

ENDLICH
ANGSTFREI
LEBEN



CHECKLISTE

Die Checkliste der Anti-Angst-Formel

Unangenehme Gefühle sind Teil unseres täglichen Lebens. Sie sind dazu da, uns eine Lektion zu erteilen. Sobald wir unsere Lektion gelernt haben, ziehen sie oft weiter, können aber später mit einer anderen Lektion wieder zurückkommen.

Während dieser Erfahrungen werden Sie sich wahrscheinlich traurig und gestresst fühlen. Das sind ganz normale Gefühle, die man von Zeit zu Zeit durchlebt. Jeder fühlt sich irgendwann in seinem Leben niedergeschlagen und besorgt über irgendetwas. Aber wenn diese unangenehmen Gefühle beginnen, an Ihnen zu zehren, dann müssen Sie handeln, bevor es zu spät ist.

In dieser Checkliste finden Sie einfache Tipps und Techniken, die Ihnen dabei helfen, Ihre Ängste zu bewältigen und zu überwinden.

Kapitel 1: Ängste verstehen und überwinden: Wie Sie Ihre Blockaden überwinden

Angst kann sich auf vielfältige Weise einschleichen, von offensichtlichen körperlichen Anzeichen und Verhaltenssymptomen bis hin zu subtileren Symptomen, die den emotionalen und kognitiven Zustand beeinträchtigen. Doch jedes Mal hinterlässt sie ein ähnliches und vertrautes Gefühl – das Gefühl, noch ein bisschen verlorener, angeschlagener und einsamer zu sein. Schauen wir uns die Persönlichkeitskonzepte an, die Ihnen helfen werden zu verstehen, wie Ihre Angst funktioniert.

Das facettenreiche Du

Die Angst einer durchschnittlich ängstlichen Person zu verstehen, ist sehr schwierig. Das müssen Sie auch nicht. Sie müssen die vielen Dimensionen verstehen, in denen Sie und Ihre Ängste existieren. Wenn Sie diese Dimensionen, die meist durch verschiedene Auslöser und Symptome gekennzeichnet sind, erst einmal

erkannt haben, werden Sie in der Lage sein, mit ihnen umzugehen und sie mit der Zeit auch zu überwinden.

Verstehen Sie Ihre Angst und was sie Ihnen antut

Innere Ängste können sich auf Ihr äußeres Verhalten und Ihre Handlungen auswirken. Wenn Sie also Ihre Gedanken und Ihren Körper genau beobachten, können Sie vielleicht einige Anzeichen feststellen, die Ihnen sagen, was Ihre Angst mit Ihnen macht. Eine ängstliche Person hat zum Beispiel mit mehreren widersprüchlichen und beunruhigenden Gedanken zu tun. Der innere Lärm und die Angst in ihr lassen sie vielleicht müde, zurückgezogen und/oder nervös erscheinen.

Reflektieren Sie die Auslöser und identifizieren Sie die Ursachen, die Ihnen im Weg stehen

Bei ängstlichen Menschen ist ein Muster von ungünstigen Gedanken erkennbar, das immer wieder auftaucht. Diese Gedanken können Auslöser für die

Angst selbst sein, weshalb es wichtig ist, sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Eine Technik, die in der Therapie eingesetzt wird und als "Imagery Exposure" bezeichnet wird, kann dabei helfen, die Auslöser anzusprechen und ihre Quellen zu identifizieren.

Das ist der Anfang

Es handelt sich um einen allmählichen Prozess und den ersten Schritt zur Bewältigung Ihrer Ängste. Wenn Sie erst einmal wissen, was Ihre Angst verursacht, können Sie mit der Zeit auch Wege finden, sie zu bewältigen oder zu überwinden. (Und dieses Buch zeigt Ihnen genau, wie Sie das tun können).

Sich achtsam über die Glaubenssätze hinwegsetzen, die Ihren Weg blockieren

Um Probleme lösen zu können, muss man realistisch, kohärent und ohne Geschwätz denken. Und leider kann unser Geist, wenn er ängstlich ist, in seinem Gedankenrad gefangen sein und es versäumen, sich

mit produktiveren und zielführenden Dingen zu beschäftigen.

Wie geht es weiter?

