



## “Wovor ich mich fürchte“ - das sind meine größten Ängste und Befürchtungen



“Wovor ich mich fürchte“ - das sind meine größten Ängste

(IST-SOLL-Zustands-Analyse-Auswertung)

Ab hier finden Sie weitere, wichtige Inhalte für Ihre eigene Lebensplanung zum persönlichen Lebens-Glück in "Ihrem individuellen Lebens-Handbuch" mit der fundierten "Lebens-IST-SOLL-

# Zustands-Analyse" als Online-Tool

(Lebens-Situations-Analyse-Fragen)



Inhalte sind nur für [Premium-Mitglieder](#) und damit glückliche Besitzer eines [Lebens-Handbuchs](#) der Amicas Lebensschule sicht- und nutzbar.

[Bitte einloggen oder neu anmelden >](#)

Hinweis: Wichtige Aktivität oder Aufgabenstellung für Ihr persönliches Lebens-Glück / Ihren konkreten Lebensplan / Ihr individuelles Lebens-Handbuch



## Ängste und Furcht (Begriffsbestimmung)



Fachbegriffe aus der Lebens- und Vorsorgeplanung

Was ist der Unterschied zwischen Furcht und Angst?

Eine Furcht ist etwas Konkretes, das der Betroffene benennen kann und mit der Benennung ist er dann auch in der Lage, sich dieser Furcht zu stellen und sie zu überwinden.

Eine Angst ist etwas Diffuses, das nicht wirklich final aus eigener Kraft bekämpft werden kann.

Eine Angst macht handlungsunfähig, eine Angst kann nur durch Hilfe von anderen überwunden werden, damit ist eine Angst eine psychologische Störung - derer man sich nicht schämen muss. Gerade weil sie so diffus ist, kann sie kaum oder gar nicht mit eigener Verstandeskraft überwunden werden.

Die meisten sogenannten Ängste sind gar keine, sondern sie sind Fürchte. Eine echte Angst ist behandlungsbedürftig, denn sie schränkt das Leben des Betroffenen und ggf. auch anderer ein.

Eine Furcht ist etwas vollkommen natürliches, sie kann intellektuell angegangen und selbst überwunden werden, bei einer Angst dagegen übernimmt das limbische System die Kontrolle, und ab dem Augenblick hilft der eigene Intellekt beim Überwinden nicht mehr weiter.

---

### **Amicas Online Serviceportal "Lebensschule"**

Persönliches Lebensglück systematisch erreichen durch ganzheitliche Lebens- u. Vorsorgeplanung mit Risiko- u. Existenz-Sicherungs-Beratung zur langfristigen Sicherung der persönlichen Lebensqualität

Lebensschule - [www.lebensschule.at](http://www.lebensschule.at) - Ein Service von Amicas Online u. Amicas Wirtschaftsbilanz, Flurgasse 12, A-4844

Regau, Tel u. Fax: 0043-7672-22204, Infohotline: 0043-664-4011351, [office@amicas.at](mailto:office@amicas.at) - [www.amicas.at](http://www.amicas.at) -

[www.vorsorgeplan.at](http://www.vorsorgeplan.at) - [www.wirtschaftsbilanz.at](http://www.wirtschaftsbilanz.at)