



## Höhenangst adé

Ohne Sorge in die Berge

### **Warum macht Höhe manchen Menschen Angst?**

Grundsätzlich gilt es zu unterscheiden zwischen Höhenschwindel, der Angst zu fallen und Höhenangst. **Höhenangst ist eine Phobie** die unter anderem durch ein negativ prägendes Ereignis ausgelöst wurde und sich an kritischen Stellen oder Momenten bemerkbar macht.

Wenn die Augen keinen festen Bezugspunkt zum Fixieren haben, entsteht **Höhenschwindel**. Höhenschwindel und **Sturzangst** sind Mechanismen um uns vor Gefahren zu warnen. Hohe steile Wände zu erklimmen oder sich von eben solchen hinab zu stürzen, stellt für unser Gehirn eine vermeintlich lebensbedrohliche Gefahr dar.

### **Wie macht sich Angst körperlich bemerkbar?**

Wenn wir Angst oder Furcht haben oder unter großem Stress stehen stockt die Atmung, die Muskulatur verkrampft und der Blick ist auf die vermeintliche Gefahr gerichtet. Evolutionsbedingt werden uns in einem solchen Moment nur noch die drei Optionen Angriff, Verteidigung oder Flucht gewährt.

### **Wie lässt sich so etwas behandeln?**

Gegen die körperlichen Erscheinungen gibt es zahlreiche Maßnahme. Wie zum Beispiel Übungen um den Körper wieder auf „Normal-Zustand“ zu bringen. Die Atmung, die Körperhaltung und die Blicksteuerung sind dabei von herausragender Bedeutung. Dies ist unser Betätigungsfeld, dabei möchten wir unsere Kunden begleiten, unterstützen und anleiten.

Ausgeprägte schwerwiegende Angstzustände und Angststörungen können nur von hierauf spezialisiertem Personal wie Psychologen und Psychotherapeuten behandelt werden.

### **Das Angebot von [hoehenangst-coach.com](http://hoehenangst-coach.com)**

Individuell im Einzelkurs und gemeinsam in einer kleinen Gruppe bieten wir Kurse zum Umgang mit Höhenangst an. Wir unterstützen unsere Kunden dabei zu lernen mit Höhenschwindel und Sturzangst, sowie Höhenangst umzugehen und körperliche Auswirkungen von Angst, Furcht und Stress zu lindern.



# Höhenangst adé

Ohne Sorge in die Berge

## Das Team von [hoehenangst-coach.com](http://hoehenangst-coach.com)

### Frank-Uwe Reinhardt



- 56 Jahre, wohnhaft in Südbayern
- zertifizierter Sport-Mentalcoach
- Reactiv-Walking Trainer
- seit vielen Jahren unterwegs im Harz & Elbsandstein, seit Mitte der 90er in den Alpen

*„Das Besondere zu entdecken, auch im Kleinen, im Hier und Jetzt unterwegs zu sein, seine Grenzen zu erkennen und die Kraft zu finden, darüber hinaus zu gehen, sind mir besonders wichtig.“*

### Martin Reinhardt



- 26 Jahre, wohnhaft in Südbayern
- Sport-Mentalcoach in Ausbildung
- Trainer C Sportklettern
- seit über 15 Jahren in den Ostalpen unterwegs

*„Der Wille ein Ziel anzugehen, der Mut sich Unbekanntem zu stellen, die Geduld für den Weg dahin und die Freude auch über kleine Erfolge, sind für mich wichtig.“*

### Ann-Katrin Kleinjung



- 41 Jahre, wohnhaft in Südbayern
- zertifizierter Sport-Mentalcoach
- Diplom Psychologin, Schwerpunkt Sportpsychologie

*„Man muss auch mal loslassen können! Ich betrachte das „Unterwegssein“ als Entschleunigung und Gegenpol zum hektischen Alltag. Die Natur und die Bewegung bieten uns die Gelegenheit, unseren Gedanken freien Lauf zu lassen und zu erkennen, was wichtig ist und wo unsere Bedürfnisse liegen.“*



**Höhenangst adé**

Ohne Sorge in die Berge

Für weitere Fragen, sowie Infomaterial können Sie gerne mit uns Kontakt aufnehmen. Bitte wenden Sie sich hierfür an:

**Martin Reinhardt**

[info@hohenangst-coach.com](mailto:info@hohenangst-coach.com)

+49 (0)8823 3224439

+49 (0) 176 31379924