An diesem Punkt sollten Sie sich selbst auf die Schulter klopfen. Sie haben Fortschritte gemacht und sind der Erkenntnis und Bewältigung Ihrer Ängste einen Schritt näher gekommen. Nehmen Sie sich ab und zu einen kurzen Moment Zeit, um innezuhalten. Bleiben Sie in der Gegenwart. Dies ist Ihre Realität.

Kapitel 2: Dein Geist, dein Körper: Wie du dich deinen inneren Dämonen stellst

Wenn Sie dieses Buch lesen, leiden Sie wahrscheinlich unter Ängsten, wissen aber nicht, woher diese Gefühle kommen. Das ist völlig normal und ein Zeichen dafür, dass Sie bereit dazu sind, die Ursprünge Ihrer Angst zu verstehen und sie zu überwinden.

Lassen Sie uns lernen, wie Sie mit Ihren geistigen und körperlichen Kämpfen umgehen können, während Sie gleichzeitig der Quelle Ihrer Angst auf den Grund gehen – Ihren inneren Dämonen sozusagen.

Ereignisse, Emotionen und Schwingungen zusammenbringen

Die Verwirrung und Angst, die Sie heute empfinden, könnte das Ergebnis von Samen sein, die in Ihrer Vergangenheit gepflanzt wurden. Wenn Sie also in Ihre Vergangenheit eintauchen, in Erinnerungen, die Sie sonst vielleicht lieber vermeiden und vergessen würden

oder bewusst aus Ihrem Gedächtnis gelöscht haben, kann das helfen, die Quelle Ihrer Angst zu finden.

Die schlimmsten Vorstellungen

Das Leben kann manchmal hart sein. Schlimme Dinge können ohne Plan passieren und dann ein Gefühl von anhaltendem Schmerz und Angst hinterlassen. Aber manchmal fantasiert unser Verstand über Dinge, die nie passiert sind und wahrscheinlich auch nie passieren werden. Diese Dinge können unsere größten Ängste sein. Wir können uns katastrophale Ereignisse ausmalen und ohne Grund oder Logik die schlimmsten Schlussfolgerungen ziehen. Und wenn wir das immer wieder tun, erleben wir diese Erfahrung öfters (weil unser Geist und unser Körper vielleicht nicht in der Lage sind, die reale von der imaginären Welt zu unterscheiden).

Selbstverachtung und Selbsthass

Rachel leidet unter ständigen Sorgen und Ängsten. Einige davon sind, wie sie sagt, das Ergebnis ihres hektischen Lebens. Sie wacht jeden Tag um 5 Uhr morgens auf, fährt eine Stunde zur Arbeit und hetzt ständig durch Besprechungen und Abgabeterminen. Um abends um 20 Uhr zuhause zu sein, braucht sie eine weitere Stunde. Danach kocht sie sich ihr Abendessen, bereitet sich auf den nächsten Tag vor und geht um 23 Uhr schlafen.

Wenn es hart auf hart kommt, werden ihre Ängste durch ihre schlimmsten Vorstellungen ausgelöst. Sie sagt, dass sie sich die Ereignisse in solchen Fällen ausmalt: Infolgedessen macht sie sich Vorwürfe und hasst sich selbst.

Verbinden Sie sich mit Ihrem Geist und Körper

Denken Sie daran, dass Sie Ihre Ängste in den Griff bekommen und sogar überwinden können, indem Sie

lernen, sich durch Selbstbeobachtung besser zu fühlen. Stellen Sie sich so viele Fragen wie möglich über Ihre Ängste. Bleiben Sie hartnäckig, denn tief in Ihrem Inneren haben und kennen Sie die Antworten. Beobachten Sie Ihre Beziehung zu Ihren Gefühlen, Gedanken und den Reaktionen Ihres Körpers auf diese. Verfolgen Sie sie und sprechen Sie mit sich selbst, um einen besseren, ruhigeren und panikfreien Geisteszustand zu erreichen. Ja, Sie können das!

Kapitel 3: Überwindung des Widerstands gegen Veränderungen

Wachsamkeit, Vorsicht und Nachdenken, während Sie sich Zeit für wichtige Dinge nehmen, mögen ihre Vorteile haben. Wenn Ihre Gewohnheit aber mehr und mehr in Richtung Prokrastination geht, dann könnte es sein, dass Sie gegen Veränderungen resistent sind. Und ehrlich gesagt, sind Sie damit nicht allein. Die meisten Menschen sind auf die eine oder andere Weise resistent gegen Veränderungen, weil sie damit ein hohes Maß an Unsicherheit verbinden.

