	Zeichnen Sie ein Bild der Situation:
-------------------------------------	--------------------------------------

Mögliche Auswege aus dieser Situation

Finden Sie hier (aus der sicheren Distanz) Auswege:

Zeichnen Sie ein Bild, wie Sie nach der Lösung mit der Situation umgehen



4

Unangenehme Situation

Beschreiben Sie die Angstsituation:	Zeichnen Sie ein Bild der Situation:
-------------------------------------	--------------------------------------

Mögliche Auswege aus dieser Situation

Finden Sie hier (aus der sicheren Distanz) Auswege:

Zeichnen Sie ein Bild, wie Sie nach der Lösung mit der Situation umgehen



5

Unangenehme Situation

Beschreiben Sie die Angstsituation:	Zeichnen Sie ein Bild der Situation:
-------------------------------------	--------------------------------------

Mögliche Auswege aus dieser Situation

Finden Sie hier (aus der sicheren Distanz) Auswege:

Zeichnen Sie ein Bild, wie Sie nach der Lösung mit der Situation umgehen



⑥

Unangenehme Situation

Beschreiben Sie die Angstsituation:	Zeichnen Sie ein Bild der Situation:
-------------------------------------	--------------------------------------

Mögliche Auswege aus dieser Situation

Finden Sie hier (aus der sicheren Distanz) Auswege:

Zeichnen Sie ein Bild, wie Sie nach der Lösung mit der Situation umgehen



7

Unangenehme Situation

Beschreiben Sie die Angstsituation:	Zeichnen Sie ein Bild der Situation:
-------------------------------------	--------------------------------------

Mögliche Auswege aus dieser Situation

Finden Sie hier (aus der sicheren Distanz) Auswege:

Zeichnen Sie ein Bild, wie Sie nach der Lösung mit der Situation umgehen



8

Unangenehme Situation

Beschreiben Sie die Angstsituation:	Zeichnen Sie ein Bild der Situation:
-------------------------------------	--------------------------------------

Mögliche Auswege aus dieser Situation

Finden Sie hier (aus der sicheren Distanz) Auswege:

Zeichnen Sie ein Bild, wie Sie nach der Lösung mit der Situation umgehen



9

Unangenehme Situation

Beschreiben Sie die Angstsituation:	Zeichnen Sie ein Bild der Situation:
-------------------------------------	--------------------------------------

Mögliche Auswege aus dieser Situation

Finden Sie hier (aus der sicheren Distanz) Auswege:

Zeichnen Sie ein Bild, wie Sie nach der Lösung mit der Situation umgehen



10

Unangenehme Situation

Beschreiben Sie die Angstsituation:	Zeichnen Sie ein Bild der Situation:
-------------------------------------	--------------------------------------

Mögliche Auswege aus dieser Situation

Finden Sie hier (aus der sicheren Distanz) Auswege:

Zeichnen Sie ein Bild, wie Sie nach der Lösung mit der Situation umgehen



11

Unangenehme Situation

Beschreiben Sie die Angstsituation:	Zeichnen Sie ein Bild der Situation:
-------------------------------------	--------------------------------------

Mögliche Auswege aus dieser Situation

Finden Sie hier (aus der sicheren Distanz) Auswege:

_____ 

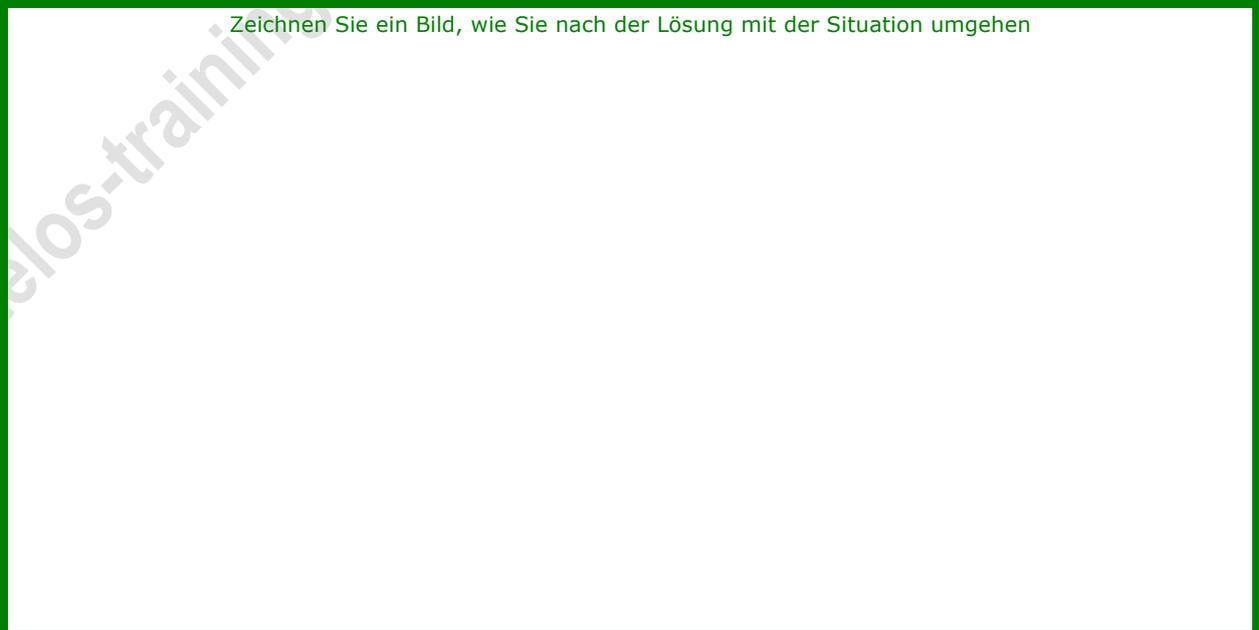
_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Zeichnen Sie ein Bild, wie Sie nach der Lösung mit der Situation umgehen





