

ENDLICH
ANGSTFREI
LEBEN



RATGEBER

© Copyright - Alle Rechte vorbehalten.

Keinesfalls ist es gestattet, dieses Dokument oder Teile davon in elektronischer oder gedruckter Form zu reproduzieren, zu vervielfältigen oder zu übertragen. Die Aufzeichnung dieser Veröffentlichung ist strengstens untersagt, und die Speicherung dieses Dokuments ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet. Alle Rechte vorbehalten.

Die hier zur Verfügung gestellten Informationen sind wahrheitsgetreu und konsistent, so dass jede Haftung, im Sinne von Unachtsamkeit oder anderweitig, durch die Nutzung oder den Missbrauch von Richtlinien, Prozessen oder Anweisungen, die hier enthalten sind, die alleinige und vollständige Verantwortung des Empfängers und Lesers ist. Unter keinen Umständen kann der Herausgeber für Wiedergutmachung, Schäden oder finanzielle Verluste, die direkt oder indirekt auf die hierin enthaltenen Informationen zurückzuführen sind, haftbar gemacht werden.

Die jeweiligen Autoren besitzen alle Urheberrechte, die nicht beim Verlag liegen.

Rechtlicher Hinweis:

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen den Inhalt dieses Buches nicht ohne die Zustimmung des Autors oder des Urheberrechtsinhabers verändern, verbreiten, verkaufen, verwenden, zitieren oder paraphrasieren. Bei Zuwiderhandlung werden rechtliche Schritte eingeleitet.

Hinweis zum Haftungsausschluss:

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungszwecken gedacht sind. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle und verlässliche vollständige Informationen bereitzustellen. Es werden keine Garantien jeglicher Art ausgesprochen oder impliziert. Die Leser nehmen zur Kenntnis, dass der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet.

Mit der Lektüre dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass wir unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich sind, die sich aus der Verwendung der in

diesem Dokument enthaltenen Informationen ergeben, einschließlich, aber nicht beschränkt auf Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

Abschließender Hinweis:

Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir die männliche Form. Selbstverständlich gilt der Inhalt für alle Geschlechter gleichermaßen.

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung	9
Kapitel 1: Ängste verstehen und überwinden:	
Wie Sie Ihre Blockaden überwinden	11
Das facettenreiche Du	13
Arbeitsblatt 1 – Welche Situationen kommen Ihnen bekannt vor?	13
Verstehen Sie Ihre Angst und was Sie Ihnen antut	14
Arbeitsblatt 2 – Was sagt Ihr Verhalten über Sie aus?	15
Reflektieren Sie die Auslöser der Angst und identifizieren Sie die Ursachen, die Ihnen im Weg stehen	17
Arbeitsblatt 3 – Belichtung von Bildmaterial	17
Sich achtsam über die Glaubenssätze hinwegsetzen, die Ihren Weg blockieren	19
Arbeitsblatt 4 – Erkennen der eigenen Herausforderungen	22
Wie geht es weiter?	22
Kapitel 2: Dein Geist, dein Körper:	
Wie du dich deinen inneren Dämonen stellst	24
Ereignisse, Emotionen und Schwingungen zusammenbringen	25
Arbeitsblatt 5 –	26
Überprüfung Ihrer inneren Welt	26
Die schlimmsten Vorstellungen	28

Selbstverachtung und Selbsthass	28
Arbeitsblatt 6 – Lebe deine größten Ängste - diesmal mit Vernunft	30
Verbinden Sie sich mit Ihrem Geist und Körper	33
Arbeitsblatt 7 – Mit sich selbst über die Angst reden	34
Kapitel 3: Überwindung des Widerstands gegen Veränderungen	36
Den Widerstand gegen Veränderungen erkennen	37
Arbeitsblatt 8 - Die Angst vor Veränderungen - Quiz	38
Glaubenssätze, die Sie davon abhalten, eine Veränderung zu vollziehen	39
Selbst-Sympathie, Selbstverliebtheit, Beklemmung und Depression	40
Was sehen Sie?	40
Arbeitsblatt 9 - Auf Ihre Veränderung reagieren – blockierende Systeme	41
Schreiben Sie Ihr Leben neu – eine Veränderung nach der anderen	42
Kapitel 4: Reflexion: Wie man zur Akzeptanz gelangt und von dort aus weitermacht	48
Die Signale Ihres Körpers verstehen	50
Arbeitsblatt 10 – Den Signalen des Körpers folgen	51
Ihre Stimmung im Auge behalten	52
Arbeitsblatt 11 – Stimmungsaufzeichnung	53
Akzeptanz finden	55
Was sind verzerrte Denkmuster?	55
Arbeitsblatt 12 – Tracker für verzerrte Gedanken	59

Bewerten Sie Ihre Gegenwart und erstellen Sie einen Plan für die Zukunft	60
Verbinden Sie sich mit dem Hier und Jetzt	61
Arbeitsblatt 13 – Ziele setzen	61
Kapitel 5: Handeln gegen die Angst: Wie Sie auf Ihre Ängste reagieren und Ihre Ziele erreichen	63
Ausweichen und Vermeiden	64
Arbeitsblatt 14 – Ihre Ängste erkennen	66
Handeln Sie gegen Ihre Ängste	66
Arbeitsblatt 15 – Der Step-Up-Ansatz	67
Beginnen Sie den Prozess: Erstellen Sie Ihren Plan und führen Sie ihn aus	69
Berücksichtigen Sie alle Aspekte, die Ihren Plan beeinflussen, widersprechen oder gefährden könnten.	69
Seien Sie sich über mögliche Rückschläge bewusst, aber lassen Sie sich nicht von ihnen unterkriegen!	70
Kein Grund zur Eile	71
Erkennen Sie, wenn Sie es zu lange versucht haben	71
Es ist okay zu scheitern	72
Richten Sie Ihren Plan neu aus und improvisieren Sie	72
Erledigen Sie Aufgaben, die Sie sich vorgenommen haben	73
Werden Sie eine bessere Version von sich selbst	74
Kapitel 6: Selbst auferlegte Hindernisse überwinden: Wie man aufhört, ein Meister der schwierigen Aufgaben zu sein	75

Erinnerungen an vergangene Schmerzen hinter sich lassen	77
Arbeitsblatt 16 – Bewertung schmerzlicher Erinnerungen	78
Weg von der Vergangenheit, die Sie hinter sich lassen müssen	79
Arbeitsblatt 17 – Loslassen	79
Überwindung von Obsessionen	80
Arbeitsblatt 18 – Obsessionen erkennen	82
Arbeitsblatt 19 – Obsessionen/Zwänge im Auge behalten	83
Neue Anfänge	84
Arbeitsblatt 20 – Die Zukunft gestalten	85
Kapitel 7: Vorbeugung eines Burnouts: Wie Sie Ihre Ängste überwinden, ohne sich der Perfektion einschränken zu lassen	87
Echte Erwartungen setzen	88
Arbeitsblatt 21 – Erwartungshaltungen	89
Perfektionismus und überzogene Erwartungshaltung	91
Keinen Raum für Pausen lassen und zögern	91
Vergleichen aus dem Weg gehen	92
Arbeitsblatt 22 – Die Veränderungen eingehen, die Sie sehen wollen	93
Wollen Sie vielleicht alles ändern? - aber bitte nur eine Sache nach der anderen	94
Angst vor Feedback	94
Arbeitsblatt 23 – Ängste vor Feedback überwinden	95

Belohnen Sie sich selbst – Sie haben große Fortschritte gemacht 97

**Kapitel 8: Sie haben es in der Hand:
Wie Sie die Angst vertreiben und panikfrei leben 99**

1. Atmen 101

2. Sport 103

3. Gespräche/Journaling: Sprechen oder schreiben Sie Ihre Gedanken auf 104

4. Musik anhören 106

5. Zeit mit Haustieren verbringen 106

6. Zeit mit etwas Produktivem verbringen 106

7. In der Gegenwart bleiben 107

Es ist an der Zeit für Veränderungen – sind Sie dazu bereit? 108

Arbeitsblatt 24 – Sammeln Sie Ihre Werkzeuge 109

Schlussfolgerung 110

Einführung

Kommt Ihnen eine dieser Aussagen bekannt vor?

Sie machen sich zu viele Sorgen.

Sie müssen sich jeden Morgen aus dem Bett quälen und wachen oft ohne ersichtlichen Grund traurig auf.

Sie sind geneigt, negative Vorhersagen zu treffen.

Sie machen sich Gedanken über verschiedene Situationen und malen sich die schlimmsten Szenarien aus.

Sie nehmen negatives Feedback sehr persönlich.

Sie sind Ihr größter Kritiker.

Sie gehen Menschen immer mehr aus dem Weg.

Ihre Angst vor dem Versagen führt zum zwanghaften Versuch, alles möglichst perfekt zu machen.

Wenn ja, dann besteht die Möglichkeit, dass Sie unter einem gewissen Grad an Angst und/oder Depression leiden. 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.

Glücklicherweise können diese Gefühle geheilt werden. Sie können in einen positiveren und konstruktiven Bereich verlagert werden. Und wir sind hier, um zu helfen. Das Buch "*Endlich Angstfrei Leben*" wurde speziell mit diesem Ziel geschrieben.

Sie werden eine breite Palette von Fähigkeiten und Werkzeugen finden, die Ihnen helfen, Ihre Ängste zu bewältigen und zu überwinden. Dieses Buch ist voll mit Fragen, die Ihnen helfen, zu reflektieren und Antworten für sich selbst zu finden. Wir empfehlen Ihnen dringend, jede Übung auszuprobieren, bevor Sie sich für die entscheiden, die für Sie am besten geeignet ist.

KAPITEL 1

DU UND DEINE ANGST



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.

Keine ängstliche Person hat die gleiche Art von Symptomen, weshalb die Angst jeder Person einzigartig ist und eine individuelle Reise darstellt. Dennoch haben die meisten Menschen ähnliche Symptome, nur in unterschiedlichen Kombinationen. Das erleichtert das Verständnis ihrer Funktionsweise.

