

## Was ist Agoraphobie

Geschrieben von: Inka Nitsch

Mittwoch, den 26. Dezember 2018 um 19:05 Uhr -

---

## Was ist Agoraphobie

ist eine Gruppe von Phobien mit Ängsten in große Menschenmengen zu gehen, in Geschäfte, das Haus zu verlassen Flugzeuge zu besteigen oder in Busse zu gehen usw. Panikstörungen sind mögliche Begleitsituationen bei gegenwärtigen oder vergangenen Episoden vor. Häufig kommen Zwangsstörungen, Depressionen und soziale Phobien als Begleiterscheinung. Die Vermeidung der Phobischen Situation steht oft im Vordergrund und einige Agoraphobiker erleben nur wenig Angst, da sie phobische Situationen meiden.

Vegetative Situationen sind Begleiterscheinungen zum Beispiel  
Schweissausbrüche, Herzklopfen, Atembeschwerden und einige mehr...

Bewusstes Atmen kann Hilfreich sein, der Fokus richtet sich in dem Moment auf sich selbst und es gibt noch viele andere Techniken. Ich Begleite und unterstütze sie gerne, und zeige Ihnen Wege...

[Inka.die\\_woeflin@yahoo.com](mailto:Inka.die_woeflin@yahoo.com)

Phone: 0176/75957349 – 06244 5890469