12

Unangenehme Situation

Beschreiben Sie die Angstsituation:	Zeichnen Sie ein Bild der Situation:
-------------------------------------	--------------------------------------

Mögliche Auswege aus dieser Situation

Finden Sie hier (aus der sicheren Distanz) Auswege:

Zeichnen Sie ein Bild, wie Sie nach der Lösung mit der Situation umgehen



13

Unangenehme Situation

Beschreiben Sie die Angstsituation:	Zeichnen Sie ein Bild der Situation:
-------------------------------------	--------------------------------------

Mögliche Auswege aus dieser Situation

Finden Sie hier (aus der sicheren Distanz) Auswege:

_____ 

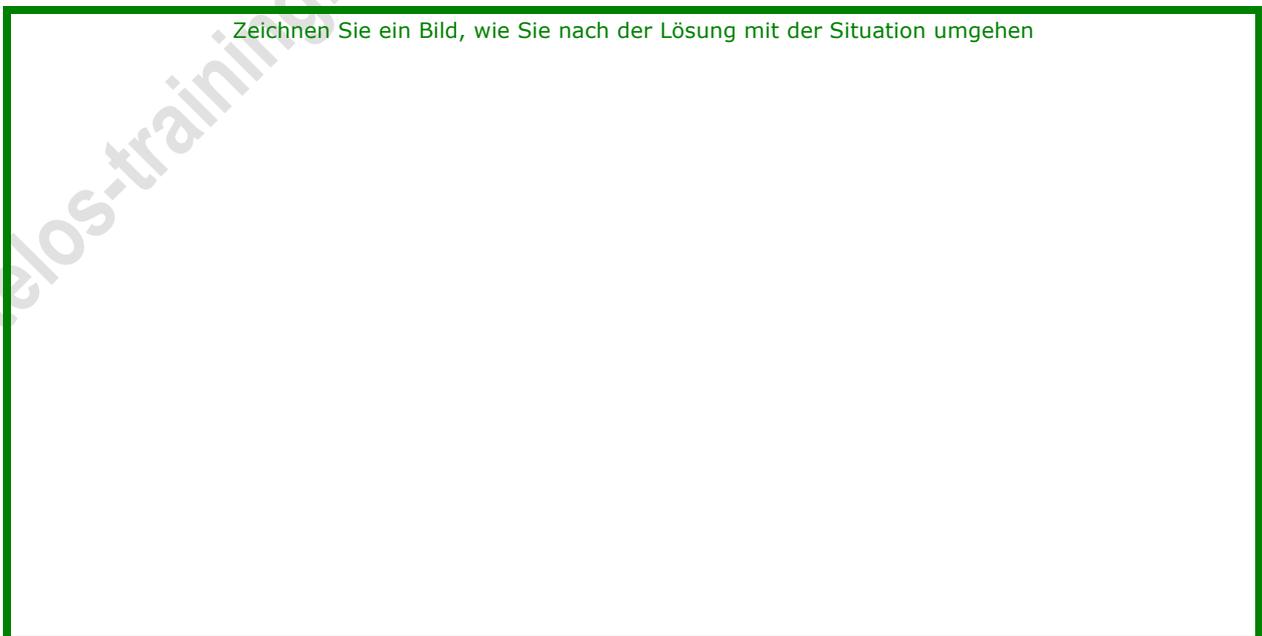
_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Zeichnen Sie ein Bild, wie Sie nach der Lösung mit der Situation umgehen