In diesem Kapitel geht es um Persönlichkeitskonzepte, die Ihnen helfen werden, die Funktionsweise Ihrer Angst zu verstehen.

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.

Arbeitsblatt 1 – Welche Situationen kommen Ihnen bekannt vor?

Hier ist ein kurzes Arbeitsblatt für Sie. Kommt Ihnen eine dieser Situationen bekannt vor?

- Sie mögen keine Veränderungen. Jedes Mal, wenn Sie in eine neue Situation gebracht werden, fühlen Sie sich unruhig und besorgt.
- Sie verarbeiten zu viele Informationen, Entscheidungen und Möglichkeiten, bevor Sie handeln.

- Sie neigen dazu, die Gegenwart und die Zukunft pessimistisch einzuschätzen.
- Sie verweilen ständig in negativen Erfahrungen der Vergangenheit.
- Sie machen sich über alles Sorgen.
- Sie fühlen sich unbehaglich, wenn Ihnen jemand ein Kompliment macht. Sie glauben auch, dass die Person das Kompliment nicht ernst meint oder sich über Sie lustig macht.
- Sie sind Ihr schärfster Kritiker.

Es gibt zwar kein Punktesystem, um Ihre Ängste zu bewerten, aber es hilft Ihnen zu verstehen, ob Sie zu Ängsten neigen oder nicht. Je mehr Punkte Sie ankreuzen, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie unter Ängsten, Depressionen oder sogar beidem leiden.

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.

Arbeitsblatt 2 – Was sagt Ihr Verhalten über Sie aus?

Kreuzen Sie die Aussagen an, die auf Sie zutreffen.

- Ich ertappe mich dabei, ohne Grund zu weinen.
- Es gibt Zeiten, in denen ich mich leer fühle und mich nicht dazu durchringen kann, Dinge zu tun, die ich möchte.
- Ich vermeide soziale Kontakte.
- Ich vermeide Risiken.
- Ich vermeide auch Dinge, die Spaß machen, weil ich mir Sorgen über das mögliche Risiko mache.
- Ich habe Angst vor Versagen und Verurteilung.
- Ich werde zappelig.

- Ich bin besessen von der Vergangenheit, mache mir Sorgen über die Zukunft und kann selten in der Gegenwart bleiben.

Und wie verhält sich ihr Körper?

- Ich habe keinen Appetit.
- Ich bin immer hungrig.
- Meine Handflächen schwitzen die ganze Zeit.
- Wenn ich ängstlich bin, fühle ich mich übel, mir wird schwindelig, mir ist kalt und ich zittere.
- Mein Herz rast, wenn ich mir Sorgen mache.
- Mir ist kalt und ich fühle mich schwach.
- Ich habe sehr wenig Energie.

Auch hier gibt es kein Punktesystem, mit dem Sie Ihre Ängste bewerten können. Je mehr Symptome Sie ankreuzen, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie unter Angstzuständen leiden.

Hinweis: Einige der oben genannten Symptome können auch auf andere Ursachen zurückzuführen sein. Daher empfehlen wir Ihnen, Ihren Hausarzt zu konsultieren, bevor Sie irgendwelche Schlüsse ziehen.

Reflektieren Sie die Auslöser der Angst 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 klinische Technik, die in der Therapie eingesetzt wird und als "Imagery Exposure" (Konfrontationstherapie bezeichnet wird, kann dabei helfen, die Auslöser anzusprechen und ihre Quellen zu identifizieren.

Arbeitsblatt 3 – Belichtung von Bildmaterial

Beschäftigen Sie sich mit sich selbst und denken Sie ganz ehrlich über alle ungünstigen Gedanken nach, die Ihnen durch den Kopf gehen: Gedanken, die Sie daran hindern, sich zu konzentrieren und in der Gegenwart zu sein; Gedanken, die Sie vergessen wollen, aber nicht können und Gedanken, die Sie vielleicht verdrängt haben und nicht unbedingt mit anderen teilen möchten. Sie können auch darüber nachdenken, was Ihnen

Sorgen bereitet – eventuell sind das Gedanken, die noch nicht eingetreten sind, vor denen Sie sich aber fürchten.

Erinnern Sie sich konkret an die jeweilige Situation – als ob sie sich in diesem Moment vor Ihnen abspielen würde – und zwar so detailliert wie möglich. Holen Sie sich das Bild der Peinlichkeit, der Vermeidung, der Sorge, der Angst, des Schmerzes und/oder der Schuld lebhaft vor Augen. Vergegenwärtigen Sie sich das Bild, indem Sie die Erfahrung noch einmal durchleben.

Lassen Sie diese Gedanken so lange bei sich, bis sie beschließen, sie nach eigenem Willen wieder zu verlassen. Wiederholen Sie diese Übung einmal täglich und zwar so lange Sie wollen. Je weiter Sie fortschreiten, desto mehr Ursachen werden Sie erkennen. Sie werden Glaubenssätze erkennen, die Ihnen den Weg versperren. Sie werden aber auch Lösungen finden, um die negativen Folgen der Ursachen zu überwinden. Und schließlich werden Sie Frieden finden.

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

Das Problem bei festgefahrenen Situationen ist, dass wir oft nicht darüber nachdenken, wie wir sie umgehen und weiterkommen können. Wir schalten nicht in den "Problemlösungs Modus" und wägen unsere Optionen ab (meistens, weil wir nicht wissen, wie das geht und es deshalb nicht können).

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.

Stellen Sie sich zum Beispiel vor, Sie müssen eine Frist einhalten, aber ein Mitglied Ihres Teams trägt nicht in gleichem Maße dazu bei. Anstatt sich darüber aufzuregen, warum er/sie nicht seinen/ihren Beitrag leistet, wäre es sinnvoller, darüber nachzudenken, wie man ihm/ihr helfen kann, seinen/ihren Beitrag zu erhöhen oder die unmittelbare Frist einzuhalten.

Das können Sie also:

- Sprechen Sie mit dem Mitglied und teilen Sie ihm mit, in welchen Bereichen es sich verbessern muss, und schlagen Sie ihm einige Möglichkeiten vor, die Dinge zu regeln.
- Geben Sie dem Mitglied einfachere Aufgaben oder eine Checkliste, die es jeden Tag erledigen muss.
- Verteilen Sie die Arbeit auf andere Mitglieder des Teams.
- Erledigen Sie die Aufgabe zuerst und suchen Sie danach nach einer dauerhaften Lösung.

Wenn Sie sich bewusst dazu zwingen, mögliche Lösungen in Betracht zu ziehen, anstatt über das Problem zu grübeln, kann dies helfen, den Stress des Nachdenkens abzubauen. Die Konzentration auf eine konstruktive Lösung wird Sie in einen positiveren Geisteszustand versetzen, ebenso wie das Erreichen der Lösung Sie in einen Zustand des Friedens und der Zufriedenheit versetzt.

Arbeitsblatt 4 – Erkennen der eigenen Herausforderungen

- Überlegen Sie sich, an welchem Punkt Sie feststecken, der Sie daran hindert, voranzukommen.
- Definieren Sie die drei besten realistischen Lösungen. Halten Sie sie einfach und realisierbar.
- Entscheiden Sie, was Sie brauchen, um sie umzusetzen.
- Entscheiden Sie, wie lange Sie für die Beschaffung dieser Hilfsmittel brauchen.
- Beginnen Sie, auf diese Ziele hinzuarbeiten.

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. In den nächsten Kapiteln geht es um Aspekte, die ein wenig über Ihre Gedanken hinausgehen. Sie befassen sich unter anderem mit Ihrem Geist und Körper und deren Rolle bei Angstzuständen. Nehmen Sie sich ab und zu einen kurzen Moment Zeit, um innezuhalten. Bleiben Sie in

der Gegenwart. Dies ist Ihre Realität. Wo wollen Sie sein?

Gut, beginnen wir nun mit den Vorbereitungen für Ihre Zukunft.

KAPITEL 2

**DEIN GEIST,
DEIN KÖRPER**



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.

Dieses Kapitel zeigt Ihnen, 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.

Haftungsausschluss: Einige der Erinnerungen, die Sie durch die in diesem Buch gestellten Fragen wieder aufleben lassen, können unerwartete Reaktionen hervorrufen, und das ist völlig normal. Sie werden sich vielleicht etwas unwohl fühlen, auch das ist eine normale Reaktion. So unerwartet und unangenehm diese Reaktionen auch sein mögen, sie sind wichtig, da sie Sie zu den Ursprüngen Ihrer Probleme führen können. Wenn Sie sich jedoch überfordert fühlen, sollten Sie die Übung abbrechen und professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Wir empfehlen Ihnen auch, eine Ansprechperson zu haben, die Ihnen den Rücken freihält.

Arbeitsblatt 5 –

Überprüfung Ihrer inneren Welt

Oft wissen Angstpatienten, dass sie ängstliche Gefühle empfinden. Sie können sagen, wie sie sich fühlen, wissen aber nicht, warum sie sich so fühlen. Deshalb

kann das Führen eines Tagebuchs ein sehr wichtiges Hilfsmittel sein, um Ängsten gegenüberzutreten und zu überwinden.

- Beobachten Sie mindestens zwei Wochen lang täglich Ihre Gedanken, Gefühle und körperlichen Reaktionen – und das so achtsam wie möglich.
- Fragen Sie sich, was in Ihnen vor sich geht, wenn Sie bestimmte Gefühle und Körpersignale wahrnehmen. Schreiben Sie Ihre Erfahrungen auf, vor allem, wenn sie noch frisch sind.
- Verwenden Sie Gefühlswörter, um ein starkes und/oder sich wiederholendes Gefühl zu beschreiben. Zum Beispiel glücklich, energiegeladen, nervös, verschwitzt, müde, schwindelig und so weiter.
- Da wir die Ursache Ihrer Angst herausfinden wollen, notieren Sie vor allem die Gefühle, die Sie ängstlich machen. Notieren Sie sich auch die Situationen, die dazu geführt haben.
- Reflektieren Sie am Ende der zweiten Woche (oder auch später, wenn Sie möchten) die ängstlichen Gefühle und Situationen. Vergleichen Sie sie mit Ihren Notizen von Arbeitsblatt 4. Erkennen Sie ein Muster? Notieren Sie Ihre Gedanken.

