



KOSTENLOSER RATGEBER

Ängste verstehen & lösen

Ein Begleiter für Kinder, Jugendliche und Erwachsene — ehrlich, klar und aus der Praxis.

von Mariola Langenhan · Lebenszentriert Coaching · Olpe

Was ist Angst?

Angst ist eine der ältesten und wichtigsten Reaktionen des Menschen. Sie ist kein Zeichen von Schwäche — sie ist ein Signal. Unser Körper und unser Geist versuchen uns zu schützen.

In gefährlichen Situationen ist Angst sinnvoll: Sie macht uns wachsam, schnell und handlungsfähig. Das Problem entsteht, wenn die Angst bleibt — auch wenn keine echte Gefahr mehr besteht. Dann wird aus einem Schutzreflex eine Bremse.

„Angst ist nicht das Problem. Das Problem ist, wenn wir anfangen, die Angst zu fürchten.“

Angst zeigt sich auf drei Ebenen:

- **Körperlich:** Herzrasen, Schwitzen, Zittern, Atemnot, Magenprobleme
- **Gedanklich:** Katastrophendenken, Grübeln, Kontrollverlust, negative Szenarien
- **Im Verhalten:** Vermeiden, Rückzug, Abhängigkeit von anderen, Kontrollzwänge

Alle drei Ebenen hängen zusammen. Wer eine verändert, verändert das Ganze. Genau hier setzt das Coaching an.

Angst bei Kindern

Kinder erleben Angst intensiv — und oft ohne die Worte dafür zu haben. Sie können nicht erklären, warum sie sich fürchten. Sie zeigen es.

Typische Signale bei Kindern

- Bauchschmerzen oder Kopfschmerzen ohne körperlichen Befund
- Schlafprobleme, Albträume, Einnässen
- Klammern, Trennungsangst, Weinen beim Abschied
- Wutausbrüche oder plötzlicher Rückzug
- Schulverweigerung oder Leistungseinbruch

Eltern reagieren oft mit Beruhigen, Erklären oder Vermeiden der Situation. Das ist verständlich — hilft aber langfristig selten. Denn das Kind lernt: „Wenn ich Angst zeige, wird die Situation vermieden.“ Die Angst wächst.

Was Kindern wirklich hilft: Gehört werden. Nicht beruhigt werden — sondern verstanden.

Im Coaching arbeiten wir gemeinsam mit dem Kind — spielerisch, altersgerecht und auf Augenhöhe. Eltern werden einbezogen, denn die Familie ist der wichtigste Wirkungskreis eines Kindes.

Angst bei Jugendlichen

Die Jugend ist eine Zeit des Umbruchs. Körper, Identität, soziale Rollen — alles verändert sich gleichzeitig. Kein Wunder, dass Ängste in dieser Phase besonders häufig auftreten.

Jugendliche sprechen selten offen über ihre Ängste. Stattdessen ziehen sie sich zurück, werden aggressiv, verlieren die Motivation — oder kompensieren durch Handys, Spiele oder Ablenkung.

Häufige Ängste im Jugendalter

- **Prüfungsangst:** Der Kopf ist leer, obwohl man gelernt hat. Der Körper blockiert, die Gedanken rasen. Prüfungsangst ist eine der häufigsten Ängste im Jugendalter — und oft das erste Zeichen, dass das Nervensystem überlastet ist.
- **Versagensangst:** Schule, Ausbildung, Zukunft
- **Soziale Angst:** Ablehnung, Ausgrenzung, nicht dazugehören
- **Kontrollverlust:** Das Gefühl, dem Leben ausgeliefert zu sein
- **Körperbezogene Ängste:** Aussehen, Vergleich, soziale Medien

Ein Jugendlicher, der sich wirklich gehört fühlt, öffnet sich. Das braucht Zeit — und echtes Interesse.

Im Coaching schaffen wir einen Raum, in dem Jugendliche ehrlich sein dürfen — ohne Bewertung, ohne Druck. Wir arbeiten an den Wurzeln, nicht an den Symptomen.

Lebenszentriert · Mariola Langenhan

Ängste verstehen & lösen

Angst bei Erwachsenen

Erwachsene funktionieren oft lange, bevor sie merken, dass etwas nicht stimmt. Die Angst sitzt im Hintergrund — als leises Grübeln, als Schlaflosigkeit, als das Gefühl, nie genug zu sein.

