



fit4change
mit Corina Armoneit
Untere Rainstrasse 16
CH-5042 Hirschthal
corina_armoneit@hotmail.com
+41 (79) 240 64 27

APRIL / 2024
AUSGABE 22

Gedanken - Nugget zu: Angst

Anregungen zu Themen aus dem und für den (Coaching-)Alltag



Anteile von Angst und Umgang damit

Gemäss dem Buch „Ängste, Panik, Sorgen“ des systemischen Psychotherapeuten Daniel Voigt interagieren in uns drei Anteile, wenn wir Angst haben:

- Der/die innere Vorgesetzte
- Der/die Angstmachende
- Der/die Furchtsame

Die regulierende Steuerungs- und Kontrollfunktion des/der inneren Vorgesetzten ist in einer Angstsituation in der Regel aufgrund der massiven Anspannung ausser Gefecht gesetzt. Daher geraten der/die Angstmachende und der/die Furchtsame in eine unheilvolle Spirale.

Wie kann diese Spirale durchbrochen werden? Hilfreich könnte z.B. sein, die drei Anteile bewusst in einen Dialog miteinander zu bringen: Was nehmen die einzelnen Anteile wahr? Wie äussern sie sich? Was ist ihre positive Absicht? Warum handeln die einzelnen Anteile so? Was ist nötig, damit die Anteile wieder zur Ruhe und Funktionalität kommen?

Viel Spass beim darüber Nachdenken – Eure Corina.