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.

Mein Hals tut weh. Ich glaube, ich kann eine Beule spüren. Was ist, wenn es Krebs ist? Werde ich dann sterben? Was wird mit meiner Familie geschehen, wenn ich nicht mehr da bin? Werden sie mich vermissen?

Ich erinnere mich an ein schlimmes/traumatisches Erlebnis und spiele dieses Ereignis immer wieder ab, indem ich mir vorstelle, dass es wieder passiert. Manchmal stelle ich mir auch vor, dass es noch schlimmer ist, und meine Reaktionen sehr real sind.

Ich sehe eine Gruppe von Leuten, die vor mir kichern. Lachen sie über mich? Liegt es an meinem Kleid? Sehe ich gut aus? Habe ich etwas Seltsames oder Lustiges

getan? Ich muss von hier verschwinden. Warum machen sich die Leute immer über mich lustig? Das habe ich nicht verdient. Niemand mag mich. Ich bin ein hoffnungsloser Fall.

Mein Vorgesetzter hat mich nicht wie üblich begrüßt. Ich frage mich, ob er/sie über meine Arbeit verärgert ist. Was ist, wenn ich gefeuert werde? Was ist mit meinen Rechnungen? Warum kann ich nichts richtig machen? Warum bin ich nie gut genug? Ich hasse mich selbst.

Arbeitsblatt 6 – Lebe deine größten Ängste - diesmal mit Vernunft

Entscheiden Sie sich, Ihre größten Ängste noch einmal zu durchleben – aber diesmal mit mehr Achtsamkeit. Nehmen Sie sich eine Angst nach der anderen vor, und wenn es viele sind, dann gehen Sie erst zur nächsten über, wenn Sie mit der vorherigen vollständig Frieden geschlossen haben. Sicher, das kann einige Zeit dauern, aber die positiven Auswirkungen können ein Leben lang anhalten. Überstürzen Sie also nichts.

Entscheiden Sie auch hier, ob Sie jemanden dabei haben wollen, der Ihnen den Rücken freihält.

Machen Sie das, wenn Sie sich am sichersten und wohlsten fühlen. Erinnern Sie sich daran, dass das, was Sie erleben werden, nicht real ist. Erinnern Sie sich daran, sich von dem emotionalen Trauma zu lösen, das Sie sich wissentlich antun werden. Erinnern Sie sich an den Zweck dieser Übung. Sie wollen tiefer in Ihre Ängste eindringen, verstehen und daraus lernen. Danach können Sie an dem Gelernten arbeiten und das Leiden wird allmählich abnehmen.

Und wenn Sie bereit sind, wagen Sie sich an Ihre größten Ängste und schlimmstmöglichen Situationen – Ihre inneren Dämonen sozusagen. Was ist es, das Sie immer wieder beunruhigt? Warum laden Sie diese Erfahrung immer wieder in Ihr Leben ein? Gibt es eine Lektion daraus zu lernen?

Was ist das Schlimmste, was Ihnen passieren kann? Okay, es ist schon passiert. Kann es noch schlimmer werden? Stellen Sie sich auch das vor. Erleben Sie die Erfahrung noch einmal und sagen Sie sich immer

wieder, dass dies nicht real ist und jetzt gerade nicht passiert.

Bringen Sie sich danach wieder in die Gegenwart zurück und reflektieren Sie Ihre Gedanken und Gefühle. Schreiben Sie sie auf, wenn Sie möchten.

Wiederholen Sie diese Übung, wann immer Sie sich bereit dazu fühlen und bis zu dem Zeitpunkt, an dem Sie Ihren Frieden mit der Angst gemacht haben und sie ziehen lassen können.

Wenn Sie den Rausch von erfundenen Bildern erleben, ist der beste Weg, um neue Perspektiven zu gewinnen, achtsam mit sich selbst zu sprechen. Wenn Sie sich das nächste Mal dabei ertappen, sagen sie folgendes zu sich selbst:

- Das ist nicht real und passiert jetzt gerade nicht.
- Was auch immer passiert, ich kann damit umgehen.
- Ich werde aufhören, mein Leiden zu verursachen.
- Mir geht es großartig.
- Ich liebe mich selbst. Ich fühle mich großartig.

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!



Arbeitsblatt 7 – Mit sich selbst über die Angst reden

- Notieren Sie jeden Tag Ereignisse, die Sie beunruhigt haben. Erläutern und spezifizieren Sie das Ereignis sowie Ihre Gedanken und körperlichen Reaktionen darauf.
- Benutzen Sie gefühlsbetonte Wörter, um Ihre Gefühle zu beschreiben.
- Gehen Sie durch die Erfahrung und beschließen Sie, damit Frieden zu schließen. Sagen Sie sich immer

wieder, dass die Gegenwart großartig ist und die Zukunft noch besser sein wird.

- Arbeiten Sie an Ihren Gefühlen. Reden Sie mit sich selbst. Holen Sie sich Unterstützung von anderen, wenn Sie das möchten.
- Schauen Sie am Ende jeder Woche auf Ihre Aufzeichnungen zurück und bewerten Sie Ihre Fortschritte.
- Wie geht es Ihnen?

Wenn Sie die in diesem Buch vorgestellten Übungen durcharbeiten, sollten Sie sich Ihrer Ängste, der Gründe dafür und den Reaktionen Ihres Körpers auf Ereignisse in Ihrem Leben bewusster werden. Je mehr Wissen Sie gewinnen, desto besser können Sie Ihre Angst verstehen und bewältigen. Also, bleiben Sie dran!

KAPITEL 3

ÜBERWINDUNG DES WIDERSTANDS GEGEN VERÄNDERUNGEN



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

Die Wahrheit ist, dass viele Menschen Angst vor Veränderungen haben. Sie wehren sich dagegen, weil sie unbekannt und daher beängstigend sind. Veränderungen erfordern Anstrengung und manche sind nicht dazu bereit, diese Anstrengung auf sich zu nehmen. Manche glauben nicht daran, dass durch Veränderungen gewünschte Ergebnisse erreicht werden können, warum sollten sie es also versuchen? Andere denken, dass sie es nicht verdienen, glücklich zu sein

und ändern sich deshalb nicht, um ihre Situation zu verbessern. Manche sind so sehr im Kreislauf der Angst gefangen, dass sie die Möglichkeiten für Veränderungen und für ein besseres Leben nicht erkennen. Bei den meisten dieser Gedanken handelt es sich zwar um Annahmen, aber sie können zu den Glaubenssätzen werden, die dem entgegenstehen, was Sie erreichen wollen.

Machen Sie das folgende Quiz, um herauszufinden, ob Sie resistent gegen Veränderungen sind.

Arbeitsblatt 8 -

Die Angst vor Veränderungen - Quiz

Kreuzen Sie die Aussagen an, die mit Ihren Gefühlen übereinstimmen.

- Ich kann ein Risiko eingehen, aber was, wenn ich versage? Vielleicht sollte ich es nicht tun.
- Ich kann Hilfe suchen, aber was ist, wenn mir niemand hilft? Was ist, wenn ich abgewiesen werde?
- Es fällt mir immer schwer, auf Veränderungen zu reagieren. Was, wenn ich es wieder vermassle?

- Was soll das bringen? Ich mache mir immer Hoffnungen, aber ich werde enttäuscht.
- Ich kann das nicht tun. Ich werde mich nie ändern. Warum es versuchen? Ich will nicht noch einmal versagen.
- Ich bin zu sehr darauf bedacht, erfolgreich zu sein.

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. Auch wenn die obigen

Aussagen nicht gerade angenehm sind, ist es nicht allein Ihre Schuld, wenn Sie eine oder mehrere dieser blockierenden Überzeugungen haben.

Menschen haben diese Glaubenssätze aufgrund der Umstände und Erfahrungen, die sie erlebt haben. Wichtig ist zu wissen, dass Sie sich verändern können – wir alle können das. 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.

Arbeitsblatt 9 - Auf Ihre Veränderung reagieren – blockierende Systeme

- Schreiben Sie aus den oben angekreuzten Aussagen jede Ihrer Überzeugungen auf, die Sie ändern wollen.
- Schreiben Sie Ihre Begründungen auf. Denken Sie darüber nach und erläutern Sie, warum Sie sich verändern möchten.

- Was sind die Vorteile einer Änderung dieser Blockaden? Was sind die Nachteile?
- Vergleichen Sie die Vor- und Nachteile. Was schneidet besser ab?
- Verursachen Ihre Blockaden mehr Schaden als Nutzen für Sie?
- Was hindert Sie daran, den Wandel zu vollziehen?
- Erstellen Sie eine Liste mit kleinen Maßnahmen, um die angestrebte größere Veränderung zu erreichen.
- Arbeiten Sie zunächst an der Beständigkeit. Zwingen Sie sich dazu, eine Handlung nach der anderen durchzuführen, und zwar vollständig. Tun Sie es jedes Mal.
- Je mehr Sie an Ihrer Beständigkeit arbeiten, desto mehr wird Ihre Routine zur Gewohnheit werden.

Schreiben Sie Ihr Leben neu – eine Veränderung nach der anderen

Unser Verstand ist zu wunderbaren Dingen fähig. Er kann sich ein schönes Leben ausmalen. Er kann 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 fühlt und zu reagieren beginnt, lehren Sie ihn, positive und inspirierende Gedanken für Sie zu kreieren.

Säen Sie die Samen, um die Geschichte zu beginnen. Sie wollen zum Beispiel an Ihrer Fitness arbeiten und jeden Morgen joggen gehen. Stellen Sie sich vor, dass Sie dies jeden Tag tun. Stellen Sie sich Ihr Leben so vor, wie Sie es haben wollen.

