

# 10 Regeln bei Angst

- 1** Angstgefühle und dabei auftretende körperliche Symptome sind zwar (sehr) verstärkte, aber normale Stressreaktionen  
Frage dich: Was hat diese Stressreaktion ausgelöst? Was möchte meine Angst mir sagen? Wovor möchte sie mich schützen?
- 2** Angstreaktionen sind nicht schädlich für die Gesundheit  
Angst ist ein Gefühl. Und an einem Gefühl und den Körperreaktionen, die dieses Gefühl mit sich bringt, kannst du nicht sterben.
- 3** Bleibe in der Realität, beobachte und beschreibe für dich selbst (innerlich, laut oder durch Aufschreiben), was um dich herum wirklich geschieht  
Suche 1 Sache, die du schmecken kannst, 2 Gerüche, die du wahrnimmst, 3 Geräusche, die du hörst, 4 Dinge, die du fühlen kannst, 5 Farben, die du siehst.
- 4** Verstärke die Angstreaktion nicht durch unrealistische Fantasie- und Katastrophenvorstellungen  
Mache dir dazu immer wieder bewusst, dass das, was du denkst, nicht die Realität ist, sondern eben nur Gedanken.
- 5** Bleibe in der Situation, bis die Angstreaktion wieder abklingt  
Stelle dir dein Angstgefühl wie eine Welle vor. Wehre dich nicht gegen sie, sondern surfe auf ihr, bis sie dich wieder aus dem Gefühl der Angst heraus trägt.
- 6** Beobachte bewusst, wie die Angst von allein wieder abnimmt  
Mach dir immer wieder bewusst: Das, was in Angstsituationen mit dir passiert, hat einen Anfang, aber auch ein Ende. Die Angst geht vorüber.
- 7** Vermeide keine Angstsituation (außer du bringst dich damit in reale Gefahr!)  
Gib dir und deinem Körper die Chance, zu erkennen, dass du stark genug bist und deine Angst aushalten kannst. So wird sie automatisch schwächer werden.
- 8** Setze dich den Situationen aus – gegebenenfalls nach Schwierigkeit gestuft – die dir Angst machen  
Gehe dabei am besten in sehr kleinen Schritten vor und achte immer darauf, dass du die Übungen mit einem positiven Ende abschließt.
- 9** Nimm dir in Angstsituationen Zeit  
Du kannst den Prozess nicht beschleunigen und wenn du es doch versuchst, dann setzt dich das nur zusätzlich unter Stress und Druck.
- 10** Sei stolz auf kleine Erfolge, auch die ganz kleinen! Lobe dich! Tut dir was Gutes!  
Verurteile dich nicht für deine Ängste, sondern bestärke dich, sprich dir gut zu und tu Dinge, die dich glücklich machen und dir Kraft geben. Du hast es so verdient!

Und bitte: Lass dir helfen! ♥