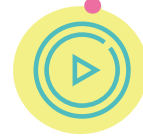


Modul 1

DIE ANGST FÜHLEN, SICH ABER NICHT HINEINSTEIGERN



SIEH DIR HIERZU GERNE AUCH DAS VIDEO „DIE ANGST FÜHLEN, SICH ABER NICHT HINEINSTEIGERN“ IN MODUL 1 IM KURSBEREICH AN.

Fühle die Angst, aber verlier dich nicht in ihr!

Angst fühlen bedeutet, sich bewusst darauf zu konzentrieren, wo sie im Körper spürbar ist. Stelle dir vor, die Angst ist wie eine Welle, die kommt, ansteigt und wieder abflacht.

Anstatt dich in gedanklichen „Was-wäre-wenn“-Schleifen zu verlieren, richte deine Aufmerksamkeit auf die körperlichen Empfindungen der Angst. Wo spürst du sie? Im Bauch, in der Brust, im Kopf? Beobachte, wie sie sich verändert, an Intensität zunimmt und schließlich wieder abnimmt.

Diese Praxis hilft dir, dich nicht in der Angst zu verlieren, sondern sie als Teil deiner Erfahrung wahrzunehmen. Dadurch wird sie weniger überwältigend, und du kannst lernen, mit ihr zu arbeiten, anstatt gegen sie anzukämpfen.

Unsere natürlichen Reaktionen auf Angst lassen sich meist in drei Kategorien einteilen:

- 1. Kampf (Fight):** Wir kämpfen gegen die Angst an.
- 2. Flucht (Flight):** Wir versuchen, der Angst zu entkommen.
- 3. Erstarren (Freeze):** Wir fühlen uns gelähmt und können nichts tun.



Modul 1



Diese Reaktionen sind evolutionsbedingt und halfen uns in der Vergangenheit, tatsächliche Gefahren zu überleben, etwa bei Angriffen durch wilde Tiere. Im modernen Alltag helfen sie uns jedoch oft nicht weiter, da unsere Ängste heute meist emotionaler Natur sind.

Der einzige Weg, mit diesen Ängsten umzugehen, ist, **durch die Angst hindurchzugehen**, sie zu fühlen und anzunehmen. Das klingt zunächst schwierig, doch wenn wir etwas heilen wollen, müssen wir es zuerst spüren. Es gibt keine Abkürzung.





ÜBUNG: DIE WELLEN DER ANGST BEOBACHTEN

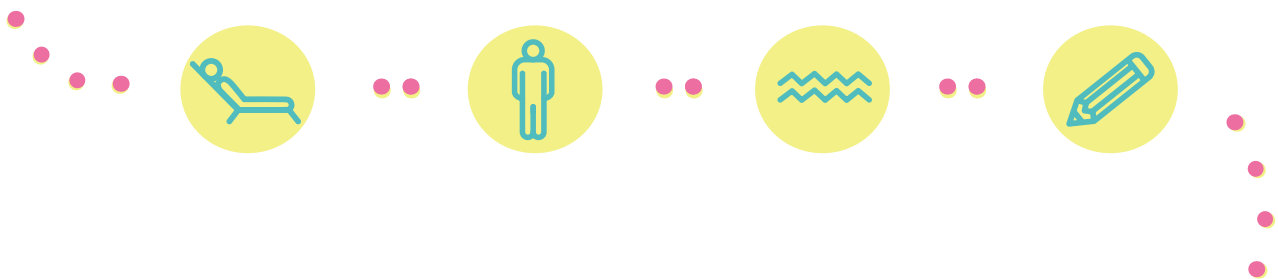
Schritt 1: Finde einen ruhigen Ort und nimm dir einige Minuten Zeit, wenn du das nächste Mal Angst verspürst.

Schritt 2: Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Wo spürst du die Angst? Im Bauch, in der Brust oder an einer anderen Stelle?

Schritt 3: Stelle dir vor, dass die Angst wie eine Welle ist. Beobachte, wie sie langsam ansteigt, einen Höhepunkt erreicht und wieder abebbt. Versuche, die Empfindungen nur wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten und ohne dich weiter in die Angst hineinzudenken.

Schritt 4: Schreibe anschließend auf, wie sich die Angst angefühlt hat und ob sie nach der Übung weniger bedrohlich wirkte.

Diese Übung hilft dir, mit der Angst im Moment zu arbeiten, anstatt dich von ihr überwältigen zu lassen. Es ist ein erster Schritt, um sie als Teil deines Erlebens zu akzeptieren und sie nicht mehr zu fürchten.



Modul 1



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.