
Subject: Schreckhaftigkeit

Posted by [Tommi](#) on Sun, 29 Oct 2006 23:26:32 GMT

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

Hallo!

Ich habe ein Problem und zwar bin ich sehr schreckhaft. D.h., wenn ich z.B. wie jetzt am PC im stillen Raum sitze und das Telefon direkt neben mir klingelt, erschrecke ich kurz und zucke etwas. Eigentlich bin ich immer schon so schreckhaft gewesen.

Jetzt möchte ich aber gerne etwas dagegen machen. Was könnte man da einnehmen, dass sich diese Schreckhaftigkeit etwas bessert? Habe was von Baldrian gehört, das soll eine beruhigende Wirkung haben.

Oder könntet ihr mir was wirkungsvolles empfehlen?

Gruß

Tommi

Subject: Re: Schreckhaftigkeit

Posted by [fuselkopf](#) on Mon, 30 Oct 2006 00:15:55 GMT

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

unterschwellige Angststörung... lass mal dein Kortisol überprüfen um organische Ursachen auszuschließen. Geh am besten zu nem Spezialisten (Psychiater). Der guckt sich Deine kritischen Blutwerte an und schließt erstmal differenzial diagnostische organische Ursachen aus. Evtl bekommst was leicht sedierendes wie Imipramin oder so...

Subject: Re: Schreckhaftigkeit

Posted by [Headbanger](#) on Mon, 30 Oct 2006 00:42:36 GMT

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

Tommi schrieb am Mon, 30 Oktober 2006 00:26Hallo!

Ich habe ein Problem und zwar bin ich sehr schreckhaft. D.h., wenn ich z.B. wie jetzt am PC im stillen Raum sitze und das Telefon direkt neben mir klingelt, erschrecke ich kurz und zucke etwas. Eigentlich bin ich immer schon so schreckhaft gewesen.

Jetzt möchte ich aber gerne etwas dagegen machen. Was könnte man da einnehmen, dass sich diese Schreckhaftigkeit etwas bessert? Habe was von Baldrian gehört, das soll eine beruhigende Wirkung haben.

Oder könntet ihr mir was wirkungsvolles empfehlen?

Gruß

Tommi

Das wirkungsvollste was ich dir empfehlen würde , wäre eine Vollmitgliedschaft bei den Hells Angels anzustreben, da mußt du soviele Mutproben überstehen das du danach vor nichts und

niemandem Angst haben wirst

Subject: Re: Schreckhaftigkeit

Posted by [Pumpernickel](#) on Mon, 30 Oct 2006 08:24:44 GMT

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

Ich erschrecke mich immer total, wenn die Tankanzeige von meinem Auto piepst. So eine ätzendes Geräusch, daß hätte man auch ein bisschen sanfter auslegen können!!!

Subject: Re: Schreckhaftigkeit @ Tommi

Posted by [strike](#) on Mon, 30 Oct 2006 10:34:37 GMT

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

Unerklärliche Schreckhaftigkeit gehört zu den Unterfunktionssymptomen, die wir zusammengetragen haben. Ein Symptom, das bei der richtigen Einstellung mit SD-Hormonen wieder verschwindet.

LG strike

Subject: Re: Schreckhaftigkeit @ Tommi

Posted by [reinforcement](#) on Mon, 30 Oct 2006 10:37:25 GMT

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

ist sowas trainierbar?

Subject: Re: Schreckhaftigkeit @ reinforcement

Posted by [strike](#) on Mon, 30 Oct 2006 10:51:26 GMT

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

Ich weiß nicht, was Du damit meinst.

Subject: Re: Schreckhaftigkeit @ reinforcement

Posted by [reinforcement](#) on Mon, 30 Oct 2006 11:16:20 GMT

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

ob man sich sowas abtrainieren kann.....oder ob man da was nehmen muss?

Subject: Re: Schreckhaftigkeit @ reinforcement

Posted by [Claudi](#) on Mon, 30 Oct 2006 11:45:47 GMT

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

reinforcement schrieb am Mon, 30 Oktober 2006 12:16ob man sich sowas abtrainieren kann.....oder ob man da was nehmen muss?

Ich denke, sofern etwas Organisches dahinter steckt, dürfte es schwierig mit dem "Abtrainieren" werden.

Ansonsten hilft vielleicht autogenes Training oder dergleichen, um insgesamt gelassener und ruhiger zu werden.

Subject: Re: Schreckhaftigkeit @ reinforcement

Posted by [reinforcement](#) on Mon, 30 Oct 2006 11:58:26 GMT

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

ich weiß noch, dass ich frueher immer irre panik hatte vortraege zu halten!
Also richtig panik....mit zittern und so!

Aber ich konnte mir das irgendwie abtrainieren....ich weiß halt nicht ob das bei sowas auch funzt....weil das dich ja immer blitzartig trifft!

Aber warscheinlich ist insgesamt ruhiger werden, das beste Mittel!

Subject: Re: Schreckhaftigkeit @ reinforcement

Posted by [strike](#) on Mon, 30 Oct 2006 14:01:18 GMT

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

...jetzt habe ich verstanden, worauf Du hinaus wolltest.

Wenn es sich um die Schreckhaftigkeit handelt, die durch eine SD-UF verursacht wird, verschwindet die wieder, wenn man die Hormondosis aufstockt. Das ist kein Scherz.
(Wenn Du natürlich Horrorfilme am laufenden Meter guckst, kann es auch sein, daß Du eine

Schreckhaftigkeit entwickelst.)

Manche Hashis (das sind ja diejenigen, die ständig in die UF purzeln können) erkennen bereits an Symptomen wie z. B. die Schreckhaftigkeit oder Buchstabendrehern u. a., daß sie mal wieder *abrutschen* u. gehen dann daraufhin zum Doc, die Werte bestimmen lassen.

LG strike

Subject: @ reinforcement
Posted by [Padme](#) on Mon, 30 Oct 2006 18:05:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

strike schrieb am Mon, 30 Oktober 2006 15:01

Manche Hashis (das sind ja diejenigen, die ständig in die UF purzeln können) erkennen bereits an Symptomen wie z. B. die Schreckhaftigkeit oder Buchstabendrehern u. a., daß sie mal wieder *abrutschen* u. gehen dann daraufhin zum Doc, die Werte bestimmen lassen.

Hier kann ich Dir übrigens wärmstens das Hashiforum empfehlen

<http://www.ht-mb.de/forum/forumdisplay.php?f=4>

Dort hat noch immer jedes Symptom in irgendeine der Schilddrüsenfehlfunktionen-Schubladen gepasst, die Hashimoto-Schublade bietet da das meiste Fassungsvermögen.

Subject: Re: @ reinforcement
Posted by [fuselkopf](#) on Mon, 30 Oct 2006 18:33:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Padme schrieb am Mon, 30 Oktober 2006 19:05strike schrieb am Mon, 30 Oktober 2006 15:01
Manche Hashis (das sind ja diejenigen, die ständig in die UF purzeln können) erkennen bereits an Symptomen wie z. B. die Schreckhaftigkeit oder Buchstabendrehern u. a., daß sie mal wieder *abrutschen* u. gehen dann daraufhin zum Doc, die Werte bestimmen lassen.

Hier kann ich Dir übrigens wärmstens das Hashiforum empfehlen

<http://www.ht-mb.de/forum/forumdisplay.php?f=4>

Dort hat noch immer jedes Symptom in irgendeine der Schilddrüsenfehlfunktionen-Schubladen gepasst, die Hashimoto-Schublade bietet da das meiste Fassungsvermögen.

allerdings, langsam wirts lächerlich...