Denken Sie daran, realistisch zu sein, also behalten Sie auch die Kämpfe im Hinterkopf, denn damit geben Sie Ihrem Verstand eine Vorwarnung auf das, was auf ihn zukommen könnte. Denken Sie über den Erfolg nach, den Sie erreichen werden. Stellen Sie ihn sich vor und fühlen Sie ihn auch. Diese Bilder sind mächtige Bausteine. Sie können dann von Ihrem Verstand aufgegriffen werden, um sie aufzubauen und mit Leben zu füllen. Wie man so schön sagt: Du träumst und du wirst.

Steve hatte schon immer Probleme damit, sich auf Veränderungen einzulassen. Er arbeitet in einem

multinationalen Unternehmen, ist aber seit 15 Jahren in der gleichen Position gefangen. Es ist nicht so, dass er keine Veränderung will. Er sehnt sich nach Veränderungen in seinem Job. Er möchte etwas Neues machen. Aber er ist nicht bereit, zu lernen und sich an neue Methoden anzupassen. Das Ergebnis ist, dass er das tut, was man ihm sagt und nicht mehr. Die meisten Kollegen in seinem Alter haben ein paar oder mehr Positionen übersprungen. Das stört ihn zwar, aber er glaubt, dass er nichts dagegen tun kann. Es fällt ihm schwer, bei der Arbeit konzentriert und interessiert zu bleiben, und deshalb ist er nicht so effektiv wie die anderen.

Seine Altersgenossen sind jünger, und er glaubt, dass sie deshalb schlauer sind als er. Er glaubt auch, dass sie sich heimlich über ihn lustig machen. Seine Klassenkameraden sind zu weit oben auf der Karriereleiter, um sich mit ihm zu treffen (zumindest glaubt er das) und er bemüht sich auch nicht, sich unter die jüngeren Jungs zu mischen. All dies hat dazu geführt, dass seine Ängste eine hässliche Wendung genommen haben.

Er ist die ganze Zeit über besorgt. Glücklicherweise bemerkt ein alter Freund Steves Verhalten und wendet sich an ihn. Er erzählt ihm von seinem Widerstand gegen Veränderungen und davon, dass ihn das davon abhält, eine bessere Version seiner selbst zu werden. Da Steve an einem Punkt angelangt ist, an dem er sich wirklich ändern möchte, hört er ihm zu. Er beschließt, der Veränderung eine Chance zu geben. Er schmiedet Pläne und beschließt, sie in die Tat umzusetzen, eine Veränderung nach der anderen. Er wendet sich auch an seine Familie und andere Freunde, die ihn unterstützen. Sie alle wollen ihm helfen und tun ihr Bestes, um ihn zu motivieren.

Zwei Jahre später ist Steve ein völlig veränderter Mensch. Er arbeitet härter und disziplinierter und mischt sich unter all seine Kollegen. Er hat viele neue Freunde gefunden und genießt seine Wochenenden mit der Familie.



Er wird seinen Master-Abschluss an einer renommierten Universität machen und freut sich auf die neuen Perspektiven, die sich ihm dadurch eröffnen. Steve ist glücklich. Er fühlt sich kaum noch ängstlich – und wenn doch, weiß er, wie er die Sache in den Griff bekommen kann. Seine Familie und Freunde freuen sich für Steve und verbringen gerne Zeit mit ihm.

Nun, wie Steve können auch Sie Ihr derzeitiges Lebensdrehbuch umschreiben. Sie können die Veränderung werden, die Sie schon immer sein wollten!

Die beste Zeit ist JETZT!

KAPITEL 4

Reflexion



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

Die Bewältigung und Überwindung von Ängsten erfordert Arbeit – viel Arbeit durch Selbstbeobachtung und -reflexion, weshalb dieses Buch mit Arbeitsblättern gefüllt ist, die Ihnen helfen, die richtigen Fragen zu stellen und dadurch die richtigen Antworten zu finden.

Dieser Prozess ist nicht einfach. Er ist auch nicht schnell. Aber wir garantieren, dass die Belohnungen lang anhaltend und wertvoll sind. In diesem Kapitel geht es darum, einen Punkt zu erreichen, an dem Sie Ihre derzeitige Situation akzeptieren und planen können. Wir geben Ihnen Leitlinien an die Hand, die Ihnen helfen, Ihre Situation zu überdenken und neu zu bewerten, die Gründe dafür zu erkennen und Wege zu finden, wie Sie sie bewältigen können.

Der erste Schritt in diesem Prozess besteht darin, die Reaktionen Ihres Körpers auf Ereignisse zu beobachten, die Ihre Angst auslösen. Dieser Schritt ist von entscheidender Bedeutung, denn manchmal merken die Menschen nicht, dass sie eine Panikattacke

durchmachen, bis sie beginnen, einige körperliche Komponenten davon zu spüren.

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.

Arbeitsblatt 10 – Den Signalen des Körpers folgen

Hier finden Sie eine Liste der häufigsten körperlichen Symptome und Anzeichen von Angst. Notieren Sie eine Woche lang alle Anzeichen, die Sie verspüren, zusammen mit dem Tag, an dem Sie sie verspürt haben und der Situation, die zu dem Erlebnis geführt hat. Einige der Symptome könnten mit denen einer Krankheit vergleichbar sein. Wenn Ihre Symptome auf eine Krankheit hindeuten, sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen. Wenn Ihre Symptome jedoch eine Folge Ihrer Angst sind, dann haben Sie wahrscheinlich einen emotionalen Gedanken, der dazu geführt hat.

- Erhöhte Herzfrequenz
- Schwierigkeiten beim Atmen
- Magenbeschwerden
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Schwitzende Hände, Handflächen, Füße, Stirn
- Schwindelgefühle
- Anspannung in der Brust
- Gefühl der Orientierungslosigkeit

- Gefühl der Übelkeit
- Sich einsam und traurig fühlen

Gehen Sie am Ende eines jeden Tages Ihre Notizen durch. Nehmen Sie sich Zeit, um über Ihre Gefühle nachzudenken. Schreiben Sie Ihre Gefühle auf.

Ihre Stimmung 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. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie glücklich sind? Wie fühlen Sie sich, wenn Sie denken, dass Sie ängstlich sind? Wie ist Ihre Stimmung? Wie reagieren Sie auf emotionale Situationen? Können Sie sie erkennen, wenn Sie sie erleben? Was sind Ihre Gedanken in solchen Momenten? Wie viel Kontrolle haben Sie über Ihre Gedanken und Reaktionen, auch über Ihre Stimmungen?



Arbeitsblatt 11 – Stimmungsaufzeichnung

- Kreise jeden Tag alle unten aufgeführten Gefühlswörter ein, die deine Emotionen beschreiben.

Traurigkeit	Furcht	Schande	Wut
niedergeschlagen	ängstlich	schuldig	feindlich
besiegt	nervös	verteidigend	gewalttätig
verlassen	unruhig	selbstbewusst	nachtragend
entmutigt	reserviert	gemieden	genervt
niedergeschlagen	alamiert	entehrt	reizbar

- Denken Sie nach und beschreiben Sie Ihre Stimmung und Ihre Verhaltensmuster in solchen Momenten.
- Beschreiben Sie die Situationen, die dazu geführt haben. Ihre Gedanken, als Sie es erlebt haben.
- Beobachten und beschreiben Sie einfach Ihre Gedanken und Reaktionen während der ersten Woche. Versuchen Sie in der zweiten Woche, negative und unangenehme Gedanken und Stimmungen unter Kontrolle zu bringen.
- Wie geht es Ihnen? Wo stehen Sie jetzt? Wo möchten Sie sein?
- Versuchen Sie weiterhin, Ihre Gedanken und Stimmungsschwankungen auszugleichen. Sehen Sie einen Fortschritt?
- Wo stehen Sie jetzt? Wo wollen Sie sein?

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.



Prokrastination, Aufschieben, Perfektionismus:

Ihr Verstand übertreibt die Unannehmlichkeit der anstehenden Aufgabe und unterschätzt Ihren Widerwillen und/oder Ihre Unfähigkeit, sie zu erledigen.

Sie könnten zum Beispiel denken: "Es ist unmöglich, dieses Problem zu lösen." "Niemand kann es schaffen." Ein paar Leute in Ihrem Team wären vielleicht in der Lage dazu gewesen. Sie tun es aber als unmöglich ab und versuchen daher nicht, Hilfe zu suchen.

Filtern: Ihr Verstand filtert Informationen und Rückmeldungen zu ihrem Nachteil heraus. Sie erhalten zum Beispiel eine Rückmeldung zu Ihrer Leistung. Sie erhalten drei gute und zwei schlechte Noten. Ihr Verstand kann dies in beide Richtungen filtern. Er kann Ihnen weismachen, dass Sie in drei Fällen gut waren und die anderen beiden daher keine Rolle spielen, oder er kann Sie dazu bringen, die drei Punkte zu ignorieren und sich darauf zu konzentrieren, wie schlecht sie waren und es Ihnen damit geht.

Verwerfen von Beweisen: Ihr Verstand verwirft Beweise, die sein negatives Narrativ in Frage stellen könnten. Sie bereiten sich zum Beispiel auf eine Prüfung vor und sind besorgt, dass die Lektionen, die Sie ausgelassen haben, in der Arbeit erscheinen könnten. Ihr Verstand verdrängt dies, weil er bereits weiß, dass diese Lektionen ignoriert werden.

Verallgemeinerung: Sie betrachten ein einzelnes, unangenehmes Ereignis und beschließen, dass dieses Ereignis einen allgemeinen, unabänderlichen Trend darstellt. Zum Beispiel sagen Sie Ihren Freunden, dass sie nie für Sie da sind und immer zu spät

kommen, obwohl sie vielleicht ein paar Veranstaltungen verpasst haben und liebevolle und pünktliche Menschen sind.

Anmaßend: Sie gehen davon aus, dass Sie wissen, was andere denken, ohne es mit ihnen zu besprechen. Sie gehen zum Beispiel davon aus, dass die andere Person mit den Entscheidungen, die Sie für sie treffen, einverstanden ist.

Emotionale Argumentation: Wenn Sie etwas fühlen, dann ist das die Wahrheit, die Realität. Wenn Sie zum Beispiel Angst vor etwas haben, dann muss es für Sie gefährlich sein. Wenn Sie nicht gerne an Ihrer Angst arbeiten, dann glauben Sie, dass Sie sie nicht überwinden können und sich deshalb mit ihr abfinden müssen.

