

Zieh der Angst den Zahn

Jeder Mensch kennt Angst. Sie hat eine natürliche und lebenserhaltende Funktion. Aber was, wenn die Furcht Sie in harmlosen Situationen immer wieder überwältigt und Ihre Lebensqualität einschränkt?

Zehn erfolgreiche Strategien können Ihnen helfen, Angst mutig und selbstbewusst in den Griff zu bekommen.

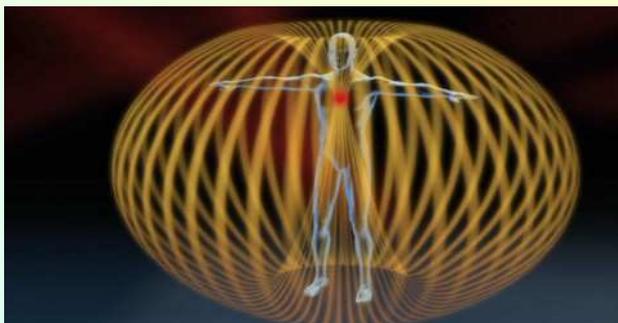
Strategie 1: Die gedankliche Kettenreaktion durchbrechen

Die meisten Ängste entstehen dadurch, dass eine bestimmte Situation schlimmer bewertet wird, als sie tatsächlich ist. Es sind die ängstlichen Gedanken und Vorstellungen, welche die Angstgefühle im Körper hervorrufen. Diese wiederum beeinflussen das Verhalten.

Nachfolgende Fragen können helfen, diese Kettenreaktion zu durchbrechen: Welche Gedanken und Einstellungen über das Ereignis können beobachtet werden? Welche Gefühle lösen diese aus? Alle Antworten werden am besten schriftlich festgehalten.

Überlegen und notieren Sie sich anschließend, welche positiven Gedanken und Bewertungen stattdessen helfen würden, die Situation künftig leichter zu meistern? Wie kann der Auslöser in Zukunft anders bewertet werden, um die gewünschte Emotion und Reaktion zu erzielen?

Diese alternative Sichtweise gilt es nun, sich immer wieder in Erinnerung zu rufen. Dadurch wird eine neue Kettenreaktion in Gang gesetzt: Kraftvolle Gefühle sowie ein mutiges Handeln und Reagieren.



Bewusstsein = Energie

Strategie 2: Regelmäßige Entspannungsübungen

Angst führt zur Anspannung. Das Erlernen und regelmäßige Praktizieren einer Entspannungsmethode ist daher wichtig und sinnvoll: Die Muskeln lockern sich, der Atem wird wieder tiefer und langsamer. Auch auf seelischer Ebene stellt sich endlich wieder eine angenehme Ruhe und innere Gelassenheit ein. Ein weiterer Pluspunkt: In einem entspannten Zustand ist es unmöglich, Angst zu verspüren. Bewährt haben sich hierbei das Autogene Training, die Progressive Muskelentspannung, Atem- und einfache Meditationsübungen.

Strategie 3: STOP den negativen Gedanken und Vorstellungen

Wer sich bei einer gedanklichen „Horrorszene“ oder bei angsteinflößenden Selbstgesprächen ertappt, tut gut daran, diesen ein Stopp-Schild vorzuhalten. Sagen Sie den Gedanken dabei innerlich oder noch besser laut ein „STOP“ vor.

Strategie 4: Die Kraft der Gedanken nutzen

Damit diese negativen Gedanken nicht sofort wieder zur „Hintertüre“ Einlass finden, ist es wichtig, sich stattdessen innerlich aufbauende und kraftvolle Sätze vorzusagen. Ein solcher persönlicher Kraftsatz könnte zum Beispiel lauten: „Ich bin ganz ruhig und schaffe dies mit Leichtigkeit.“

Strategie 5: Angst mit Hilfe innerer Bilder verwandeln

Wer sich mit allen Sinnen vorstellen kann, wie er die ursprünglich befürchtete Situation souverän meistert, wird bald mit positiven Resultaten belohnt. Unterstützend können Sie sich fragen: Wie werde ich mich während des Geschehens und anschließend fühlen? Welche Worte höre ich mich oder andere sagen? Wie nehme ich die Umgebung wahr? Visualisieren Sie die positiven Bilder und Gefühle möglichst mehrmals am Tag in einem entspannten Zustand.

Strategie 6: Der Angst begegnen

So manch ein Geplagter versucht der Angst durch Vermeidung der Situation aus dem Weg zu gehen. Diese Lösung ist jedoch nur von kurzer Dauer und löst das Problem nicht. Geben Sie daher Ihr Vermeidungsverhalten auf. Stellen Sie sich der Situation ganz bewusst. Je öfters es ihnen gelingt, um so leichter klappt es beim nächsten Mal.

