



# Interview mit **KATRIN ZIRKEL**

---

THEMA

**Ängste**



Katrin Zirkel  
Heilpraktikerin Psychotherapie  
& Coach in Bochum

## Vor was hast Du eigentlich Angst?

Jetzt erwischst Du mich aber \*lacht\* !

Vor allem habe ich Angst vor dem Zuspätkommen. Aber das ist es nicht alleine. Sondern die Situation, dass Andere auf mich warten müssen. Dieses Anschauen, wenn man reinkommt. Aber das ist zum Glück schon viel besser bei mir geworden.

## Angst - früher vor Raubtieren, Hunger ... welche Ängste gibt es heute verstärkt?

Angst als Urinstinkt ist richtig und wichtig. Diese Ängste hat jeder und schützt uns. Doch heute befinden wir uns in neuen Situationen. „Angst ohne technische Geräte“ zu leben, extreme Höhenangst, Flugangst, Angst auf die Straße zu gehen, soziale Ängste, Rot werden, ... das sind alles neue Erscheinungen - vor allem die Angst vor dem Verlust technischer Geräte.

## Welche Ängste sind denn noch normal? Ab wann wird es therapiebedürftig?

Natürlich gibt es sinnvolle Ängste - so werden wir kaum von einem Balkon springen. Also bei einer sichtbaren, echten Bedrohung ist Angst richtig und wichtig. Sobald die Lebensqualität minimiert wird, Leidensdruck aufkommt ist Angst behandlungsbedürftig.

## Wer ist mehr betroffen? Gibt es bestimmte Gruppen oder Phasen im Leben mit mehr Ängsten?

Leider leiden bereits viele Kinder und Jugendliche unter Ängsten. Und es gibt auch Phasen - wie z.B. bei erhöhtem Stress - bei denen wir Ängste entwickeln, die nicht mehr weggehen.

## Und aktuell? Also besonders coronabedingte Ängste?

Aktuell haben viele Menschen Zukunftsängste, empfinden starke Unsicherheit, haben Angst vor Ansteckung, aus dem Haus gehen fällt vielen schwer. Das wird dann nach und nach immer massiver.



# Wer nimmt Deine Leistungen in Anspruch?

Grundsätzlich alle. Nur die Themen sind unterschiedlich. Zum Beispiel haben Kinder Angst vor Tieren. Schüler Angst sich zu melden, Schulangst, Angst vor Mobbing. Erwachsene leiden unter Höhenangst, vor anderen Menschen zu sprechen, Angst vor dem Telefonieren, Angst Briefe zu öffnen.

# Wie lange dauert eine Behandlung in der Regel?

Meistens benötigen wir drei bis fünf Sitzungen. Manchmal sogar nur eine.

# Ist man dann Angstfrei? Oder kann die Angst zurück kommen?

Die gleiche Angst kommt meistens nicht wieder. Doch bei zu viel Stress kann irrationale Angst neu entstehen. Um Ängste dauerhaft gehen zu lassen, sollte definitiv der Stress reduziert werden.

# Wie werden Ängste behandelt?

Auf keinen Fall möchte ich, dass man noch einmal in die Angst zurückgeht. Konfrontation hilft meiner Meinung nach nicht immer. Ich arbeite erfolgreich mit EMDR / Wingwave - das ist wissenschaftlich bewiesen und eine natürliche Verarbeitung. Funktioniert schnell, zielgerichtet und ist in der Regel sofort wirksam.



Mehr Informationen zum Thema finden Sie hier:

<https://www.katrin-zirkel.de/index.php/leistungen/wingwave-bochum>

## \* Heilpraktikerin Psychotherapie

wingwave®-Coach (D. Eilert Akademie)

wingwave® online-Coach (Besser-Siegmund Institut)

wingwave®-Coach young (Besser-Siegmund Institut)

Systemische Aufstellerin (nach DGfS) /  
wirkungsreich Akademie [In Ausbildung]

Business-Coach (Besser-Siegmund Institut)

Work Health Balance-Coach (Besser-Siegmund Institut)

Mental-Coach (Besser-Siegmund Institut)

Magic Words Trainerin (Besser-Siegmund Institut)

Enneagramm-Coach (Caro Tille)

Burn-out Beraterin mit Seminarleiterschein

energetische Psychotherapie nach Fred Gallo

Aura-Soma Beraterin (Aura Soma Camelot)

Reiki - Meistergrad (Reiki-Akademie Hamburg)

NLP (NLP-Impulse)

Nordic Walking Instruktor (DNY)

mehr Infos unter  
[www.katrin-zirkel.de](http://www.katrin-zirkel.de)

Praxis      Katrin Zirkel  
Kortumstraße 65 (City)  
44787 Bochum

Telefon     01 76 / 95 63 58 77

E-Mail      [info@katrin-zirkel.de](mailto:info@katrin-zirkel.de)