Unzuverlässige Vorhersagen: Sie nehmen an, dass sich ein negativer Gedanke in der Realität manifestieren wird. Sie haben Angst vor dem Autofahren und reden sich ein, dass Sie wahrscheinlich einen Unfall haben werden, wenn Sie fahren.

Überwindung von verzerrten Denkmustern

Arbeitsblatt 12 –

Tracker für verzerrte Gedanken

- Denken Sie über die obige Tabelle nach. Nehmen Sie sich Zeit, um wirklich über jedes Muster nachzudenken. Und wenn Sie offen und bereit sind, nehmen Sie sich Zeit, um zu prüfen, ob Sie eines dieser Muster aufweisen. Sie können auch einen engen Freund/Verwandten bitten, Ihnen seine ehrliche Meinung zu sagen.
- Sobald Sie ein Muster erkannt haben, versuchen Sie, es jedes Mal zu vermeiden, wenn Sie sich dabei ertappen. Holen Sie sich auch hier Unterstützung von nahestehenden Personen, wenn Sie können.
- Wenn Sie Ihre Gedanken verfolgen und nach Verzerrungen in ihnen suchen, können Sie die Dinge besser einordnen, was wiederum Ihre Stimmung verbessert und Ängste abbaut. Bleiben Sie also ehrlich und geduldig.

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. Beginnen Sie damit:

- Ersetzen aller negativen Gedanken durch positive und konstruktive Gedanken
- Ändern Sie Ihre Perspektive. Werden Sie sich Ihrer selbst und Ihrer Umgebung bewusster, auch der Realität.
- Bleiben Sie ehrlich und offen für Feedback und Veränderungen
- Unterscheiden Sie die Vergangenheit von der Gegenwart
- Unmittelbar gegen problematische Gedanken vorgehen

Verbinden Sie sich mit dem Hier und Jetzt

Fragen Sie sich selbst:

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

Arbeitsblatt 13 – Ziele setzen

- Fällt Ihnen etwas ein, das Sie sich mehr wünschen als Sie fürchten? Sie könnten zum Beispiel in eine Immobilie investieren, fitter werden, stärkere soziale Bindungen aufbauen. Oder es kann sein, dass Sie sich Ihrer Angst selbst stellen.
- Wenn Ihnen im Moment nichts einfällt, sollten Sie nichts überstürzen. Nehmen Sie sich Zeit, die Frage ein paar Tage, Wochen oder vielleicht sogar Monate lang zu überdenken.
- Gehen Sie immer wieder darauf zurück, um zu sehen, ob Sie etwas haben, das mit Ihrem Lebensziel übereinstimmt.
- Schreiben Sie Ihre Ziele auf, wenn sie Ihnen einfallen (und das werden sie).

Großartig! Jetzt haben Sie Ihre Ziele vor Augen. Was kann Sie daran hindern, sie zu erreichen?

Nichts! In den nächsten Kapiteln erfahren Sie, wie das geht.

KAPITEL 5

HANDELN GEGEN DIE ANGST



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. In den vorangegangenen Kapiteln haben Sie erfahren, wie Sie Ihre Ziele erreichen können. Sie haben Ihnen einen Eindruck davon vermittelt, was Sie sein können. Dieses Kapitel zeigt Ihnen, wie Sie diese Erfahrung ein Leben lang machen können. 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.

Ja, das mag das Natürlichste der Welt sein, aber hier liegt das Problem. Das Problem ist, dass Vermeidung die Angst vergrößert oder verstärkt. Sie merken es vielleicht nicht, aber wenn Sie etwas aus Angst vermeiden, ist die Erleichterung darüber, dass Sie sich nicht mit Ihrer Angst auseinandersetzen müssen, Ihre größte Belohnung. Und das macht auch noch süchtig. Wenn Sie sich also wieder mal vor großen Menschenmengen gefürchtet haben, haben Sie durch das Vermeiden der Angst Ihre Schwelle für diese Angst gesenkt.

Und weil es Ihnen eine sofortige Belohnung beschert hat, werden Sie sie eher wieder meiden. Wenn Sie sich in großen Menschenmengen unwohl fühlen, werden kleinere Menschenmengen bald das Gleiche bewirken. Und mit der Zeit wird Ihre Vermeidung Sie an einen Punkt bringen, an dem der bloße Anblick von Menschen oder der Gedanke an das kleinste Gespräch Sie in eine Panikattacke versetzen könnte. Wenn Sie Ihre Ängste erkennen und dagegen vorgehen, können Sie sowohl die Angst als auch die damit verbundenen

Befürchtungen überwinden. Da es viele Vorteile gibt, ist es sinnvoll, es zu versuchen.

Arbeitsblatt 14 – Ihre Ängste erkennen

Um sich Ihren Ängsten zu stellen, müssen Sie zunächst wissen, wovor Sie sich genau fürchten. Was beunruhigt Sie am meisten? Was beschleunigt Ihre Ängste?

- Denken Sie über Ihre fünf größten Ängste nach - die Ängste, die Ihren Zielen im Wege stehen und diejenigen, gegen die Sie etwas unternehmen wollen.
- Woher kommen sie? Was sind die Situationen und Ereignisse, die diese Ängste hervorrufen?
- Was ist das Schlimmste, was passieren kann? Stellen Sie es sich vor. Beschreiben Sie es in Worten.
- Nehmen Sie sich Zeit und überstürzen Sie nichts.
- Überprüfen Sie Ihre Antworten, wenn Sie bereit dazu sind.

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.

Arbeitsblatt 15 – Der Step-Up-Ansatz

- Wählen Sie den am wenigsten gefürchteten Punkt in Ihrer Checkliste.
- Legen Sie einzelne Schritte fest, die Ihnen dabei helfen, Ihre Angst zu überwinden. Jason fürchtet sich zum Beispiel vor überfüllten Plätzen (vor allem Einkaufszentren) und so könnten seine Schritte folgendermaßen aussehen:

Ich stelle mir vor, wie ich in der Schlange in der Postfiliale warte und mit Menschen interagiere.

Allein zur Post gehen. Die Person am Schalter begrüßen.

Ich stelle mir vor, einen Film im Kino anzuschauen.

Ein Kinobesuch mit einem Freund unter der Woche und wenn es die Zeit erlaubt, auch am Wochenende.

Ich stelle mir vor, Lebensmittel in einem Geschäft

einzukaufen.

An einem Wochenende ganz allein Lebensmittel einkaufen gehen. Nach Angeboten Ausschau halten. Zeit im Laden verbringen.

Ich stelle mir vor, ein Einkaufszentrum während eines Urlaubs zu besuchen.

Besuch und Aufenthalt im Einkaufszentrum nach dessen Eröffnung.

Mit einem Freund das Einkaufszentrum besuchen und dort Zeit verbringen. In den Ferien das Einkaufszentrum besuchen und die Zeit dort ganz alleine verbringen.

- Nehmen Sie sich Zeit, um über Ihren Plan nachzudenken. Halten Sie ihn realistisch und in Ordnung.
- Nehmen Sie sich Zeit, Ihren Plan auszuführen und sich Ihrer Angst zu stellen, und verfolgen Sie Ihre Fortschritte, bis die Angst Sie nicht mehr stört.
- Auch hier sollten Sie nichts überstürzen und sich Zeit nehmen, um diese Erfahrung zu machen. Nehmen Sie die damit einhergehenden Veränderungen an.

Beginnen Sie den Prozess: Erstellen Sie Ihren Plan und führen Sie ihn aus

Großartig, Sie haben sich also auf Ihre Stärken besonnen, wissen, was Sie wollen und haben sich Ziele gesetzt, die Sie auf Trab halten werden. Was nun?

Nun, Sie erstellen einen beeindruckenden Plan, um diese Ergebnisse zu verwirklichen.

Ihre Fähigkeit, einen schnellen, direkten und idiotensicheren Aktionsplan für Ihre Ziele aufzustellen, ist das, was Sie über die Ziellinie bringen wird. Wenn Sie mit den richtigen Karten in der Tasche ins Spiel gehen, haben Sie schon zu Beginn einen Gewinner.

Berücksichtigen Sie alle Aspekte, die Ihren Plan beeinflussen, widersprechen oder gefährden könnten.

Machen Sie ein Brainstorming zu einem gut ausgearbeiteten Plan, in dem Ihre Aktionsschritte und Fristen im Detail aufgeführt sind. Einen idealen Plan

gibt es nicht. Ihr Plan ist nur so gut, wie Ihre Gedanken heute sind.

Je mehr Sie lernen, desto mehr wird sich Ihr Plan wahrscheinlich ändern. Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Aktionsschritte und die Reihenfolge, in der sie wahrscheinlich ablaufen werden, nach Prioritäten zu ordnen. Betrachten Sie Ihren Plan als Blaupause für Ihren Weg zum Erfolg. Je mehr Vorarbeit Sie darin investieren, desto sicherer und erfolgsorientierter wird er.

Seien Sie sich über mögliche Rückschläge bewusst, aber lassen Sie sich nicht von ihnen unterkriegen!

Was ist, wenn eine alte Angst wieder auftaucht? Was ist, wenn die Ängste zurückkommen? Werden sie zurückkommen?

Das wissen wir nicht. Die Ängste und Erfahrungen eines jeden Menschen sind unterschiedlich. Vielleicht, aber selbst wenn das der Fall ist, wissen Sie jetzt, wie Sie sie in den Griff bekommen können. Lassen Sie sich

nicht von der Angst, eine Angst heraufzubeschwören, auszehren. Es gibt bessere Dinge, auf die Sie sich konzentrieren können. Bleiben Sie positiv. Sie haben es in der Hand.

Kein Grund zur Eile

Denken Sie daran: Es geht zwar darum, Ihre Ziele zu erreichen, aber auch darum, Ihre Angst zu überwinden. Sie wollen nicht wieder in eine Situation geraten, in der Sie sich übernommen haben. Sie werden ein Leben lang damit zu tun haben, es wird immer Arbeit sein. Aber jeden Tag werden Sie besser sein als gestern.

