

# chW *Scriptum*

## Angst vor der Angst



ch  
c.hinterse

chW wissenschaftliches Begleitmaterial

© chW 2021

chW c.hinterseher *Wissen!*

[www.c-hinterseher.com](http://www.c-hinterseher.com)

[info@c-hinterseher.de](mailto:info@c-hinterseher.de)

Christoph Hinterseher

Preysingstraße 1

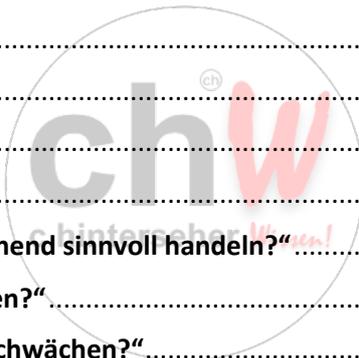
81667 München

Tel.: 089-4411 85 38



# Inhaltsverzeichnis

<b>Angst vor der Angst</b> .....	4
<b>Tipp aus der Praxis – Meine Empfehlung, um Angst zu lindern</b> .....	4
<b>„chW Triple Therapie“</b> .....	4
<b>Definition „Angst“</b> .....	5
<b>Angst-Zentrale</b> .....	6
<b>Tipp aus der Praxis – Meine Empfehlung, um Angst zu lindern</b> .....	8
<b>Phytoanxiolytika</b> .....	8
<b>Emotion Angst nach M. LINEHAN / M. BOHUS</b> .....	9
<b>Grundlagen der Angst</b> .....	9
<b>Auslöser und Interpretationen</b> .....	9
<b>Körperreaktionen</b> .....	10
<b>Wahrnehmung</b> .....	11
<b>Handlungsdrang</b> .....	11
<b>Ausdruck</b> .....	12
<b>Häufige Folgegefühle</b> .....	12
<b>„Wann ist Angst gerechtfertigt?“</b> .....	12
<b>„Wie kann ich dem Gefühl entsprechend sinnvoll handeln?“</b> .....	13
<b>„Wie kann ich dem Gefühl vorbeugen?“</b> .....	13
<b>„Wie kann ich das Gefühl Angst abschwächen?“</b> .....	13
<b>Tipp aus der Praxis – Meine Empfehlung, um Angst zu lindern</b> .....	15
<b>Recoupler</b> .....	15
<b>Fragen &amp; Antworten</b> .....	16
<b>chW Homepage</b> .....	17
<b>chW Newsletter</b> .....	17
<b>chW App</b> .....	17



## Angst vor der Angst

„... sich in sich zurückziehen aus Angst vor der WELT! ... sich in sich zurückziehen aus Angst vor der ANGST!“ sang und dichtete Herbert GRÖNEMEYER in den 1980er Jahren. Dieser Sinneseindruck scheint uns zu fesseln und zieht uns aus der Umgebung, entfernt uns aus unserer biopsychosozialen Umgebung. Angst verändert alles!

### Tipp aus der Praxis – Meine Empfehlung, um Angst zu lindern

#### „chW Triple Therapie“

Bei Angst gilt es keine Zeit zu verlieren, aber es gibt Mittel aus der Angst heraus. Aus diesem Grund steht ganz am Anfang eine Empfehlung. Ein Mittel, das wirklich besser ist, als jede andere Version mit Angst umzugehen. Ein Mittel, das größer und wirksamer ist, als alles, was wir bisher kennen. Die „chW Triple Therapie“ setzt sich zusammen aus **Panax ginseng (Echter Ginseng)**, **Rhodiola rosea (Rosenwurz)**, ein vielversprechendes Agens aus der modernen phytologischen Medizin mit seinem wertvollen Salidroside, eine der mächtigsten Pflanzenwirkstoffdrogen, die wir kennen, und **Ganoderma lucidum (Glänzender Lackporling, Reishi, „Pilz der Unsterblichkeit“)**, den wir aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kennen. In der „chW Triple Therapie“ werden alle drei Drogen in einer Pulverdrogen-Qualität verwendet und in folgendem Verhältnis zusammengeführt:

**Panax ginseng**

**3 Teile**



**Rosenwurz**

**2 Teile**

**Reishi**

**3 Teile**

Die „chW Triple Therapie“ wird wie folgt dosiert:

**Pferd: 3x 5g / 500 kg KGW / d**

**Hund, Katze: 3x 0,75g / 10 kg KGW / d**

**Mensch: 2x 1,5g / 70 kg KGW / d**

Die Angaben in Gramm beziehen sich auf die hergestellte Mischung. Die Gramm-Angaben müssen zwei- bzw. dreimal über den Tag verteilt gegeben werden, da die Räume, in denen die Angst entsteht, diese Anflutung brauchen. Die Dosen sollten unter die Futterration / die Nahrung gegeben werden. Der Geschmack ist grundsätzlich sehr angenehm, tritt allerdings unter dem Futter / der Nahrung in den Hintergrund. Die Verabreichung erfolgt über 5 Tage. Diese 5-Tages-Kur wird JEDEN Monat 1x wiederholt. Als therapeutische Effekte erzielt die „chW Triple Therapie“ eine Impulsregulation verschiedener Neurozentren der Amygdala, eine Erhöhung der Reizschwelle signifikanter Amygdala-Neuronen sowie eine Transkriptionshilfe verschiedener Engramm-Areale der Amygdala-Kerngebiete, also eine Überschreibung der entsprechenden Negativeinträge.