



HET
HOE , WAT EN WAAROM
VAN

Angst

inclusief werkboek



HET HOE, WAT EN WAAROM VAN ANGST

Versie 1.2

Jaar van uitgifte 2022

Een uitgave van Holi-Me



Over Holi-Me

De gedachte dat een zoektocht naar een eigen oplossing ook een positieve invloed kan hebben op andere mensen vind ik een bijzondere en inspirerende gewaarwording. Daarom hoop ik dat Holi-Me zich verspreidt als een liefdevol butterfly effect voor iedereen die een Wegwijzer nodig heeft om zijn of haar optimale leven te kunnen leven.

De naam '**Holi**' is een afkorting van de term holistisch wat betekent dat niet naar één onderdeel gekeken wordt maar naar het geheel, de som der delen. Volgens het holisme is alles met elkaar verbonden: mensen, dieren, planten, aarde en het heelal. Er valt niets te zeggen over het geheel indien je niet alle delen hebt bestudeerd. Of je het nu hebt over een persoon, een bedrijf, de politiek, de samenleving of de wereld. Wanneer je ergens iets, of zelfs niets, verandert, heeft dat op een ander niveau altijd consequenties.

Op persoonlijk niveau, **Me**, kijkt het holisme naar de samenhang tussen ons fysieke, emotionele, mentale, energetische en spirituele lichaam. Daarbij speelt de (sociale) omgeving ook een belangrijke rol. Wanneer je iets verandert, heeft dit gevolgen op alle facetten van jouw 'Zijn'.

OVER LEVEN, of is het overleven? Soms is het leven prachtig, soms is het lastig en soms is het domweg ondraaglijk. Ik ben van mening dat je elke gebeurtenis van verschillende kanten kunt bekijken. Het leven overkomt je, maar je hebt wel een keuze in hoe je het leven ervaart. En in die keuze vind je jouw vrijheid.

Lees meer op www.holi-me.nl



Inhoudsopgave

Voorwoord (p.6)
Inleiding (p.10)
Blue Zone Tips (p.12)

Hoofdstuk 1

Wat is angst? (p.15)

Hoe kan angst ontstaan? (p.17)
Het angstgeheugen (p.25)
Irreële angst (p.28)
Vermijdingsgedrag (p.29)
5 signalen die op een angststoornis wijzen (p.30)
Angst, wat voel je dan? (p.31)

Hoofdstuk 2

Soorten angsten (p.32)

Acrofobie (p.33)
Agorafobie (p.34)
Aviofobie (p.35)
Angst voor medicatie (p.36)
Arachnafobie (p.37)
Bindingsangst (p.38),
BDD (p.39)
Claustrofobie (p. 40)
Coulrofobie (p. 41)



Werkboek

p. 92 - p. 117

Emotofobie (p.42)
 Faalangst (p.43)
 Hypochondrie (p.44)
 OCS (p.45)
 Paniekstoornis (p.46)
 Piekerstoornis (p.47)
 PTSS (p.48)
 Rijangst (p.49)
 Sociale fobie (p.50)

Hoofdstuk 3

Wat kan angst veroorzaken (p.51)

Erfelijkheid (p.53)
 Prikkelers in je brein (p. 56)
 Trauma (p.61)
 Niet kunnen ontladen (p.62)
 (Leef)omgeving en omstandigheden (p.63)
 Conditionering (p.64)
 Karakter (p.66)
 Overgang (p.69)

Hoofdstuk 4

Wat gebeurt er eigenlijk in je lichaam? (p.70)

Hormonen & transmitters (p.72)

Hoofdstuk 5

Wat kan je zelf doen? (p.81)

Bronnen (p. 90)
 Disclaimer (p.91)

Dank je wel!

Allereerst dank voor het downloaden van dit ebook van over het hoe, wat en waarom van angst. Dit ebook maakte een belangrijk onderdeel uit van mijn zoektocht. Door angst te onderzoeken leerde ik het te begrijpen. Dit kan een enorm verschil uitmaken in de heftigheid van je klachten.