Den Widerstand gegen Veränderungen erkennen

Manche verlieren sich so sehr im Kreislauf der Angst, dass sie den Spielraum für Veränderungen, für ein besseres Leben, nicht erkennen. Die meisten dieser Gedanken sind zwar tatsächlich Annahmen, aber sie können zu Überzeugungen werden, die dem im Wege stehen, was man erreichen möchte.

Glaubenssätze, die Sie davon abhalten, eine Veränderung zu vollziehen

- Es ist besser, realistisch zu sein und meine Unzulänglichkeiten zu akzeptieren. Ich werde mich nicht ändern. Das weiß ich.
- Ich bin nicht so gut wie die anderen. Sicherlich kann ich nicht mit ihnen mithalten.
- Ich möchte nicht um Hilfe bitten. Das würde meine Schwächen offensichtlich machen, und dann wüssten alle Bescheid.
- Ich glaube nicht, dass sich jemand dafür interessiert. Keiner wird mir helfen.
- Ich habe es vermasselt, obwohl ich es hätte besser machen können. Das war meine einzige Chance. Jetzt kann ich nichts mehr tun und muss mich mit dem begnügen, was auf mich zukommt.

Selbst-Sympathie, Selbstverliebtheit, Beklemmung und Depression

- Ich bin hilflos. Niemand kümmert sich um mich und niemand will mir helfen.
- Ich bin mein ganzes Leben lang missverstanden und misshandelt worden. Keiner hat sich für mich geändert. Warum sollte ich mich also ändern?
- Sie begreifen nicht, dass ich nicht gerne so bin, dass ich keine andere Wahl habe.
- Das ist so ungerecht.
- Ach, vergiss es. Ich bin hoffnungslos. Ich hasse mich selbst.
- Die Leute werden sich über mich lustig machen. Das tun sie bereits. Ich weiß es und möchte mich verstecken.
- Es gibt keinen Sinn. Ich kann keinen Sinn in meinem Leben sehen.
- Ich bin so allein und ich möchte weinen.

Was sehen Sie?

Je mehr Kontrollen Sie haben, desto mehr sind Sie resistent gegen Veränderungen. Sie können sich sofort verändern oder es zumindest versuchen, eventuell damit scheitern und es danach wieder versuchen. Beides sind normale und positive Ergebnisse. Bleiben Sie dran, denn je mehr Sie sich anstrengen und je beharrlicher Sie sind, desto wahrscheinlicher werden Sie sich verändern.

Schreiben Sie Ihr Leben neu - eine Veränderung nach der anderen

Unser Verstand ist zu wunderbaren Dingen fähig. Er kann sich ein schönes Leben ausmalen und Geschichten erfinden und winzige Details zusammenfügen, die der Geschichte das nötige Ende geben. Nutzen Sie dies zu Ihrem Vorteil. Sprechen Sie mit Ihrem Verstand, hören Sie ihm auch zu, bauen Sie eine Beziehung zu ihm auf. Und sobald er sich gehört

föhlt und zu reagieren beginnt, lehren Sie ihn, positive und inspirierende Gedanken für Sie zu kreieren.

Kapitel 4: Reflexion: Wie man zur Akzeptanz gelangt und von dort aus weitermacht

Dieser Prozess ist nicht einfach. Er ist auch nicht schnell. Aber wir garantieren, dass die Belohnungen lang anhaltend und wertvoll sind. Der erste Schritt in diesem Prozess besteht darin, die Reaktionen Ihres Körpers auf Ereignisse zu beobachten, die Ihre Angst auslösen.

Wenn Sie sich körperlich darüber bewusst sind, was Ihr Körper gerade durchmacht, können Sie Ihre Gefühle verfolgen und ihre Beziehung zueinander beobachten. Schließlich zeigen wir Ihnen, wie Sie sich Ihres gegenwärtigen Geisteszustandes bewusster werden können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie ihn akzeptieren und von dort aus weitermachen können.

