



## Hilfreiche Strategien im Umgang mit Ängsten

- 1 **Angst** und dazugehörige **Körpersymptome** sind **verstärkte**, aber **NORMALE** Stressreaktionen  
→ Sagen Sie sich das immer wieder! Vergegenwärtigen Sie sich auch, wie in folgendem Beispiel:  
„Ich erlebe Angst, das ist mir unangenehm, aber ganz normal und geht auch wieder vorbei.“
- 2 **Angst** und dazugehörige **Körpersymptome** sind **unangenehm**, aber **NICHT SCHÄDLICH** für die Gesundheit. Es wird nichts Schlimmes geschehen!  
→ Angst ist ein Anzeichen, dass ihre Stressachse (Sympathikus) aktiviert ist.
- 3 **Stoppen** Sie die **Katastrophengedanken**, sonst steigern Sie sich nur weiter in die Angst hinein. **Bleiben** Sie in der **Realität** und dem Hier und Jetzt!  
→ Sagen Sie sich laut/innerlich: **STOPP!!!**
- 4 **Konzentrieren** Sie sich auf das, **was um Sie herum** und in ihrem Körper wirklich **geschieht**.  
→ Machen ihnen Ihre Körpersymptome Sorgen → **Wahrnehmung nach Außen!** (Was sehe, höre, fühle, schmecke, rieche ich?)
- 5 **Akzeptieren** Sie die **Angst**, bleiben Sie in der Situation und **bekämpfen** Sie diese **nicht!**  
→ Etwas Vorhandenes zu leugnen, verstärkt selbiges nur („Wasserballmetapher“).
- 6 **Geben Sie sich** ausreichend **Zeit** und haben Sie **Vertrauen**, dass die **Angst** von selbst wieder **abnimmt**.  
→ Dagegen Ankämpfen, Vermeiden, Weghabenwollen führen zur Verschlimmerung.
- 7 **Konzentrieren** Sie sich auf das, **was** Sie schon **erreicht** haben und **wie zufrieden** Sie sein werden, **wenn** Sie Schritt für Schritt **mit der Angst umgehen** lernen.  
→ Wir wachsen NUR an Krisen und Herausforderungen!
- 8 **Üben** Sie **gezielt** nach einem Tages- und Wochenplan!  
→ Machen Sie ihren Erfolg nicht vom Zufall abhängig. Große Hürden nimmt man nicht mal eben nebenbei.
- 9 **Beenden** Sie eine Konfrontationsübung erst dann, **wenn** die **Angst nachgelassen** hat. Fangen Sie erst dann mit der nächsten Übung an.
- 10 **Belohnen** Sie sich **bald nach** der **Übung**. Das können auch **Kleinigkeiten** sein, z.B. einen leckeren Tee/Kakao trinken, einen Film schauen oder einen Freund anrufen.  
→ Auf KEINEN FALL auslassen. Erfolge **MÜSSEN** gefeiert werden.
- 11 Achten Sie auf eine **gesunde Balance** zwischen **Disziplin** bei der Konfrontation auf der einen Seite und **Pausen** und Entspannung auf der anderen Seite.  
→ Üben Sie an maximal 6 von 7 Tagen. Ein Tag sollte immer „Urlaub“ sein.



Überlegen Sie bitte folgendes:

- Wann, wo, in welchen Situationen oder in Gegenwart welcher Personen tauchen meine Ängste auf?
- Was tue ich dann konkret, wenn meine Ängste auftauchen?
- Wie gehen andere um wenn meine Ängste auftauchen?
- Was würde/müsste ich tun, wenn meine Ängste nicht da wären?
- Was möchten Sie ihrer Angst sagen? (auch wenn es befremdlich klingt...)

**ÜBUNG  
MACHT  
DEN  
MEISTER**

- (1) Nehmen Sie 5-10 tiefe (Bauchatmung) Atemzüge.
- (2) Atmen Sie 1x so tief ein, wie möglich.
- (3) Halten Sie nach dem Ausatmen die Luft an, bis Sie wieder einatmen müssen (nichts erzwingen!)
- (4) Atmen Sie erneut tief ein, halten für 10-15 Sekunden den Atem.