Mocht je een angststoornis hebben dan wens ik dat de informatie in dit ebook je de inspiratie en het inzicht geeft om ermee aan de slag te gaan. Dat het je de juiste energie geeft die je nodig hebt om jouw situatie te veranderen, of in ieder geval deze te zien voor wat het werkelijk is.

Mogelijk is het inzicht dat dit ebook je geeft genoeg om je de ruimte te geven met een nieuwe blik naar jouw angst te kijken, en deze te veranderen waar jij dat wilt.

Misschien heb jij dit ebook gedownload omdat je iemand kent die last heeft van angst; dan hoop ik dat het je meer inzicht geeft in de belevingswereld van een persoon die kampt met angststoornissen.

Veel inspiratie gewenst!

Pauline



*Webdesigner van beroep, afgestudeerd
holistisch therapeut, nog niet zo heel lang
geleden getrouwd, verzorger van een
eigenwijze hond, een altijd hongerige
korthaar kater en een klein aquarium.*





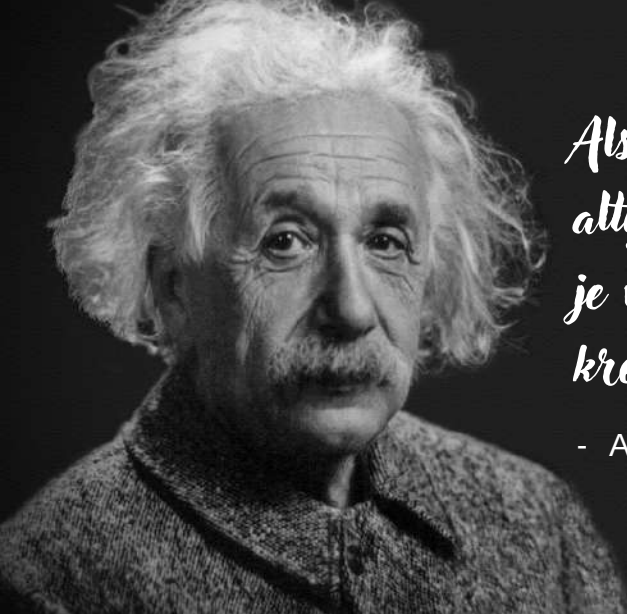
Holy Shit!

Holi-ME? Holy shit! kan ik beter zeggen. Mijn leven wordt al meer dan 30 jaar geregeerd door angsten. Denk aan een paniekstoornis, hoogtevrees, aviofobie, rijangst, sociale fobie, ingebeeelde lelijkheid, piekerstoornis, faalangst, bindingsangst, arachno-fobie, agorafobie en ook angst voor medicatie. Daarbij heb ik goede en minder goede periodes. Ik begrijp inmiddels steeds beter hoe deze angsten hebben kunnen ontstaan maar daarmee zijn ze nog niet verdwenen. Ondanks alle therapieën, documentaires, boeken, podcasts, interviews en zelfs een afgeronde opleiding tot holistisch therapeut, ben ik nog niet van mijn angsten verlost.

Maar waarom ben ik nog niet van mijn angsten verlost?

Daar moest ik heel goed over nadenken. En ineens viel het kwartje. Ik ben al die jaren vooral bezig geweest met het verzamelen. Het verzamelen van mogelijke oplossingen maar er niet mee aan de slag ben gegaan. Niet echt in ieder geval. De therapeuten met wie ik werkte gaf ik daarmee ook niet echt een kans. En daardoor gaf ik mezelf geen kans.

Een groot deel van mezelf geen kans geven, heeft te maken met mijn overtuigingen, ik kon mij een leven zonder angst amper voorstellen. Net zoals iemand die verslaafd is aan alcohol of sigaretten dit lastig vindt. Een ander deel heeft te maken met vertrouwen, in mezelf, in anderen, dus ook in de therapeut. Elke keer hoop ik een therapeut te treffen, waar ik een bepaalde connectie mee voel. Zodat ik mezelf open durf te stellen. Maar dat kost tijd. Tijd die ik mezelf destijds niet gunde.