Erkennen Sie, wenn Sie es zu lange versucht haben

Ängste zwingen Ihr Denken in eine starre Form, weshalb Sie manchmal an einer Aufgabe festhalten, selbst wenn Sie wissen, dass sie nicht funktioniert. Erkennen Sie die Anzeichen dafür, dass Sie aufhören müssen, zu beharren.

Es ist okay zu scheitern

Niemand ist perfekt und es gibt auch keinen idealen Plan. Fragen Sie sich immer wieder, was funktioniert und was nicht? Wenn Sie glauben, den Bus verpasst zu haben und es eine Möglichkeit gibt, den nächsten zu erwischen, schämen Sie sich nicht, zurück ans Zeichenbrett zu gehen und von vorne zu beginnen. Sie werden überrascht sein, wie viele neue Ideen auf Sie zukommen werden.

Richten Sie Ihren Plan neu aus und improvisieren Sie

Fragen Sie sich immer: "Gibt es eine bessere Lösung?" Wenn Sie offen für neue Ideen bleiben, schaffen Sie Raum für Kreativität und Wachstum.



Erledigen Sie Aufgaben, die Sie sich vorgenommen haben

Ungewissheit kann bei den meisten Menschen ein gewisses Maß an Angstgefühlen auslösen. Bei Menschen, die unter Angstzuständen leiden, kann jedoch jedes Gefühl der Ungewissheit, ob es nun von unerledigten Aufgaben oder wiederholten Misserfolgen herrührt, die schlimmsten Symptome auslösen. Ihr ängstlicher Verstand wartet wahrscheinlich auf eine Gelegenheit, wieder die Kontrolle zu übernehmen. Und das wird er auch versuchen.

Das Wichtigste ist, sich dessen bewusst zu sein, sich aber nicht davon beirren zu lassen. Erledigen Sie, was Sie sich vorgenommen haben und machen Sie erst dann weiter, wenn Sie die vorherige Aufgabe abgeschlossen haben. Die Freude, ein Projekt von Anfang bis Ende durchzuziehen, wird Ihnen die Zuversicht geben, die Angst endgültig zu besiegen.

Werden Sie eine bessere Version von sich selbst

Wenn Sie Ihren Plan erstellt haben und feststellen, dass er recht gut funktioniert, ist es an der Zeit, dass Sie sich nach besseren und lohnenderen Weiden umsehen. Sie haben hart gearbeitet, um es bis hierher zu schaffen. Jetzt ist es an der Zeit, aus Ihren Erfolgen Kapital zu schlagen und Fortschritte zu machen. Experimentieren Sie mit Ideen und erfinden Sie sie auch. Seien Sie ein Spielveränderer. Wenn Sie Ihre Energien an der richtigen Stelle kanalisiert haben und wissen, dass die Dinge für Sie gut laufen, werden Sie keinen Raum mehr für Sorgen oder Ängste in Ihrem Leben haben.

KAPITEL

6

**SELBST
AUFERLEGTE
HINDERNISSE
ÜBERWINDEN**



Kapitel 6: Selbst auferlegte Hindernisse überwinden: Wie man aufhört, 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.

Das ist zwar richtig, aber es gibt nicht das ganze Bild wieder. Ängste können durchaus entstehen, wenn man sich vorstellt, dass man in der Zukunft mit seinen Ängsten konfrontiert werden könnte. Aber woher kommen diese Ängste? Die Ursprünge könnten in der Vergangenheit liegen.

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.

Was passiert aber, wenn man nicht weitermachen kann? Was ist, wenn man von der Möglichkeit, sich dieser Erfahrung zu stellen (die mit der Zeit vielleicht zu einer Angst oder Phobie geworden ist), so vereinnahmt wird, dass man dadurch gelähmt wird? Was ist, wenn Sie sich bei dem Versuch, weiterzugehen, ein Grab geschaufelt haben, aus dem Sie nicht mehr herauskommen oder darin leben können? Was tun Sie dann?

Sie müssen sich Ihrer Vergangenheit stellen, um sich Ihren Ängsten zu stellen und Frieden mit ihnen zu schließen. Um Ihre Ängste für heute und morgen zu überwinden, ist es wichtig, dass Sie zunächst Ihre Vergangenheit heilen.

Arbeitsblatt 16 –

Bewertung schmerzlicher Erinnerungen

Wählen Sie die am besten geeignete Antwort aus.

Wie reagieren Sie, wenn Sie sich an Situationen aus Ihrer Vergangenheit erinnern, die auf einen Misserfolg/eine schlechte Erfahrung/eine Peinlichkeit und/oder Trauer hinweisen?

- Der Gedanke beunruhigt Sie nicht, denn Sie haben weitergemacht. Sie konzentrieren sich auf bevorstehende Aufgaben.
- Sie zucken zusammen, wenn Sie an das unangenehme Erlebnis denken und vermeiden Dinge, die diese Erinnerungen zurückbringen könnten. Das beeinträchtigt zwar Ihre Stimmung, aber Sie erholen sich nach einiger Zeit wieder.
- Der Gedanke an diese Erfahrungen kann die schlimmsten Angstsymptome hervorrufen. Sie sind nicht in der Lage, sich auf die bevorstehende Aufgabe zu konzentrieren und fühlen sich lange Zeit elend. Der Gedanke lässt Sie nicht mehr los und lauert immer in der Ecke Ihres Geistes.

Wenn die Erinnerung an Ihre Vergangenheit Ihnen mehr schadet als nützt, dann ist es an der Zeit, sie hinter sich zu lassen und nach vorne zu blicken.

Weg von der Vergangenheit, die Sie hinter sich lassen müssen

Arbeitsblatt 17 – Loslassen

Besinnen Sie sich auf die Vergangenheit, wenn Sie aus Ihren Erfahrungen lernen können, aber lassen Sie sich nicht darauf ein.

Fragen Sie sich selbst:

- Was ist passiert? Untersuchen Sie nur die Fakten.
- Welche Gefühle empfinde ich?
- Wie kann ich dies nutzen, um mich und meine Gefühle zu stärken?
- Gibt es etwas, das ich zum Ausdruck bringen möchte?

- Übernehmen Sie Verantwortung. Konzentrieren Sie sich auf die Heilung und den Übergang zu einem besseren Ort.
- Wie kann ich heilen? Was muss ich tun, um zu vergeben, zu vergessen, die Verbindung zu lösen und nach vorne zu blicken?
- Schreiben Sie Ihre Gedanken auf. Arbeiten Sie auch an ihnen.
- Wiederholen Sie diese Übung immer dann, wenn die Gefühle zurückkehren, bis Sie sie überwunden haben.
- Schaffen Sie an dieser Stelle schöne neue Erinnerungen.

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.

Manche Zwangsvorstellungen können auf den ersten Blick harmlos sein (wie z. B. die Sorge um die Ordnung im Haus, die Aufbewahrung von Gegenständen an ihrem Platz, das Abschließen von Türen, das Ausschalten von Geräten. Aber da diese Gedanken zu ständigen Zweifeln und Sorgen führen, können sie für betroffene Personen eine große Belastung darstellen.

Manche Gedanken können eine noch unheilvollere Form annehmen (z. B. jemandem, den man liebt, etwas anzutun, schändliches sexuelles Verhalten an den Tag zu legen oder die Würde eines anderen Menschen zu verletzen). Leider handelt es sich bei Zwängen um unerwünschte Handlungen, zu denen sich Menschen immer wieder hinreißen lassen. Sie haben nur wenig Kontrolle über das, was zwischen Gedanke und Handlung passiert, müssen aber möglicherweise für immer mit der Schuld ihrer Handlungen leben.

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 das 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.

Arbeitsblatt 18 – Obsessionen erkennen

Da Besessenheit meist mit Gedanken und Bildern beginnt, kann sie über die Vorstellungskraft erkannt werden.

Suchen Sie sich einen bequemen und privaten Ort, an dem Sie folgende Fragen durcharbeiten können:

- Denken Sie darüber nach, ob Sie irgendwelche belastenden, zwanghaften Gedanken haben.
- Schreiben Sie sie auf (falls vorhanden). Visualisieren Sie sie.
- Beeinträchtigen diese Gedanken Ihre Ruhe?

- Verursachen und verstärken sie Ihre Ängste?
- Sind sie von Natur aus schädlich?
- Wie verärgert fühlen Sie sich?
- Sie möchten sich lieber nicht vorstellen, was das Ergebnis dieser Gedanken wäre?
- Möchten Sie an einen besseren Ort ziehen?

Arbeitsblatt 19 – Obsessionen/Zwänge im Auge behalten

- Bleiben Sie bei Ihren Gefühlen und sprechen Sie sich gut zu. Gedanken, die Sie zu ungünstigen Handlungen verleiten, können Sie überwinden.
- Stellen Sie sich stattdessen vor, positive Dinge zu tun, durch die Sie Ihre Gedanken/Handlungen ersetzen.
- Wiederholen Sie den Gedanken oder dieses Bild mehrmals (ja, auf eine zwanghafte Art und Weise).
- Setzen Sie dieses Gedankenspiel so lange fort, bis Sie das Gefühl haben, dass Sie einen Teil dessen, was Sie stattdessen machen wollen, erreicht haben.
- Wiederholen Sie diese Übung jeden Tag und ersetzen Sie dabei bewusst alle negativen/unvorteilhaften

Obsessionen durch positive Bilder, die Ihnen ein gutes Gefühl geben und Sie befreien können.

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.



Arbeitsblatt 20 – Die Zukunft gestalten

- Nehmen Sie sich etwas Zeit, um darüber nachzudenken, wie Sie sich Ihre nahe Zukunft vorstellen, am besten ab morgen.
- Schreiben Sie sie auf.
- An welchen Obsessionen/Zwängen müssen und wollen Sie sofort arbeiten?
- Wie wollen Sie sie ansprechen?
- Notieren Sie sich alles, was Sie tun müssen, um diese Situation zu meistern.
- Haben Sie alles, was Sie brauchen?