Die Signale Ihres Körpers verstehen

Daisy ist ein wenig verblüfft, als ihr Arzt bei ihr Angstzustände diagnostiziert. Ihr Arzt rät ihr, mehr Zeit

damit zu verbringen, auf ihren Körper zu hören und so versucht sie, die Signale ihres Körpers zu verstehen, indem sie unangenehme körperliche Empfindungen aufschreibt, sobald sie sie erlebt. Was sie im Laufe einer Woche herausfindet, überrascht sie. Sie stellt fest, dass sie einige der verräterischen Anzeichen von Ängsten wahrnimmt. Sie beschließt, die Sache in die Hand zu nehmen und beginnt, mit Unterstützung ihres Arztes, einen Ausweg aus ihrem Dilemma zu planen.

Ihre Stimmungen im Auge behalten

Wenn Sie sich der Signale Ihres Körpers bewusst werden, können Sie sie vielleicht mit Ihren Stimmungsschwankungen in Verbindung bringen. Verfolgen Sie eine Woche lang jeden Tag Ihre Stimmungslage.

Ihre Gedanken rehabilitieren

Nachdem Sie nun ein wenig Zeit mit Ihrem Geist und Ihrem Körper verbracht haben, haben Sie vielleicht

eine ungefähre Vorstellung davon, was sie Ihnen sagen wollen. Dieses Verständnis wird nur tiefer und intuitiver werden, wenn Sie sich selbst und Ihre Ängste besser verstehen (und das werden Sie, wenn Sie weiter mit den Arbeitsblättern arbeiten).

Akzeptanz finden

Jetzt ist es an der Zeit, zur Phase der Akzeptanz überzugehen. Und um dorthin zu gelangen, müssen Sie zunächst alle verzerrten Gedankenmuster aufdecken und beseitigen, die Sie daran hindern könnten, weiterzugehen.

Was sind verzerrte Denkmuster?

Verzerrte Gedanken sind nicht mit der Realität verbunden und unterscheiden sich von ihr. Es sind Gedanken, die Sie sich selbst einreden, um die Realität zu vermeiden. Hier sind einige Beispiele für verzerrte Gedankenmuster.

Bewerten Sie Ihre Gegenwart und erstellen Sie einen Plan für die Zukunft

Jetzt, da Sie Ihre Fallstricke und die festgefahrenen Punkte kennen, die Sie am Vorankommen hindern, akzeptieren Sie sie, ohne Schuldgefühle oder Groll (das macht den Prozess des Loslassens leichter). Stellen Sie sich Ihren Problemen und unternehmen Sie etwas, um sie zu ändern. Bewerten Sie Ihre Verantwortung und legen Sie Ihre nächsten Schritte fest.

Verbinden Sie sich mit dem Hier und Jetzt

Fragen Sie sich selbst:

- Wo sind Sie jetzt?
- Wo wollen Sie sein?

Kapitel 5: Handeln gegen die Angst: Wie Sie auf Ihre Ängste reagieren und Ihre Ziele erreichen

Wenn Selbstbeobachtung und Achtsamkeit Ihnen helfen können, den Ursprung und die Folgen Ihrer Angst zu verstehen, kann eine Änderung Ihres Verhaltens Ihnen helfen, die Angst zu überwinden. Indem Sie sich Ziele setzen, können Sie Ihre Geschichte ändern. Und indem Sie ändern, was Sie tun, können Sie auch Ihre Gefühle ändern.

Ausweichen und Vermeiden

Wenn Sie unter Angst und Furcht leiden, vermeiden Sie wahrscheinlich Dinge, die Ihnen Unbehagen bereiten. Wenn Sie zum Beispiel Menschenmengen nicht mögen oder sich in Gesellschaft nicht wohlfühlen, dann meiden Sie vielleicht Menschenansammlungen, wie z. B. in den Ferien oder beim Einkaufen zu Stoßzeiten.

Handeln Sie gegen Ihre Ängste

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben den ersten Schritt geschafft. Sie sind auf einem guten Weg. Jetzt, da Sie Ihre Ängste erkannt haben und wissen, woher sie kommen, können Sie einen Plan erstellen, um sie zu überwinden.

Beginnen Sie den Prozess

- Erstellen Sie Ihren Plan und führen Sie ihn aus.
- Berücksichtigen Sie alle Aspekte, die Ihren Plan beeinflussen, widersprechen oder gefährden könnten.
- Seien Sie sich über mögliche Rückschläge bewusst, aber lassen Sie sich nicht von ihnen unterkriegen.
- Kein Grund zur Eile!
- Erkennen Sie, wenn Sie es zu lange versucht haben.
- Es ist okay zu scheitern.
- Richten Sie Ihren Plan neu aus und improvisieren Sie.
- Erledigen Sie Aufgaben, die Sie sich vorgenommen haben.
- Werden Sie eine bessere Version von sich selbst.