*Als je doet wat je
altijd al deed krijg
je wat je altijd
kreeg!*

- Albert Einstein -

Het leven geeft je wat je op dat moment aan kan.

Dat is in ieder geval mijn overtuiging. Dus misschien - heel misschien - was ik wel bang voor de verandering, die een verandering teweeg kan brengen. Dus hoe ik toen met de situatie omging was op dat moment waarschijnlijk het meest haalbare voor mij. Daarom is het extra interessant om er nu, jaren later en met de kennis en motivatie van dit moment, weer naar te kijken.

Dus als ik de dingen anders aanpak krijg ik, volgens Albert Einstein, een ander resultaat! Een simpele conclusie maar wel een hele belangrijke. Dit besef zette mij aan tot actie. Een actie die ver boven mij comfortzone reikt, maar ik ga het toch doen. Want als ik mezelf niet uitdaag, dan blijft alles hetzelfde en krijg ik dus wat ik altijd al kreeg.



De Uitdaging!

De uitdaging, of in ieder geval mijn uitdaging maar misschien doe je straks met me mee, begint met het naar buiten brengen dat ik angsten heb. Mezelf kwetsbaar etaleren voor de 'wereld' vind ik lastig. Zeker wanneer ik de ongenueanceerde reacties lees op sociale media, dan zinkt mijn hart me in de schoenen. Maar ik ga het toch doen. Ik ga het echt doen, Holy Shit! Want ik wil wat anders en dat besef weegt nu zwaarder dan mezelf terugtrekken in mijn veilige coconnetje.

Holi-Me & Holi-You

Mijn eerste outing is dit E-book. **Deel 1 Holi-Me**, is een samenvatting van mijn research, waarin ik vooral onderzocht heb wat angst is. Wat het kan veroorzaken en hoe het werkt in je lijf.

Deel 2 Holi-You, jij bent aan de beurt! Vragen en tips ter inspiratie en als zetje in de rug om de werkelijke reden van jouw angst in de ogen te kunnen kijken.

Holi-Me voor Holi-You

Op de website holi-me.nl begint mijn reis, mijn Roadtrip. Ik blog over alles wat ik maar kan vinden wat met angst te maken heeft, allerlei soorten therapieën, methodieken, hulpmiddelen die kunnen helpen komen voorbij, ik sta open voor alles open. Het blijft nog steeds eng, mezelf op zo'n manier te laten zien. Maar ik moet leren om me vrij genoeg te voelen, om te doen wat ik graag wil doen. Hopelijk helpt het ook jou ook. Zodat we allebei het leven kunnen leven waar we blij van worden.

Inleiding

Volgens de website van de Volksgezondheid en Zorg heeft 80% van de Nederlandse bevolking geen last van angststoornissen. Dat biedt perspectief, nietwaar! Daarbij blijkt het in de provincie Drenthe het beste toeven. Waarom ik, en misschien ook jij, dan bij die 20% hoort, is interessante vraag met een niet zo eenvoudig antwoord. Daar kom ik later op terug.

Waar leven de meest ontspannen mensen?

Daar was ik wel benieuwd naar. Heeft het te maken met waar je woont, iemands geestegesteldheid en/of de manier van leven? Google verwees me naar de website van *De Limburger*. Helaas woon ik niet in het prachtige Limburg en heb dan ook geen interesse in een abonnement. Ik moest het doen met een kleine stukje inrotekst met wel een bijzondere aanwijzing. Mensen die in een 'Blauwe zone' leven worden bovengemiddeld gezond oud. Interessant! Google hielp me weer verder en ik kwam, na onze welbekende blauwe parkeerschijven, terecht op de website van Wikipedia die antwoord gaf op mijn vraag 'wat zijn Blauwe zones'?



Uh... Blauwe zones?

