

## Die Angst vor der Angst

10.06.2010, 17:10 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *LifeB Consulting*

Presseagentur: *LifeB | communications*

---



Wenn Angst das Leben bestimmt

Hamburg, 10. Juni 2010. Existenzängste, Versagensängste, Verlustängste. Ängste nehmen aufgrund der unsicheren wirtschaftlichen und politischen Lage Deutschlands drastisch zu. Nur rechtzeitige Hilfe kann vor Depressionen oder einem Burnout vorsorgen.

Es gibt verschiedene wissenschaftliche Definitionen der Angst. Beschreibend kann man von einem beengenden Gefühl unmittelbarer Bedrohung, das vom Willen und der Vernunft nicht kontrollierbar ist, sprechen. Medizinisch betrachtet ist Angst – fast immer – von vegetativen Symptomen wie Blässe, Schweißausbruch, Zittern, Herzklopfen, Schlafstörungen, Angst zu sterben oder Atemnot begleitet. Als stark übersteigerte Formen gelten die Angsterkrankungen.

Unsere Angst entwickelt sich erst im Laufe der Zeit. Niemand kommt furchtlos oder als „Angsthase“ auf die Welt. Die ersten sichtbaren Furchtreaktionen zeigen Säuglinge im vierten bis sechsten Lebensmonat. Eine längere Abwesenheit der Eltern können Kinder erst dann ertragen, wenn sie in der Lage sind, ein inneres Bild der vertrauten Person(en) aufrechtzuerhalten. Durch eine lang anhaltende Stresssituation, privat oder beruflich, reduziert sich das Selbstvertrauen und somit das Selbstwertgefühl. Entscheidungen zu treffen fällt immer schwerer und eine Basis für die Entstehung von Ängsten ist gegeben.

Die ungerichtete Angst, also die Angst ohne einen genauen Bezug ist für Betroffene sehr schwer zu verstehen und anzunehmen. Verließ das Leben bisher doch ohne Probleme treten plötzlich ungeahnte Selbstzweifel auf, begleitet von Panikattacken. Auslöser sind oft berufliche Überforderung oder den Verlust des Arbeitsplatzes. Besonders die Verlustangst, bei Frauen in einer Partnerschaft, birgt eine Abhängigkeit vom Partner. Achtsamkeit auf die eigenen Bedürfnisse und das damit verbundene „Stop“ sagen haben viele nicht gelernt oder sehen sich nicht mehr in der Lage.

Das Unternehmen LifeB Consulting aus Hamburg verzeichnet einen starken Anstieg der für Klienten eingerichteten 24-Stunden-Notfallnummer. Gerade an den Wochenenden, wenn keine Ablenkung durch alltägliche Aufgaben gegeben ist, haben Ängste leichtes Spiel.

Die Mitarbeiter des Unternehmens LifeB, das sich auf Erschöpfungszustände, Ängste, Depression, Burnout oder Boreout spezialisiert hat, werden derzeit stark von ihren Klienten in Anspruch genommen. „Ich sehe die Entwicklung von Ängsten für die Zukunft als gefährlich und nicht zu unterschätzen ein,“ erklärt der Geschäftsführer Dirk-Oliver Lange.

Das Consultingunternehmen schließt durch sein Coaching eine wichtige Lücke in der Betreuung bei Ängsten. In enger Zusammenarbeit mit Medizinern, Therapeuten und Psychologen setzt die LifeB-Prävention dort an, wo diese Fachleute nicht mehr tätig sein können - im Alltag der Betroffenen.

Weitere Informationen gibt es im Internet unter "<http://www.lifeb.de>" oder telefonisch bei LifeB Consulting unter der Rufnummer +49(0)40-350 71 40 80.

## **Portrait**

Branchenunabhängig und mit über 10-jähriger Erfahrung ist LifeB Consulting spezialisiert auf Life Balance Consulting für Privatpersonen und Unternehmen. Coaching und Betreuung sind zielgerichtet auf den Menschen, unabhängig von seiner beruflichen Position. Daher zählen zu den Klienten neben Managern, Unternehmern, Führungskräften, Selbständigen, Sportlern oder Künstlern (Artist und Actors Coaching) auch junge Erwachsene und Klienten, die in keiner Führungsposition tätig sind. Der Fokus des Unternehmens liegt auf der Prävention und Betreuung von Ängsten, Erschöpfungszuständen, Depressionen, Burnout oder Boreout, um die nötige Balance zwischen Anspannung und Entspannung wieder herzustellen.

Ein weiteres und zukunftsorientiertes Tätigkeitsfeld ist das Coaching von Gästen auf FitWell-Reisen. Hierbei handelt es sich um Premium Gesundheitsreisen für gehobene Ansprüche, als optimale Verbindung von Urlaub und Prävention.

---

News-ID: 437274 • Views: 1323 (Stand: 14.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/437274/Die-Angst-vor-der-Angst.html>