Strategie 7: Leben im Heute

Sollten Sie Befürchtungen plagen - fragen Sie sich: „Was habe ich genau in diesem Augenblick wirklich für ein Problem?“. Eckart Tolle schreibt in seinem Buch „Jetzt“: „Mit dem gegenwärtigen Moment kannst du immer zurechtkommen, aber du kannst nicht mit etwas fertig werden, das nur eine Projektion des Verstandes ist, das heißt mit der Zukunft.“

Strategie 8: „Notfall“-Strategien für den Fall der Fälle parat haben

Stellen Sie sich die Frage: „Was kann mir schlimmstenfalls wirklich passieren?“ „Wie groß ist die Chance, dass das Befürchtete tatsächlich eintritt?“ Und falls es doch soweit kommt und die Angst wieder hochsteigt: „Wie will ich dann reagieren und handeln?“ „Was hilft mir, um mich zu beruhigen?“ Es stärkt den Mut, für den Notfall einen Plan zu haben.

Strategie 9: Übungsfelder suchen und der Angst Schritt für Schritt begegnen

Stellen Sie sich anfangs kleineren Situationen und begegnen Sie ihrer Angst. Sie werden erleben, dass die Angst oft schon nach wenigen Minuten von selbst nachlässt. Dies schafft positive Erfahrungen und stärkt das Selbstvertrauen. Steigern Sie die Hürden nach und nach.

Strategie 10: Sich selbst für jeden Erfolg belohnen

Führen Sie ein Erfolgstagebuch. Dieses unterstützt, die Fortschritte zu beobachten und baut auf, wenn es an einem Tag mal nicht ganz so gut läuft. Gönnen Sie sich für jeden kleinen Erfolgsschritt eine Belohnung. Auch Kleinigkeiten wie ein Kinobesuch, ein entspannendes Bad oder ähnliches zählen. Das motiviert, am Ball zu bleiben.

Setzen Sie zu Beginn Ihre Ziele nicht gleich zu hoch. Erwarten Sie nicht, ab sofort nie mehr Angst zu haben. Vielmehr wird es schon als wesentliche Erleichterung empfunden, mit den Symptomen umgehen zu können. Das Gefühl zu haben, selbst etwas dagegen tun zu können, anstatt dem Anfall hilflos und ohnmächtig ausgeliefert zu sein, ist schon viel wert.

Woher kommt Angst

Jedem Menschen ist die Angst bekannt. Neben Liebe, Trauer und Wut gehört sie zu den Grundgefühlen. Sie hat eine natürliche und lebenserhaltende Funktion, die uns vor Gefahren schützen will. Dass die Angst aber in unbegründeten Situationen eher im Wege steht als nützt, davon wissen viele Betroffene ein Lied zu singen. Die Ursachen dafür können unterschiedlich sein:

- Der Körper löst die Angst aus: In Form einer Krankheit oder bei Hormonstörungen. Die Angst an einer Krankheit zu erkranken, beispielsweise einen Herzinfarkt zu bekommen.
- Erziehungsstil: Wenn ein Kind zum Beispiel von seinen Eltern stets zur Vorsicht ermahnt und auf Gefahren hingewiesen wird. Oder die Eltern sind selbst ängstlich geprägt und das Kind übernimmt deren Verhaltensweisen.
- Innere Einstellungen und Bewertungen: Was erscheint bedrohlich und in welchem Maß hängt dies davon ab, wie jeder Einzelne die Dinge sieht und bewertet? Auch gesellschaftliche Regeln und Normen können hier eine große Rolle spielen: Was ist tabu? Was ist erlaubt? Was denken die anderen?
- Negative Erfahrungen der Vergangenheit: Bedeutsame Lebensereignisse werden zum Auslöser. Das kann ein Unfall sein, eine schlecht gelaufene Prüfung oder das Erleben, sich vor anderen blamiert zu haben. Alle dabei empfundenen Emotionen und Ängste wurden in Zusammenhang mit diesem Erlebnis abgespeichert. Kommt die Person in eine ähnliche Situation, werden die damit verbundenen Gefühle „aktiviert“ und somit wieder neu durchlebt.

Achtung! Sollten Ihre Ängste größere Ausmaße annehmen, - scheuen Sie sich nicht, Ihren Arzt aufzusuchen sowie die Hilfe eines Therapeuten in Anspruch zunehmen.



Michael Fuß
Personal Coach - Entspannungstrainer
Fon: 06181-6681012
Funk: 0151-23276714
Fax: 06181-6681011
entspannen@michael-fuss.de
www.michael-fuss.de



63454 Hanau
Helmholtzstrasse 5