

PROFIL

GESAMT-
AUFLAGE
40.000

DIE STELLENBÖRSE FÜR HOTELLERIE, GASTRONOMIE UND TOURISMUS
LA BOURSE DE L'EMPLOI POUR LA RESTAURATION, L'HÔTELLERIE ET LE TOURISME

EIN GEMEINSCHAFTSPROJEKT
VON

htr hotelrevue

**HOTELLERIE^{et}
GASTRONOMIE ZEITUNG**

www.stellenPROFIL.ch

Nr. 29 · 6. Dezember 2012

AUS- UND WEITERBILDUNG DIREKTION/KADERSTELLEN DEUTSCHE SCHWEIZ SUISSE ROMANDE
SVIZZERA ITALIANA INTERNATIONAL STELLENGESUCHE IMMOBILIEN



GRAFILU

KEINE ANGST VOR DER ANGST

Wie Angst sich anfühlt, wissen wir alle. Nur, warum haben wir Angst – vor dem Fliegen, dem Zahnarzt, dem öffentlichen Reden? Macht das wirklich Sinn, oder wäre es nicht besser, unser Angstprogramm ein für alle Mal loszuwerden?

Ängste sind keineswegs auf die leichte Schulter zu nehmen. Denn obwohl diese vordergründig betrachtet wenig Sinn machen, leiden die Betroffenen massiv darunter. Ein Leben frei von Angst erscheint deshalb vielen Menschen als das höchste Ziel. Das ist aber ein Irrtum: Erstens ist Angstfreiheit nicht gleichbedeutend mit Glück. Und zweitens ist es gar nicht erstrebenswert, völlig frei von Angst zu sein.

Angst gehört wie Liebe zu den absolut zentralen Emotionen. Ohne Angst würden wir genauso sterben wie ohne Liebe. Angst bewahrt uns davor, potenziell lebensgefährliche Dinge zu wagen. Sie hat also eine sehr zentrale Bedeutung für unsere Existenz.

Deshalb ist das Angstprogramm unseres Körpers auch hocheffizient. Sobald unser Unterbewusstsein eine Situation oder ein Ereignis als gefährlich einstuft, wird der Angstbefehl herausgegeben, die entsprechenden Hormone ausgeschüttet und der Körper auf Flucht oder Kampf vorbereitet.

Das alles geschieht blitzschnell und ist schon in vollem Gang, bevor die Angst uns bewusst wird. Dieses blitzschnelle Umsetzen des Schutzsystems Angst hat grosse Vorteile, wenn wir einer wirklich gefährlichen Situation gegenüberstehen. Wir halten uns nicht lange mit Überlegen auf, ob wir wohl in Gefahr sind oder nicht. Wir sind unmittelbar bereit, für unser Leben zu kämpfen oder um dieses zu laufen. Dieses Programm hat dafür gesorgt, dass unsere Vorfahren die Angriffe wilder Tiere und menschlicher Feinde überlebten und letztlich dafür, dass wir alle geboren wurden. Dieses alte und hochkomplexe Angstprogramm wollen wir also gar nicht loswerden. Unser Unterbewusstsein arbeitet zwar sehr schnell und wirkungsvoll, ist aber auch fehleranfällig.

Manchmal muss man ihm auf die Sprünge helfen, wenn es in seinem Eifer mal gründlich danebenliegt. Und genau darum geht es bei ganz vielen Ängsten. Während früher die Angst vor einem Säbelzahn tiger oder einer Horde wilder Krieger durchaus Sinn machte, sind die heute verbreiteten Ängste oft auf eine Fehleinschätzung unseres Unterbewusstseins zurückzuführen.

Gut zu wissen, dass es vielfältige Methoden gibt, dem Unterbewusstsein seine Irrtümer aufzuzeigen und unbegründete Ängste aufzulösen. Manche dieser Methoden kann man einfach erlernen und im Selbstcoaching anwenden. Für andere benötigt man die Hilfe von Spezialisten.



Dr. med. Ursula Pfister
DOC PFISTER
Praxis für energetisches Mentaltraining
und Stressmanagement, Zürich

Weiterbildung
aktuell

Unser Weiterbildungsangebot
finden Sie hier:
[www.hotelleriesuisse.ch/
weiterbildung](http://www.hotelleriesuisse.ch/weiterbildung)



Gesucht: Bistrotisch
Gefunden: www.hotelmarktplatz.ch



hotel
marktplatz.ch

Eine Dienstleistung von hotelleriesuisse

Für nur 150.- Franken können Sie hier ein

Stelleninserat schalten

Direkte Online - Erfassung unter:
www.htr.ch/jobdispo
htr hotel revue - Tel. 031 370 42 42/77