Oft sind es alte Muster aus der Kindheit, die sich im Erwachsenenleben wiederholen. Was wir nicht aufgeräumt haben, tragen wir mit — in unsere Beziehungen, unseren Beruf, unsere Familie.

Formen von Angst im Erwachsenenleben

- **Allgemeine Angststörung:** Dauerhaftes Sorgen, innere Unruhe
- **Panikattacken:** Plötzliche, intensive Angstreaktionen
- **Soziale Ängste:** Angst vor Blamage, Kritik, Ablehnung
- **Bindungsangst:** Nähe zulassen, loslassen, vertrauen
- **Versagensangst:** Im Beruf, als Elternteil, als Partner

Was sich innen verändert, verändert das Außen. Wer seine Angst versteht, gewinnt Handlungsspielraum zurück.

Was wirklich hilft

Es gibt viele Ratschläge zu Ängsten. Die meisten greifen zu kurz — weil sie die Oberfläche behandeln, nicht die Wurzel. Hier sind Ansätze, die in der Praxis wirken:

1. Die Angst nicht bekämpfen — verstehen

Wer gegen die Angst kämpft, gibt ihr mehr Kraft. Wer sie beobachtet und versteht, nimmt ihr die Macht. Frag dich: Was will mir diese Angst sagen?

2. Den Körper einbeziehen

Angst lebt im Körper. Bewusste Atmung, Bewegung und Körperwahrnehmung sind keine Wellness — sie sind wirksame Werkzeuge.

3. Muster erkennen

Wiederkehrende Ängste haben Muster. Wann tauchen sie auf? In welchen Situationen? Mit welchen Menschen? Das Muster zu kennen ist der erste Schritt zur Veränderung.

4. Vergangenheit aufräumen

Viele Ängste haben ihre Wurzeln in alten Erfahrungen. Was nicht verarbeitet wurde, bleibt aktiv. Aufräumen bedeutet nicht vergessen — es bedeutet loslassen können.

5. Professionelle Begleitung

Manche Ängste sind zu tief verankert, um sie alleine zu lösen. Das ist keine Schwäche — das ist Realität. Und genau dafür gibt es professionelles Coaching.

Wann ist Angst wirklich nicht Angst?

Nicht alles, was sich wie Angst anfühlt, ist auch Angst. Das ist ein wichtiger Unterschied — denn wer das falsche Problem behandelt, findet keine echte Lösung.

Angst oder Erschöpfung?

Wer dauerhaft überlastet ist, reagiert mit innerer Unruhe, Reizbarkeit und Kontrollverlust. Das fühlt sich wie Angst an — ist aber oft schlicht Erschöpfung. Der Körper schlägt Alarm. Was hilft: Entlastung, nicht Angstarbeit.

Angst oder Trauer?

Nach Verlusten — ob Beziehung, Arbeit oder Mensch — entsteht oft ein Gefühl von Enge und Bedrohung. Das ist Trauer, die noch keinen Platz gefunden hat. Sie braucht Raum — keinen Kampf.

Angst oder Wut?

Hinter vielen Ängsten steckt unterdrückte Wut. Wut, die nicht ausgedrückt werden durfte — aus Kindheitserfahrungen, aus Beziehungen, aus Situationen,

in denen man sich nicht wehren konnte. Diese Wut nach innen zu richten erzeugt Angst.

Angst oder Scham?

Scham ist eine der tiefsten menschlichen Erfahrungen. Sie flüstert: „Du bist nicht gut genug.“ Das erzeugt Rückzug, Vermeidung und das ständige Gefühl, bewertet zu werden — was wie soziale Angst aussieht, aber eine andere Wurzel hat.

Die richtige Frage ist nicht: „Wie werde ich meine Angst los?“ — sondern: „Was steckt wirklich dahinter?“

Im Coaching schauen wir genau hin. Ohne Schubladendenken, ohne Etiketten. Was du fühlst, darf sein — und es darf verstanden werden.