- Stellen Sie sich nun vor, dass Sie diese Situationen morgen erleben werden.
- Stellen Sie sich vor, dass Sie den Drang, auf einen ungünstigen Gedanken hin zu handeln, hinauszögern.
- Wie weit sind Sie gegangen?
- Setzen Sie diese Übung jeden Tag fort, indem Sie den Drang zu handeln so lange hinauszögern, bis Sie keine Lust mehr haben, Ihren Impulsen nachzugehen, weil Sie diese Gedanken entweder nicht mehr stören oder einfach nicht mehr existieren.

Du hast es geschafft. Der morgige Tag ist ein neuer Anfang. Mach ihn zu etwas Besonderem. Seien Sie ein bisschen besser als das, was Sie heute waren.

KAPITEL 7

VORBEUGUNG VON BURNOUT



Kapitel 7: Vorbeugung eines Burnouts: Wie Sie Ihre Ängste überwinden, ohne sich von der 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 ihre angstgetriebenen Erwartungen ihnen im Weg stehen. Dieses Kapitel zeigt Ihnen, wie Sie sich auf das große Ganze konzentrieren können. Es wird Ihnen zeigen, wie Sie sich von den wenig hilfreichen Maßstäben des Perfektionismus lösen und Sie selbst Ihr einziger Konkurrent sein können, denn Sie müssen sich mit niemandem. außer sich selbst,

messen. Jeden Tag ein bisschen besser zu sein als gestern, wird Sie ohne Stress ans Ziel bringen.

Arbeitsblatt 21 – Erwartungshaltungen

Wählen Sie im folgenden Quiz zwischen oft, manchmal und nie:

1. Wie oft werden Sie von Ängsten geplagt, nicht zu genügen?
2. Wie oft machen Sie sich Gedanken darüber, was andere denken werden?
3. Wie oft vergleichen Sie sich mit anderen?
4. Wie oft sind Sie frustriert über das Tempo Ihres Erfolgs?

Wählen Sie die zutreffendste Antwort auf die folgenden Fragen:

5. Wie reagieren Sie, wenn Ihre Freunde/Kollegen bessere Leistungen erbringen als Sie?
 - Sie geraten nicht in Panik, sondern nehmen es als gesunden Wettbewerb wahr und arbeiten härter.

- Sie fangen an sich zu vergleichen und werden ängstlich, Sie haben den Gedanken, nicht gut genug zu sein
- Sie fühlen sich unglücklich und wie ein Versager. Sie sind auch lange Zeit ängstlich.

6. Auf welcher Grundlage setzen/messen Sie Ziele und Erfolge?

- Über persönliche Überzeugungen und Interessen
- Über geliehene, gesellschaftliche oder andere Definitionen

7. Springen Sie von einem unvollendeten Projekt ins nächste, wenn Sie ängstlich sind oder Selbstzweifel haben?

- Ja, ich kann mich nicht konzentrieren und probiere deshalb verschiedene Dinge aus.
- Manchmal.
- Nein, ich versuche immer nur an einer Sache zu arbeiten.
- Ja, ich habe viele unvollendete Projekte.

Denken Sie über Ihre Antworten nach. Sie können Ihnen sagen, ob Ihre Vorstellung von Erfolg die richtige

für Sie ist, ob sie Ihnen Angst macht oder ob Sie den Kurs Ihres angedachten Ziels ändern müssen.

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 straucheln 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. Nicht jeder ängstliche Mensch lebt von Perfektionismus und geliehenen Träumen, aber wenn Sie das tun, dann ist dieses Kapitel richtig für Sie.

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 der richtige.

Arbeitsblatt 22 – Die Veränderungen eingehen, die Sie sehen wollen

Nehmen Sie sich Zeit, um über Ihre Ideale nachzudenken - über Dinge, mit denen Sie sich verbinden und die Sie in Ihr Leben einladen möchten.

Wie nah sind Ihre Idealvorstellungen an der aktuellen Realität?

Wenn sie übereinstimmen, dann können Sie diesen Schritt überspringen. Aber wenn die Ideale, die Sie sich vorgestellt haben, in großem Gegensatz zur Realität stehen, ist es an der Zeit für Veränderungen. Richten Sie ihr Leben nach Dingen aus, die mit Ihnen in Resonanz stehen. Sie werden Ihre Bestimmung finden, wenn Sie einen neuen Weg einschlagen und diesen auch beschreiten. Und was gibt es Besseres, als ein Leben mit Sinn zu leben?

Wollen Sie 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.

Ängstliche Menschen 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. Hier erfahren Sie, wie Sie mit Feedback umgehen und es konstruktiv nutzen können.

Arbeitsblatt 23 – Ängste vor Feedback überwinden

Denken Sie an eine Situation in Ihrem Leben und wie Sie von Feedback hätten profitieren können, es aber vermieden haben. Fragen Sie sich selbst:

- Warum vermeide ich dieses Feedback, obwohl ich weiß, dass es hilfreich sein könnte?
- Wie wahrscheinlich ist es, dass ich sehr negative Rückmeldungen bekomme?
- Wie nah ist die Angst an der Wahrheit?

Ok, das wissen Sie jetzt schon. Jetzt fragen Sie sich selbst:

- Wie werde ich von diesem Feedback profitieren?
- Was ist das Schlimmste, was passieren kann?
- In welchem Verhältnis steht die Angst zu den möglichen Vorteilen?
- Helfe ich bei der Bewältigung der daraus resultierenden Gefühle? Vielleicht möchten Sie zum Beispiel mit einem Freund sprechen.

Wenn das Feedback nützlich sein wird, bereiten Sie sich darauf vor, es zu erhalten.

- Erinnern Sie sich an ein konkretes Beispiel aus der Vergangenheit, bei dem Ihnen Feedback (negatives Feedback, weil Sie das am meisten fürchten) sehr geholfen hat.
- Berücksichtigen Sie die Möglichkeit einer voreingenommenen/feindlichen Rückmeldung. Erkennen Sie die Anzeichen und versuchen Sie, diese nicht ernst zu nehmen.
- Lassen Sie sich auf das Feedback ein, denn Sie wissen, dass Sie sich abgesichert haben, egal wie das Ergebnis ausfällt.

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 helfen, weiterzukommen.



Sich mit einer übergroßen Portion Pommes zu belohnen, während man abnehmen will, hilft nicht. Tragen Sie stattdessen z. B. ein Kleidungsstück, das Sie schon immer anziehen wollten, nur eine Nummer

kleiner. Das wird Sie nicht nur motivieren, den nächsten Meilenstein zu erreichen, sondern Sie werden auch mit einer kleinen Belohnung erwartet, wenn Sie es geschafft haben.

KAPITEL 8

**SIE HABEN ES
IN DER HAND**



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

Sie haben großartige Arbeit geleistet, als Sie das letzte Kapitel aufgeschlagen haben. Wir freuen uns sehr für Sie.

Wir haben in diesem Buch viele verschiedene Themen behandelt – von Themen, die Ihnen helfen, Ihre Angst zu verstehen, bis hin zu solchen, die Ihnen dabei helfen, sie zu überwinden und zu einem Ort der Akzeptanz und des Friedens zu gelangen. Jedes Kapitel ist mit zielgerichteten Arbeitsblättern gefüllt, die speziell entwickelt wurden, um Sie Schritt für Schritt durch den Prozess zu führen, in einem Tempo, das für Sie angenehm ist.

Dieses Kapitel ist etwas anders. Die Werkzeuge in diesem Kapitel knüpfen an all das an, was wir bereits besprochen haben, aber praktischer und direkter. Diesmal geht es darum, Ihnen eine Art schnellen Auftrieb zu geben, wenn Sie sich schlecht und ängstlich fühlen. Es gibt keine Erklärungen (denn darum geht es im Rest des Buches). Wir teilen einige schnelle

Lösungen und wirksame Tipps mit Ihnen, die Sie wieder auf die Beine bringen werden, wenn Sie nicht ganz so fröhlich sind wie sonst.

Wenn Sie die in diesem Buch vorgestellten Arbeitsblätter geübt haben, haben Sie vielleicht 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

1. Atmen

Wenn Sie ängstlich sind, kann sich Ihr Verstand im Kampf gegen die Gedanken, die im Kopf herumschwirren, verfangen. Sie können so sehr von dem Prozess des Ausgleichs Ihrer Emotionen eingenommen werden, dass Sie die körperlichen Auswirkungen gar nicht erkennen. Es gibt einige

Anzeichen, die, wenn sie beachtet werden, sofort dazu beitragen können, Ihre Angst zu verringern. Die Atmung steht ganz oben auf der Liste.