14

Unangenehme Situation

Beschreiben Sie die Angstsituation:	Zeichnen Sie ein Bild der Situation:
-------------------------------------	--------------------------------------

Mögliche Auswege aus dieser Situation

Finden Sie hier (aus der sicheren Distanz) Auswege:

Zeichnen Sie ein Bild, wie Sie nach der Lösung mit der Situation umgehen



15

Unangenehme Situation

Beschreiben Sie die Angstsituation:	Zeichnen Sie ein Bild der Situation:
-------------------------------------	--------------------------------------

Mögliche Auswege aus dieser Situation

Finden Sie hier (aus der sicheren Distanz) Auswege:

Zeichnen Sie ein Bild, wie Sie nach der Lösung mit der Situation umgehen



16

Unangenehme Situation

Beschreiben Sie die Angstsituation:	Zeichnen Sie ein Bild der Situation:
-------------------------------------	--------------------------------------

Mögliche Auswege aus dieser Situation

Finden Sie hier (aus der sicheren Distanz) Auswege:

_____ 

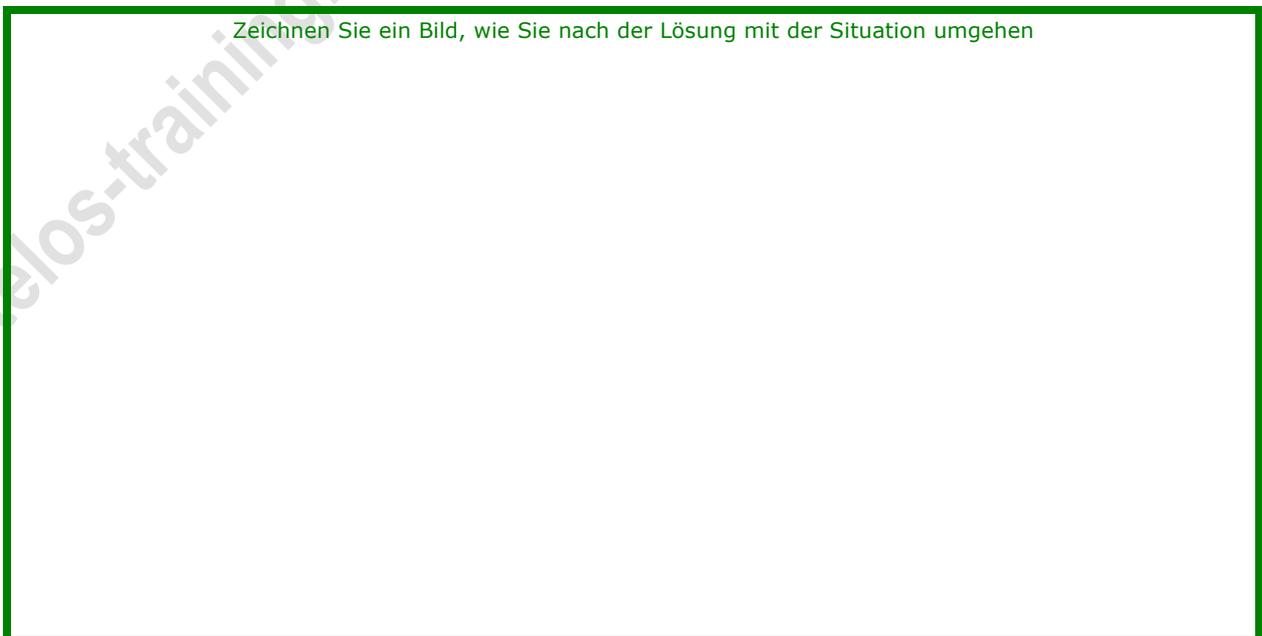
_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Zeichnen Sie ein Bild, wie Sie nach der Lösung mit der Situation umgehen





17

Unangenehme Situation

Beschreiben Sie die Angstsituation:	Zeichnen Sie ein Bild der Situation:
-------------------------------------	--------------------------------------

Mögliche Auswege aus dieser Situation

Finden Sie hier (aus der sicheren Distanz) Auswege:

Zeichnen Sie ein Bild, wie Sie nach der Lösung mit der Situation umgehen



18

Unangenehme Situation

Beschreiben Sie die Angstsituation:	Zeichnen Sie ein Bild der Situation:
-------------------------------------	--------------------------------------

Mögliche Auswege aus dieser Situation

Finden Sie hier (aus der sicheren Distanz) Auswege:

Zeichnen Sie ein Bild, wie Sie nach der Lösung mit der Situation umgehen



19

Unangenehme Situation

Beschreiben Sie die Angstsituation:	Zeichnen Sie ein Bild der Situation:
-------------------------------------	--------------------------------------

