

Die goldenen Regeln der Angstbewältigung

1.

Angstgefühle und die dabei auftretenden körperlichen Symptome sind normale Reaktionen des Körpers auf Stress.

2.

Diese körperlichen Reaktionen sind zwar sehr unangenehm, aber nicht gefährlich oder schädlich.

3.

Unterbrechen Sie die Gedankenspirale und steigern Sie sich nicht durch Gedanken wie „Was wird passieren?“ oder „Wohin führt das?“ in noch größere Ängste hinein.

4.

Nehmen Sie bewusst wahr, was wirklich geschieht mit Ihrem Körper. Konzentrieren Sie sich auf das „hier und jetzt“ und beenden Sie übertriebene Katastrophisierungsgedanken.

5.

Geben Sie der Angst den Raum, den sie aktuell braucht. Kämpfen Sie nicht dagegen an. Eine Kraft erzeugt immer eine Gegenkraft. Die Angst wird wieder abklingen.

6.

Beobachten Sie, wie die Angst von selber verschwindet, wenn sie aufhören, sich weiter hineinzusteigern.

7.

Beenden Sie das Vermeidungsverhalten und üben täglich in kleinen Schritten, sich den angstauslösenden Situationen oder Orten zu stellen.

8.

Verdeutlichen Sie sich ihre Fortschritte!
Führen Sie dazu ein kleines Tagebuch, in dem Sie die Übungen kurz notieren.

9.

Werden Sie mutiger!
Je besser es Ihnen geht, desto mehr sollten Sie wagen.

10.

Belohnen Sie sich für jeden Fortschritt.
Unser Gehirn ist so strukturiert, dass es Dinge besser lernt und behält, wenn es belohnt wird durch eine „gute Tat“. Dies kann z.B. ein leckeres Eis nach einer Konfrontationsübung sein.

11.

Begreifen Sie Rückschläge als notwendigen Schritt!
Es gibt kaum Vorgänge im Leben oder auch in der Natur, die absolut gleichmäßig verlaufen. Rückschläge verdeutlichen Ihnen nur, dass Sie auf dem richtigen Weg sind.

12.

Sorgen Sie für mehr Entspannung im Alltag!
Entspannung ist einer der wichtigsten Aspekte der Angstbewältigung und -therapie.
Erlernen Sie verschiedene Techniken wie z.B. autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Meditation.

13.

Werden Sie aktiv und beginnen mit körperlicher Aktivität.
Beginnen Sie langsam, aber regelmäßig mit körperlicher Bewegung wie z.B. einem Spaziergang oder auf dem Heimtrainer.