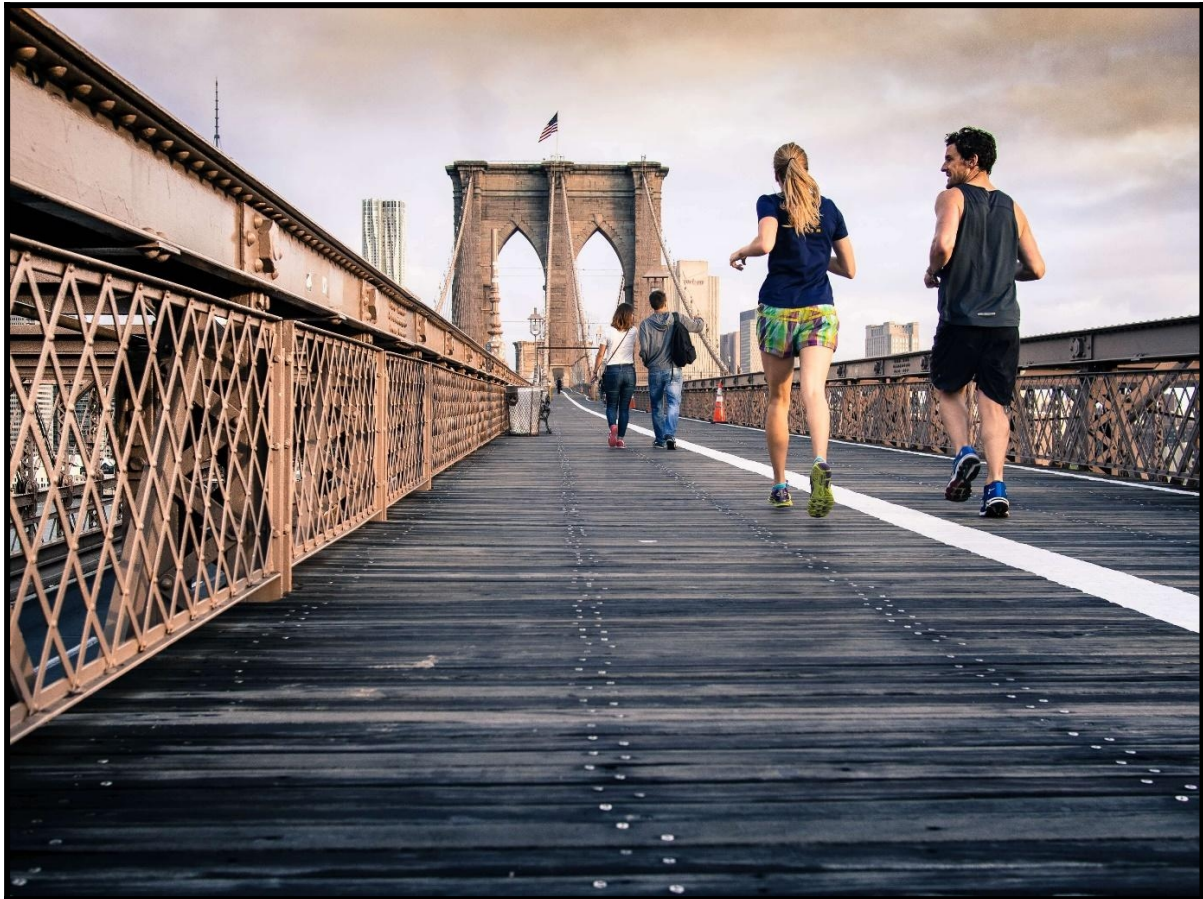
Wenn Sie ängstlich sind, atmen Sie in der Regel schneller und flacher. Dies widerspricht dem natürlichen Muster der Atmung, die langsam und tief ist. Und da unser Leben von unserem Atem abhängt, kann jede Abweichung von diesem Muster Ihren Stress verstärken und Sie noch unruhiger machen. Sie können dem schnell entgegenwirken, indem Sie sich auf Ihren Atem konzentrieren:

1. Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und die andere auf Ihre Brust.
2. Atmen Sie langsam ein und konzentrieren Sie sich darauf, zuerst den Bauch und dann den Brustkorb zu dehnen.
3. Atmen Sie langsam aus und entspannen Sie sich beim Ausatmen.
4. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3 für mindestens zehn Atemzüge.

2. Sport

Ihr Körper ist nicht dazu bestimmt, gestresst zu sein. Er soll glücklich, gesund und in Frieden sein. Wenn Sie sich also aufregen, ist Ihr Körper alarmiert und reagiert mit der Produktion von Stresshormonen. Bewegung hat sich als sehr effektiv erwiesen, um diese Hormone zu verbrennen.

Übungen wie Laufen, Joggen, zügiges Gehen und/oder Aerobic für nur 15 bis 20 Minuten zu einer Zeit, in der Sie gestresst sind, können Wunder bewirken, um die Symptome der Angst zu lindern. Wählen Sie eine körperliche Aktivität, die Ihnen Spaß macht. Wenn Sie das, was Sie tun, auch mögen, werden Sie in eine glücklichere und stressfreie Phase übergehen.



3. Gespräche/Journaling:

Sprechen oder schreiben Sie Ihre Gedanken auf

Wir sind soziale Lebewesen. Wir wollen uns vermischen und als eine kollektive Gesellschaft gedeihen. Es ist also natürlich, dass Sie sich besser fühlen, wenn Sie mit jemandem zusammen sind oder mit jemandem sprechen, den Sie verstehen und der auch Sie versteht.

Rufen Sie einen geliebten Menschen an und sprechen Sie darüber, was Sie bedrückt. Selbst wenn Sie jemand

sind, der nicht gerne unter Menschen geht, könnte es hilfreich sein, die Dinge einfach mal rauszulassen. Wenn Sie niemanden zum Reden haben, versuchen Sie, Ihre Gedanken aufzuschreiben.

Zögern Sie auch nicht, mit sich selbst zu sprechen. Versuchen Sie, genau zu verstehen, was Sie stört. Das geht am besten, indem Sie sich selbst Fragen stellen.

- Was stört mich daran?
- Klingt meine Schilderung richtig?
- Gibt es eine andere Möglichkeit, das Geschehen zu betrachten?
- Wie kann ich mich an einen besseren Ort begeben?

Stellen Sie sich immer Fragen, denn wenn Sie das tun, erhalten Sie vielleicht wichtige Informationen, die Ihr Denken weiter anregen können, vielleicht aus einem ganz neuen, vernünftigen und erfrischenden Blickwinkel.

4. Musik anhören

Klänge stimulieren den Geist und den Körper. Sie können inspirierend oder aufregend sein. Wenn Sie aufgeregt sind, hören Sie Musik, die Ihren Geist beruhigt. Hören Sie, was Sie glücklich macht.

5. Verbringen Sie Zeit mit Haustieren

Studien belegen, dass die Zeit, die man mit Haustieren verbringt, die Stimmung und die Gesundheit verbessert. Verbringen Sie Zeit mit Ihren Haustieren, spielen Sie auch mit ihnen. Sie werden schnell merken, dass Ihre Ängste verschwinden.

6. Verbringen Sie Ihre Zeit mit etwas Produktivem

Wenn man gestresst ist, weigert sich der Verstand oft, über die Situation hinaus zu denken. Er konzentriert sich auf das Unbehagen und spielt die Ereignisse, die dazu geführt haben, immer wieder durch. Wenn die Sorge ernst ist und Unterstützung braucht, sollten Sie unbedingt einen Therapeuten aufsuchen. Ist sie jedoch

von geringerer Intensität, dann empfehlen wir Ihnen, sich mit einigen Ihrer Lieblingsbeschäftigungen abzulenken, wie zum Beispiel:

- Einen guten Roman lesen
- Einen Film anschauen
- Sport betreiben
- Zeit mit der Familie verbringen
- Mit Ihrem Haustier spielen oder Gassi gehen
- Und alles andere, was Sie glücklich macht

7. In der Gegenwart bleiben

Denken Sie daran, dass das meiste, was Sie verärgert hat, in der Vergangenheit passiert ist. Der Moment ist vorbei. Und vieles von dem, worüber Sie sich Sorgen machen, könnte in der Zukunft liegen. Die Dinge sind noch nicht geschehen und werden vielleicht auch nie geschehen. Anstatt zwischen Vergangenheit und Zukunft hin und her zu schwanken, bleiben Sie in der Gegenwart. Nehmen Sie Ihren Atem wahr, denn das ist das Leben in der Gegenwart. Konzentrieren Sie sich, wie bereits erwähnt, auf Ihren Atem und bringen Sie sich in die Gegenwart zurück.

Wie weit Sie bis jetzt gekommen sind

Je weiter Sie fortschreiten, desto besser werden Sie die Ursachen Ihrer Ängste verstehen und Wege finden, sie zu bewältigen und zu überwinden. An dieser Stelle möchten wir Sie bitten, einen Moment innezuhalten und über alles nachzudenken, was Sie bisher über sich selbst gelernt haben. Das kann überwältigend sein und wir möchten, dass Sie wissen, dass das völlig normal ist und auch erwartet wird.

Es ist an der Zeit für Veränderungen – sind Sie dazu bereit?

Sie haben große Fortschritte gemacht und wir sind sehr froh, dass wir daran teilhaben konnten. Gleichzeitig möchten wir Sie aber auch wissen lassen, dass Sie diese Reise selbst antreten müssen. Denken Sie darüber nach und entscheiden Sie, was für Sie richtig ist und was nicht. Überstürzen Sie keine Dinge. Nehmen Sie sich stattdessen Zeit, um sich neu zu gruppieren und sich neu zu orientieren. Wenn Sie möchten, nehmen Sie sich eine Auszeit, um über Ihren bisherigen Weg nachzudenken und alles zu üben, was

Sie bisher gelernt haben. Sie entscheiden, wann und wie Sie die Dinge vorantreiben wollen.

Dieses Buch enthält eine Fülle praktischer Hilfsmittel, die Ihnen helfen, Ihre Ängste zu bewältigen. Nehmen Sie sich Zeit, wirklich daran zu arbeiten, denn wenn Sie das tun, werden Sie mit lebenslangen Vorteilen belohnt.

Denken Sie abschließend über alles nach, was Sie in diesem Buch erfahren haben und finden Sie heraus, was sich für Sie gut anfühlt.

Arbeitsblatt 24 – Sammeln Sie Ihre Werkzeuge

- Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um darüber nachzudenken, wie die verschiedenen Systeme in diesem Kapitel für Sie funktioniert haben.
- Notieren Sie sich die Techniken, die für Sie erfolgreich waren. Fühlen Sie sich frei, zu improvisieren und sie zu Ihren eigenen zu machen.

Schlussfolgerung

Dies ist das vorläufige Ende unserer gemeinsamen Reise. Wir danken Ihnen für die Mühe, die Sie in das Üben und Verstehen der vielen in diesem Buch erwähnten Konzepte investiert haben. Wir hoffen, dass Sie gelernt haben, wie Sie mit Ihrer Angst umgehen und sie mit der Zeit überwinden können.

An dieser Stelle möchten wir Sie dringend bitten, immer wieder auf Ihre Notizen zurückzugreifen und die vielen praktischen Übungen zu nutzen. Wenn Sie weiter vorankommen und Ihr Verständnis dafür schärfen, werden Sie Fähigkeiten entwickeln, die Ihnen helfen können, über alle ängstlichen Phasen hinwegzukommen.

Beste Wünsche und alles Gute für Ihre angstfreie Zukunft!