



10 goldenen Regeln zur Angstbewältigung

Andreas 30. April 2013 Geschlossen



Andreas

Administrator

Beiträge:

4.791

30. April 2013

#1

10 goldene Regeln zur Angstbewältigung

1. Denken Sie immer daran, dass Ihre Angstgefühle und die auftretenden körperlichen Symptome nichts anderes sind als eine Art "Übersteigerung" einer völlig normalen Körperreaktion in einer Stresssituation.
2. Solche Gefühle und Körperreaktionen sind zwar unangenehm, aber weder gefährlich noch irgendwie schädlich. Nichts Schlimmeres wird geschehen.
3. Steigern Sie sich in Angstsituationen nicht durch Gedanken wie "Was wird geschehen?" und "Wohin kann das führen?" in noch größere Ängste hinein.
4. Konzentrieren Sie sich nur auf das, was um Sie herum und mit Ihrem Körper wirklich geschieht - nicht auf das, was in Ihrer Vorstellung noch alles geschehen könnte.
5. Warten Sie ab und geben Sie der Angst Zeit, vorüberzugehen. Bekämpfen Sie Ihre Angst nicht, laufen Sie nicht davon, sondern akzeptieren Sie die Angst. "Es ist, wie es ist", kann eine hilfreiche Einsicht sein.
6. Beobachten Sie, wie die Angst von selbst wieder abnimmt, wenn Sie aufhören, sich in Ihre Gedanken weiter hineinzusteigern.
7. Denken Sie daran, dass es beim Üben nur darauf ankommt, zu lernen, mit der Angst umzugehen - nicht, sie zu vermeiden. Nur so geben Sie sich selbst eine Chance, Fortschritte zu machen.
8. Halten Sie sich innere Ziele vor Augen und beobachten Sie, welche Fortschritte Sie schon gemacht haben. Denken Sie daran, wie zufrieden Sie sein werden, wenn Sie auch diesmal Erfolg haben.
9. Wenn Sie sich besser fühlen, schauen Sie sich um und planen Sie den nächsten Schritt.
10. Wenn Sie sich in der Lage fühlen, weiterzumachen, dann versuchen Sie den nächsten Schritt.

Quelle: Dipl. Psychologe Detlef Meyer

Wenn Du technische Probleme, Fragen oder Freischaltungswünsche hast, dann schreibe mir:

- in Fragen rund ums Forum, Anregungen, Tipps
- oder per PN (Konversation)
- oder per Mail an mail@ptbs-selbsthilfeforum.de

