

---

Subject: Stress eventuell der Auslöser > Was kann man dagegen tun?

Posted by [Klaus09](#) on Tue, 20 Jul 2010 15:53:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

also ich zerbreche mir in letzter Zeit immer wieder öfters den Kopf was bei mir die AA ausgelöst haben könnte und immer öfter komme ich zum Schluss das es eventuell doch Stress sein könnte auch wenn immer wieder behauptet wird das AA nichts mit Stress zu tun haben kann. Ich wollte jetzt mal fragen was man dagegen machen kann ich bin mir nämlich sicher das es bei mir tiefer sitzt und ich nicht einfach mit einem anderen Verhalten das Problem lösen kann. Ich versuche es zwar ständig gelassen zu bleiben aber es gibt immer wieder Situationen wo ich eine so große innere Unruhe verspüre.

Es gibt hier sicherlich einige die schon einmal in professioneller Behandlung waren und auch Erfolge hatten und deswegen wollte ich mal nachfragen was so ein Spezialist für Therapiemöglichkeiten anbietet.

Vielen Dank!

---