Kapitel 6: Selbst auferlegte Hindernisse überwinden: Wie Sie aufhören, ein Meister der schwierigen Aufgaben zu sein

Die allgemeine Auffassung ist, dass Menschen mit Angstzuständen zu weit in der Zukunft leben. Sie machen sich Sorgen darüber, was im nächsten Moment, am nächsten Tag, in der nächsten Woche oder im nächsten Jahr passieren könnte, haben aber Mühe, in der Gegenwart zu bleiben. Sie fürchten das Unbekannte und verbringen daher einen großen Teil ihrer Zeit damit, nach Hinweisen aus der Zukunft zu suchen.

Erinnerungen an vergangene Schmerzen hinter sich lassen

Wenn einem etwas Unangenehmes widerfährt, ist es normal, dass man alles tut, um es zu vermeiden. Äußerlich gesehen ist es sinnvoll und auch gesund, aus unseren (guten oder schlechten) Erfahrungen zu lernen und weiterzumachen.

Überwindung von Obsessionen

Zwangsvorstellungen sind wiederholte unerwünschte Gedanken, Bilder oder Impulse, die einen Menschen dazu zwingen, ihnen nachzugehen. Diese Gedanken können der Grund dafür sein, dass Sie sich ständig Sorgen machen – das schafft wiederum einen Nährboden für Ihre Ängste.

Erkennen, wann Sie Hilfe brauchen

Viele Menschen leiden unter kleineren Obsessionen und das ist völlig in Ordnung. Besessenheit mag kein Problem darstellen. Aber wenn Ihre wiederholten Gedanken und Handlungen beginnen, Ihr eigenes Glaubenssystem und das der Gesellschaft zu verletzen, kann das zu einem ernsten Problem werden. Wenn dies der Fall sein sollte, empfehlen wir Ihnen, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Zwangsstörungen können ein großes Maß an emotionalem Unbehagen verursachen. Sie können auch

einen beträchtlichen Teil der Zeit der betroffenen Person in Anspruch nehmen.

Neue Anfänge

Lieben Sie sich selbst und versuchen Sie, sich gut zu fühlen. Je glücklicher und zufriedener Sie mit sich selbst sind, desto mehr erkennt Ihr Gehirn Ihr Glück als Belohnung an und hält sich von unangenehmen Zwängen fern. Außerdem werden Sie sich wahrscheinlich auch weniger ängstlich fühlen.

Konzentrieren Sie sich auf das Positive

Denken Sie daran, dass jeder gemachte Fehler eine Lektion ist, aus der Sie gelernt haben. Nehmen Sie das Positive aus dem Ergebnis mit und machen Sie weiter. Um motiviert zu bleiben, ist es wichtig, positiv und optimistisch zu sein. Lassen Sie sich von Menschen inspirieren, die in Ihrem Leben etwas bewirkt haben. Lesen Sie viel und lassen Sie sich von anderen Leistungsträgern inspirieren.

Kapitel 7: Vorbeugung eines Burnouts: Wie Sie Ihre Ängste überwinden, ohne sich durch Perfektion einschränken zu lassen

Echte Erwartungen setzen

Sie haben also die Ursachen Ihrer Ängste verstanden und arbeiten an Ihren Zielen. Sie arbeiten auch an der Beseitigung von Zwangsvorstellungen und Blockaden, die Ihnen auf dem Weg dorthin begegnen könnten. Im Idealfall freuen Sie sich über Ihre Fortschritte und lernen aus allen Lektionen und Rückschlägen. Sie nehmen alles gelassen hin und lassen sich nicht zu sehr davon beeinflussen.

Aber manchmal ist das leichter gesagt als getan, vor allem für Menschen, die unter Angstzuständen leiden. Manchmal können Ihnen ihre Angst getriebenen Erwartungen im Weg stehen.

Perfektionismus und überzogene Erwartungshaltung

Das Setzen von Erwartungen bei der Zielverfolgung ist ein guter Weg, um sicherzustellen, alles zu erreichen, was Sie sich vorgenommen haben. Wenn diese Erwartungen jedoch nicht von Ihren Bedürfnissen ausgehen, sondern auf dem basieren, was andere für richtig halten, dann leben Sie eher das Leben eines anderen. Die Träume sind nicht die Ihren, und das Streben danach, auch wenn Sie sich dazu verpflichtet haben, kann sich in gewisser Weise abgekoppelt anfühlen. Und schließlich wird der Erfolg (wenn Sie überzeugt davon sind, ihn zu erreichen) nicht lohnend genug sein.