Die zwei Ängste, mit denen wir auf die Welt kommen

Der Mensch wird nicht mit vielen Ängsten geboren — sondern mit genau zwei angeborenen Schutzreflexen, die sich wie Angst anfühlen können: dem **Moro-Reflex** und dem **Frühkindlichen Labyrinth-Reflex (FLR)**.

Diese Reflexe sind lebenswichtig — aber nur für eine begrenzte Zeit. Werden sie nicht integriert, bleiben sie aktiv und beeinflussen das gesamte Leben.

Der Moro-Reflex

Der Moro-Reflex ist die Schreckreaktion des Neugeborenen auf plötzliche Reize — laute Geräusche, Bewegung, Lichtveränderungen. Das Baby reißt die Arme aus, schreit, zieht sich dann zusammen. Das ist normal — und sollte sich bis zum 4. Lebensmonat von selbst integrieren.

Bleibt der Moro-Reflex aktiv, reagiert das Kind — und später der Erwachsene — dauerhaft überempfindlich auf Reize. Die Folge: chronischer Stress, Reizbarkeit, Angst vor Veränderung, Überreaktionen auf Kleinigkeiten.

Der Frühkindliche Labyrinth-Reflex (FLR)

Der FLR reguliert das Gleichgewicht und die Körperhaltung. Er ist aktiv, bevor das Kind seinen Kopf selbst halten kann. Auch er sollte sich in den ersten Lebensmonaten integrieren.

Ist er noch aktiv, zeigt sich das durch Gleichgewichtsprobleme, Koordinationsschwierigkeiten, Konzentrationsprobleme und ein dauerhaftes Gefühl von Unsicherheit — körperlich wie innerlich.

Was viele nicht wissen: Bereits in der Schwangerschaft und bei der Geburt werden diese Reflexe geprägt. Schwierige Erfahrungen in dieser frühen Phase hinterlassen Spuren im Nervensystem.

Pränatale Erfahrungen & Geburtstrauma

Das ungeborene Kind nimmt wahr. Stress der Mutter, Konflikte, Unsicherheit — all das erreicht das Kind über das Nervensystem. Auch die Geburt selbst kann prägend sein: eine lange oder schwierige Geburt, eine Notfallsituation, Trennung nach der Geburt — das Kind erlebt das als existenzielle Bedrohung.

Diese frühen Erfahrungen sind oft nicht als Erinnerung gespeichert — aber sie leben im Körper. Als Anspannung, als Überreizung, als Angst ohne erkennbaren Grund.

*Wichtig: Die Integration von Moro- und FLR-Reflex ist keine Coaching-Aufgabe. Es handelt sich um **neuronale Reife** — und wird gezielt durch die **kinesiologische Reflextherapie** behandelt. Diese Methode arbeitet direkt mit dem Nervensystem und unterstützt den Körper dabei, die Reflexe nachzuintegrieren.*

Das Coaching kann begleitend wirken — indem es Eltern und Betroffene aufklärt, entlastet und den Prozess emotional unterstützt. Die Reflexarbeit selbst gehört in spezialisierte Hände.

Angst vor Fallen und lauten Geräuschen bei Kindern

Zwei der häufigsten Ängste bei Kindern — Angst vor dem Fallen und Angst vor lauten Geräuschen — sind keine Einbildung und keine Schwäche. Sie haben eine direkte biologische Wurzel: den **Moro-Reflex**.

Angst vor dem Fallen

Kinder, bei denen der Moro-Reflex noch aktiv ist, reagieren auf jede plötzliche Bewegung oder das Gefühl des Gleichgewichtsverlustes mit Panik. Treppen, Schaukeln, Klettern, Fahrrad fahren — all das kann sich existenziell bedrohlich anfühlen.

Eltern erleben ihr Kind als übervorsichtig, ängstlich oder „überempfindlich“. Aber das Kind kann nicht anders — sein Nervensystem reagiert automatisch, ohne dass der Verstand eingreifen kann.

Angst vor lauten Geräuschen

Staubsauger, Feuerwerk, laute Musik, plötzliches Türklopfen — für manche Kinder sind das keine Kleinigkeiten, sondern echte Alarmsignale. Der Körper

schaltet sofort in den Überlebensmodus: Herz rasen, Weinen, Erstarren oder Weglaufen.

Auch das ist kein schlechtes Benehmen. Es ist ein Nervensystem, das noch nicht gelernt hat, diese Reize einzuordnen und zu regulieren.