Mögliche Auswege aus dieser Situation

Finden Sie hier (aus der sicheren Distanz) Auswege:

_____ 

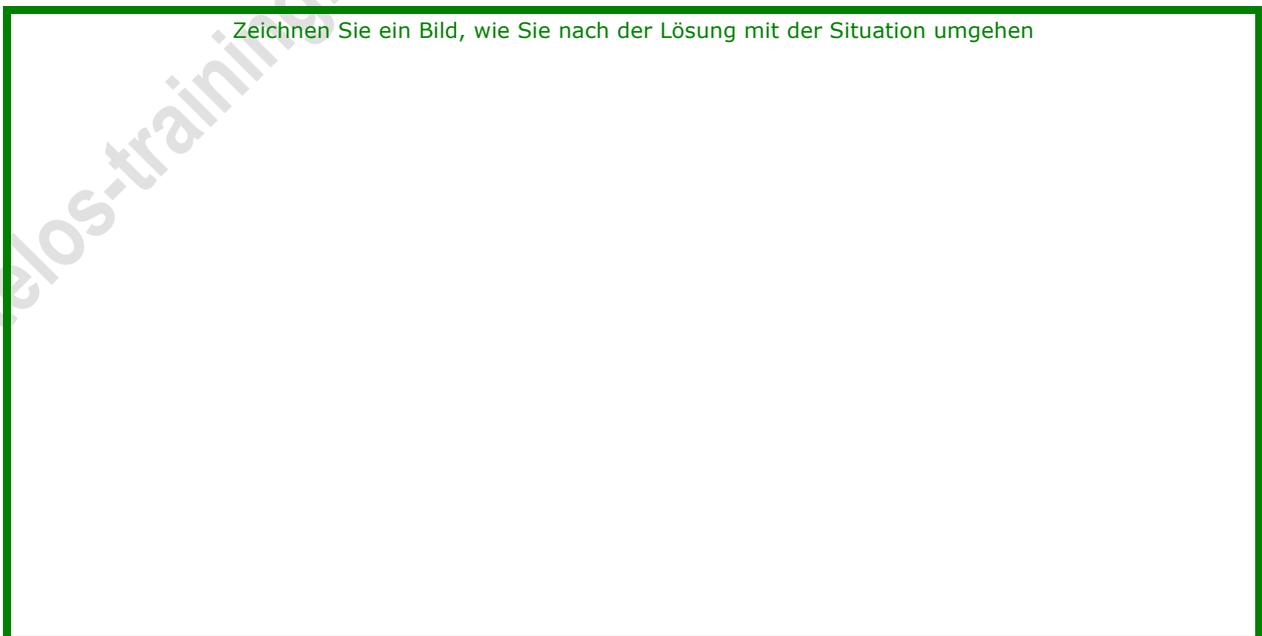
_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Zeichnen Sie ein Bild, wie Sie nach der Lösung mit der Situation umgehen





20

Unangenehme Situation

Beschreiben Sie die Angstsituation:	Zeichnen Sie ein Bild der Situation:
-------------------------------------	--------------------------------------

Mögliche Auswege aus dieser Situation

Finden Sie hier (aus der sicheren Distanz) Auswege:

Zeichnen Sie ein Bild, wie Sie nach der Lösung mit der Situation umgehen

Reiten Sie den Löwen!



Foto: Dr. E. Teutsch – B9209b

Statt in Angst zu erstarren: reiten Sie auf dem Löwen!

Aus unserem privaten Fotoalbum

Hier noch einige Zitate zum Thema:

Angst ist der Gefängniswärter. Mut der Befreier!

Dr. Elmar Teutsch, Südtiroler Psychologe und Psychotherapeut

Der Furchtsame kehrt auf halbem Wege wieder um.

Aus der Mongolei

Jedes Schreckbild verschwindet, wenn man es fest ins Auge fasst.

Johann Gottlieb Fichte (1762-1814), deutscher Philosoph

**Furchtsamkeit ist das beste Mittel,
um aus kleinen Gefahren große zu machen.**

Otto von Leixner, (1847-1907), deutscher Novellist

Auch ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit unserem Löwentest – und dass Sie Ihre Ängste bald los werden. Und wenn Sie spüren, dass Sie immer noch im Gefängnis der Angst stecken, gehen Sie das Thema mit professioneller Hilfe an – in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe. In dem Fall rufen Sie uns doch bitte einfach an.

Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser

TELOS – Institutsleitung

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning

Diese Übungen stammen aus unseren psychologischen Beratungen, Coachings und Seminaren:

www.telos-training.com