Keinen Raum für Pausen lassen und zögern

Das kann dazu führen, dass Sie das Gefühl haben, nicht genug getan zu haben und nicht gut genug zu sein. Sie werden wahrscheinlich härter arbeiten und weiter "jagen", ohne Raum zum Innehalten zu haben.

Sie strucheln auch. Sie werden auch immer mehr fühlen wollen, denn alles, was Sie in Ihrem Streben nach dem Leben der Träume anderer fühlen, bedeutet Ihnen vielleicht nicht so viel. Unrealistische und überhöhte Erwartungen gelten als Risikofaktor für die Entwicklung von Angstzuständen.

Vergleichen aus dem Weg gehen

Ein häufiges Hindernis auf dem Weg zu persönlichen und transformativen Veränderungen ist der soziale Vergleich. Einen individuellen Zeitplan zu erstellen und sich dabei mit anderen zu vergleichen, ist weder sinnvoll noch hilfreich. Ein Zeitplan, der sich für jemand anderen bequem und richtig anfühlt, ist vielleicht für Sie nicht geeignet.

Wollen Sie vielleicht alles ändern? - aber bitte nur eine Sache nach der anderen

Veränderungen in Ihrem Befinden werden durch eine Mischung aus äußeren Veränderungen (z. B. wie Sie

Ihre Zeit verbringen) und inneren Veränderungen (z. B. was Sie denken und glauben) erreicht.

- Denken Sie über Ihr Leben nach. Welchen Teil davon möchten Sie ändern?
- Was müssen Sie tun, um die Veränderung zu vollziehen?
- Erstellen Sie eine Liste von Schritten, um dorthin zu gelangen.
- Beginnen Sie damit, einen Schritt nach dem anderen zu machen.

Angst vor Feedback

Im Großen und Ganzen unterstützt das Feedback den Fortschritt. Konstruktiv eingesetzt, kann es Menschen helfen, sich zu verbessern. Das ist jedoch nicht unbedingt immer oder bei allen Menschen der Fall, insbesondere nicht bei ängstlichen Menschen. Diese meiden Feedback meist wegen der zusätzlichen Erwartungshaltung und Kritik, die es auf sie ausüben kann. Die meisten ängstlichen Menschen fühlen sich

bereits durch all ihre Zwänge, Obsessionen, Erwartungen und ihren Perfektionismus erdrückt. Ein weiterer Druck von außen hilft ihnen vielleicht nicht mehr sehr viel.

Belohnen Sie sich selbst - Sie haben große Fortschritte gemacht

Nachdem Sie an einer Aufgabe gearbeitet haben, die Sie bisher vermieden haben, sollten Sie sich auch die Zeit nehmen, um sich selbst zu würdigen und zu belohnen. Suchen Sie sich Belohnungen aus, die Ihnen dabei helfen, weiterzukommen.

Kapitel 8: Sie haben es in der Hand: Wie Sie die Angst vertreiben und panikfrei leben

Hier sind einige schnelle Lösungen und wirksame Tipps, die Sie wieder auf die Beine bringen, wenn Sie nicht ganz so gut drauf sind wie sonst.

Wenn Sie die in diesem Buch vorgestellten Arbeitsblätter geübt haben, haben Sie möglicherweise eine bessere Vorstellung davon, wie sich Ihre Ängste auswirken. Vielleicht kennen Sie auch die Probleme, die Ihnen zu schaffen machen und Sie noch immer überfallen, wenn Sie es am wenigsten erwarten. Hier finden Sie einige schnelle, aber wirksame Tipps, wie Sie diese Probleme in den Griff bekommen und für längere Zeit aus dem Weg räumen können.

Die Anti-Angst-Formeln

- Atmen
- Sport
- Gespräche/Journaling: Sprechen oder schreiben Sie Ihre Gedanken auf
- Musik anhören
- Zeit mit Haustieren verbringen
- Zeit mit etwas Produktivem verbringen
- In der Gegenwart bleiben

Viel Erfolg auf Ihrem Weg zu einem angstfreien Leben.

Sie schaffen das!