Ein Kind, das bei lauten Geräuschen oder beim Fallen in Panik gerät, braucht keine Strenge — es braucht Verständnis und gezielte Unterstützung.

Was dahinter steckt

- Der Moro-Reflex ist noch nicht vollständig integriert
- Das Nervensystem ist dauerhaft in erhöhter Alarmbereitschaft
- Frühe Erfahrungen — auch vorgeburtlich — haben das Muster geprägt
- Das Kind hat keine bewusste Kontrolle über diese Reaktion

Was Eltern beobachten können

Ein aktiver Moro-Reflex zeigt sich oft in ganz konkreten Alltagssituationen. Achte als Elternteil darauf, ob dein Kind in folgenden Momenten in Stress oder Angst verfällt:

- **Laute Geräusche:** Staubsauger, Feuerwerk, laute Stimmen, plötzliche Geräusche lösen sofortige Panik aus
- **Lichtempfindlichkeit:** Helles Licht, Blitzlichter oder schnelle Lichtwechsel überfordern das Kind
- **Stressige Situationen:** Neue Umgebungen, Menschenmassen, Veränderungen im Alltag lösen starke Angst- oder Stressreaktionen aus
- **Gleichgewichtsverlust:** Schaukeln, Treppen, Klettern oder das Gefühl des Fallens erzeugt intensive Angst

Wenn du merkst, dass dein Kind in diesen Situationen immer wieder überreagiert — dann ist das kein schlechtes Benehmen. Das ist ein Nervensystem, das Hilfe braucht.

Was wirklich hilft — und was nicht

Die Aktivität des Moro-Reflexes ist eine Frage der **neuronalen Reife** — nicht der Erziehung. Strafen, Ermutigung zum „Tapfersein“ oder das Zwingen in Angstsituationen helfen nicht. Sie können die Reaktion sogar verstärken.

Die gezielte Behandlung erfolgt durch die **kinesiologische Reflextherapie**. Diese Methode arbeitet sanft und direkt mit dem Nervensystem — und unterstützt den Körper dabei, die Reflexe

nachzintegrieren, die in der frühen Entwicklung nicht abgeschlossen wurden.

Als Elternteil kannst du das Wichtigste tun: **beobachten, verstehen und die richtigen Schritte einleiten.** Du bist nicht allein damit.

Als Reflex-Therapeutin bist du hier in den richtigen Händen.

Glaubenssätze & Angst

Hinter vielen Ängsten stecken keine äußeren Gefahren — sondern innere Überzeugungen. Sätze, die wir irgendwann gehört, erlebt oder gefühlt haben — und die wir für wahr halten. Sie prägen, wie wir die Welt sehen. Und wie sicher wir uns in ihr fühlen.

Ein Glaubenssatz ist kein Fakt. Er ist eine Geschichte, die das Gehirn irgendwann für wahr erklärt hat — um uns zu schützen. Aber er kann auch zur Bremse werden.

Häufige Glaubenssätze rund um Angst

- **„Ich bin nicht gut genug.“** — Erzeugt Versagensangst, Perfektionismus und das ständige Bedürfnis nach Bestätigung.
- **„Die Welt ist gefährlich.“** — Führt zu dauerhafter Alarmbereitschaft, Misstrauen und Rückzug.
- **„Ich darf keine Schwäche zeigen.“** — Verhindert, dass Angst ausgesprochen und gelöst wird.
- **„Ich bin allein.“** — Erzeugt Verlustangst, Bindungsangst und das Gefühl, sich nicht auf andere verlassen zu können.
- **„Wenn ich Fehler mache, bin ich wertlos.“** — Führt zu Prüfungsangst, Entscheidungsangst und Lähmung.
- **„Ich habe keinen Einfluss.“** — Erzeugt Hilflosigkeit und das Gefühl, dem Leben ausgeliefert zu sein.
- **„Angst ist gefährlich.“** — Wer Angst vor der Angst hat, verstärkt sie. Ein Teufelskreis.

Woher kommen diese Sätze?

Die meisten Glaubenssätze entstehen in der Kindheit — durch Erfahrungen, durch Worte von Eltern oder Lehrern, durch Situationen in denen wir uns hilflos oder beschämt gefühlt haben. Sie werden nicht bewusst gewählt. Sie entstehen als Schutz.