Yes, blauwe zones, of Blue Zones, zijn afgebakende gebieden waar mensen een bepaalde levensstijl leven die ervoor zorgt dat ze langer en nog belangrijker, gezond oud worden. Het stressniveau in deze gebieden is bijzonder laag. Dat klinkt goed! Waar vind ik deze blauwe zones, denk ik terwijl ik verder lees. Ook dat blijkt gelukkig geen geheim; je vind ze in delen van Italië zoals Sardinië en Acciaroli, de eilanden van Okinawa in Japan, Loma Linda in California, een schiereiland in Costa Rica, het Griekse eiland Ikaria en ook bepaalde delen van Zweden.

Wat is dan die magische werking van Blue Zones?

Dat is nog niet helemaal duidelijk. Het geïsoleerde karakter van de blauwe zones zorgt ervoor dat de traditionele manier van leven nog niet bruut is verstoord door de impact van de moderne wereld. Dat zou een goede reden kunnen zijn waarom de mensen op deze plekken langer leven. Veel lichamelijke arbeid, een hechte community en een gezond voedingspatroon wat veelal bestaat uit lokale producten, zal zeker helpen. Ik herinner ik me ineens een documentaire over het Piopi dieet. In deze documentaire zag ik een man, ver in de tachtig, met een souplesse en daadkracht die eerder een jongere man toebehoren, zijn stukje land omploegen.

Deze 'oude' manier van leven, met ondersteuning van de huidige kennis van de medische zorg en wellicht nog wat andere voordelen van de moderne tijd, zou bijdragen aan een verlenging van onze houdbaarheidsdatum.

9

Blue zone tips voor een ontspannen en gezonder leven!



1. Leef in een omgeving die je stimuleert om te bewegen
2. Heb een doel
3. Plan dagelijkse ontspanningsmomenten in
4. Eet bonen
5. Wijn drinken met vrienden (max. 1-2 per dag)
6. Eet je kleinste maaltijd s'avonds
7. Besteed aandacht aan je geloofsovertuiging
8. Familie & geliefden eerst
9. Omring jezelf met gelijkgestemden

Meer weten over blauwe zones check dan:

<https://lonedrifters.nl/reists/ps/vijf-blauwe-zones/>

Wil je meer weten over de levensstijl en wat jij zelf kan doen, kijk op: www.bluezones.com

'Het doorslaan van de balans draagt bij aan het ontwikkelen van een angststoornis.'

Was vroeger dan alles altijd beter?

Nee, dat denk ik niet maar de manier waarop we nu in het leven staan, de (sociale) druk die we voelen, of misschien beter gezegd, creëren, is gigantisch. Multitasking is de norm en je kan je afvragen of ons brein en lichaam daar wel op ingesteld zijn. Wanneer de broodnodige ontspanning niet meer op ons ToDo-lijstje verschijnt, wordt het steeds lastiger om een gezonde balans te houden tussen wat er van je gevraagd wordt en wat je nodig hebt. Het doorslaan van deze balans heeft alles te maken met het ontwikkelen van een angststoornis.

The background of the page is a close-up photograph of a light-colored, textured concrete wall. The wall is heavily cracked, with several prominent, dark, irregular cracks running across the surface. The cracks vary in width and direction, some following the grain of the concrete while others cross it. The overall appearance is one of significant structural damage or weathering.

Het voelen van angst hebben we nodig!

Wanneer je in een levensgevaarlijke situatie terecht bent gekomen, bijvoorbeeld een aardbeving, helpt het voelen van angst je om je lichaam in opperste staat van paraatheid te brengen. Zo kan je kan doen wat je moet doen om jezelf in veiligheid te brengen. Maar wanneer je deze gevoelens ervaart zonder levensbedreigende situatie, is er iets anders aan de hand. En dat iets, kan je leven behoorlijk op zijn kop zetten. Ik wil graag weten hoe dit zit en neem je graag mee in wat ik inmiddels te weten ben gekomen.