

QUELLE: Men's Health, www.menshealth.de

>> **BERATER**

UNRUHIGE NÄCHTE

Nicht müde werden

Seit meiner Kindheit bin ich ständig unruhig und habe Angst vor neuen Aufgaben. Mittlerweile schlafe ich deshalb kaum noch. Was soll ich tun?

Ulf Z., Verden

???Wenn die Sorgen psychopathologisch sind, also Ihr Alltagsleben stark beeinträchtigen, ist eine psychologische Therapie sinnvoll. Zur Entspannung sollten Sie darüber hinaus autogenes Training erlernen“, rät der Diplom-Psychologe Wolf Freiherr von Falkenhausen vom Berliner Institut für Entspannungstechniken und Kommunikation.

Das ist eine Form der Selbsthypnose, die Sie in die Lage versetzt, Kontrolle über Ihre Gefühlswelt zu erlangen. ???In Stress-Situationen ist dann eine gezielte Entspannung möglich“, erklärt der Psychologe.

Erst muss aber untersucht werden, welche Ursachen Ihre Ängste haben. Fragen Sie sich, wann sich das Problem zum ersten Mal bemerkbar gemacht hat und in welchen Situationen die Ängste aufkommen. Und achten Sie mal darauf, welche anderen Gefühle mit den Symptomen einhergehen.