Das Problem: Als Erwachsene tragen wir diese Sätze weiter — auch wenn die ursprüngliche Situation längst vorbei ist.

Was im Coaching passiert

Im Coaching machen wir diese Glaubenssätze sichtbar. Wir schauen, woher sie kommen, was sie ausgelöst haben — und ob sie heute noch stimmen. Denn ein Glaubenssatz, der einmal bewusst wird, verliert seine Macht. Und kann verändert werden.

Du bist nicht deine Glaubenssätze. Du hast sie gelernt — und du kannst Neues lernen.

Energetische Psychologie — schnell und wirksam

Was viele überrascht: Glaubenssätze müssen nicht jahrelang bearbeitet werden. Mit den Methoden der **Energetischen Psychologie** lassen sie sich gezielt und oft innerhalb von Minuten auflösen.

Die Energetische Psychologie verbindet moderne Psychologie mit dem Wissen über das Energiesystem des Körpers. Sie arbeitet direkt dort, wo Glaubenssätze gespeichert sind — nicht nur im Verstand, sondern im Nervensystem und im Körper selbst.

Das Ergebnis: Der belastende Satz verliert seine emotionale Ladung. Was vorher wie eine Wahrheit wirkte, wird zu einer alten Geschichte — ohne Kraft, ohne Druck.

*Kein langer Weg. Kein Leiden müssen. Energetische
Psychologie macht Veränderung möglich — schnell,
spürbar und nachhaltig.*

Tipps für den Alltag

Veränderung beginnt im Kleinen. Diese Tipps sind keine Wundermittel — aber sie wirken, wenn man sie konsequent anwendet. Jeden Tag ein kleiner Schritt ist mehr wert als ein großer Schritt einmal im Jahr.

1. Atmen — bewusst und langsam

Wenn Angst kommt: Einatmen auf 4 Zählen, Ausatmen auf 6 Zählen. Der längere Ausatem aktiviert das Nervensystem und signalisiert dem Körper: Es ist sicher. Tue das 3 Mal — und du merkst sofort einen Unterschied.

2. Die Angst benennen

Sag laut oder schreib auf: „Ich merke, dass ich gerade Angst habe vor...“ Das klingt simpel — aber Benennen schafft Distanz. Du bist nicht die Angst. Du beobachtest sie.

3. Den Körper erden

Stell dich barfuß auf den Boden. Spüre den Kontakt. Drücke beide Füße fest auf — und atme. Der Körper

kommt ins Hier und Jetzt zurück. Angst lebt in der Zukunft
— Erdung bringt dich in den Moment.

4. Reize reduzieren — besonders bei Kindern

Wenn dein Kind überempfindlich auf Lärm oder Licht reagiert: Schaffe ruhige Zonen im Alltag. Kein Dauerbeschallung, gedämpftes Licht am Abend, klare Strukturen. Ein ruhiges Umfeld gibt dem Nervensystem die Möglichkeit, sich zu regulieren.

5. Glaubenssätze aufschreiben

Nimm dir 5 Minuten. Schreib auf: „Was sage ich mir, wenn ich Angst habe?“ Lies die Sätze durch — und frag dich: Stimmt das wirklich? Ist das ein Fakt oder eine alte Geschichte? Allein diese Frage beginnt etwas zu verändern.

6. Einen Menschen ansprechen

Angst wächst im Schweigen. Sie schrumpft, wenn sie ausgesprochen wird. Sprich mit jemandem dem du vertraust — oder such dir professionelle Begleitung. Du musst das nicht alleine tragen.

*Veränderung braucht keine perfekten Bedingungen.
Sie braucht den ersten Schritt — heute, nicht
irgendwann.*

NÄCHSTER SCHRITT

Begleitung die wirkt.

Du musst das nicht alleine durcharbeiten. Im Coaching schauen wir gemeinsam auf dein Thema — ehrlich, professionell und auf Augenhöhe. Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

- Tel: 02761 / 937 680
- Mobil: 0175 / 25 25 166
- www.lebenszentriert.de
- In der Wüste 9 · 57462 Olpe
- mariola.langenhan@lebenszentriert.de