



**PRÄSTATIONSANGST!**

# Hvad er præstationsangst?


- *Præstationsangst er frygten for at præstere noget, alene eller foran andre. Det er en fobi eller en angst på linje med panikangst/dødsangst, en ekstrem irrationel frygt, der manifesterer sig både fysisk og mentalt.*

# Hvordan opleves det?

- *Som en altdominerende følelse af frygt der breder sig i os og lammer al logisk tænkning. Det eneste vi oplever, er panikangst med hjertebanken, svedeture og en trang til at flygte langt væk i en sky af negative, ufokuserede, selvnedsettende tanker.*




# Hvad sker der?

- *Vi mister kontakten til vores krop og forsvinder op i hovedet, hvor tidlige (dårlige) erfaringer (Begrænsende overbevisninger) aktiverer vores nervesystem, i en urealistisk kamp/flugt reaktion eller i en stivnen.*
- 

# Hvad kan vi gøre ved det?

- *Vi kan gå ind og arbejde med de negative kodninger lagret i dit tankesæt, bevidstgøre disse ubevidste reaktioner og erstatte dem med mere hensigtsmæssige, konstruktive og positive måder at tænke på. - Dit fokus!*
- *Og så kan vi arbejde med din fysiske fremtoning og med dine fysiske reaktioner. Vi kan arbejde direkte med dit nervesystem og de dårlige vaner der gemmer sig her. - Din fysiologi!*
- *De to ting hænger uløseligt sammen, og påvirker gensidigt hinanden. Arbejder vi med det ene, arbejder vi samtidig med det andet. To veje, samme mål!*

- 
- *Når du forsvinder ud af kroppen og måske endda videre ud af hovedet – mister du kontakten til dig selv og derved evnen til at handle konstruktivt i situationer. At arbejde med det fysiske og med dine tankemønstre, bringer dig ud af det ubevidstes greb og derved hjem til dig selv igen. Når du kan holde fast i dig selv og ikke blive skyllet væk af angst og frygt, vil du opdage at du bliver i stand til at handle, til at træffe nogle valg, som du og kun du dikterer. Du genvinder med andre ord kontrollen over dit liv og derved over din frygt...*
  - *HUSK: Det modsatte af frygt er kærlighed...*