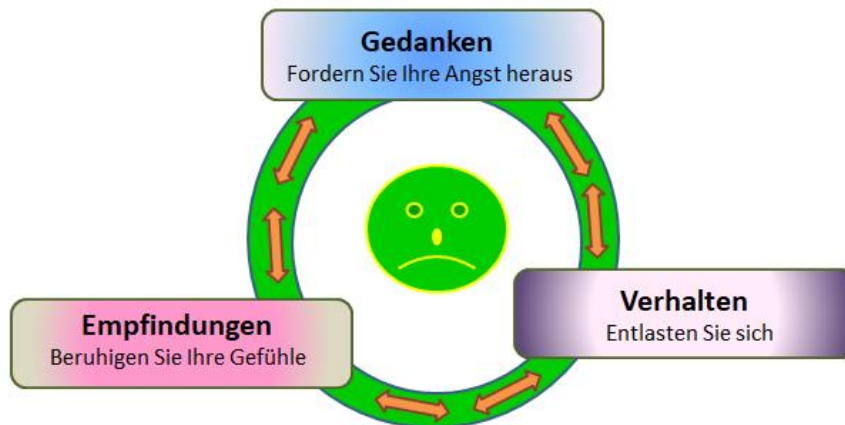


# Wie man Angst bekämpft

Angst ist ein Teufelskreis aus ängstlichen Gedanken, Angstempfindungen und Angstzuständen (sogar Angst erhöhenden) Verhaltensweisen.



In dem kognitiv-behavioralen Modell (und unter der Annahme, dass es keine Begegnung mit Tigern gibt) liegen die Ursprünge einer ängstlichen Stimmung in den Gedanken - sogar in Gedanken, die wir nicht kennen! (Das ist warum Ihre Erfahrung so sein mag, dass das erste, was Ihnen auffällt, Ihr Herzschlag ist oder Ihre schwitzenden Hände, aber tatsächlich reagiert Ihr Körper auf Ihre mentale Angst, bewusst oder unbewusst). Ängstliche Gedanken werden unweigerlich zu Angstreaktionen im Körper führen, die dann verstärkt sind durch das, was wir denken und was wir tun oder nicht tun.

Eine ängstliche Person kann durch solcherlei Gedanken in einem Teufelskreis stecken bleiben. "Oh nein, ich muss morgen eine Präsentation vor zwanzig Kollegen halten, ich weiß, ich werde es vermasseln!" Solche Gedanken können zu inneren Erschütterungen führen, zudem sich heiß und durchgeschwitzt zu fühlen und können gesteigert werden, wenn man im Raum auf und ab geht bei der Vorbereitung der Präsentation, die vierte Tasse Kaffee trinkt usw.. All dies führt zu mehr panischen Gedanken darüber, wie Sie die Präsentation halten werden!

Um diesen Teufelskreis zu bekämpfen, müssen Sie auf einer Gedankenebene, einer physischen Ebene, in Ihre Empfindungs- und Verhaltensebene eintauchen. Fordern Sie Ihre Angstgedanken heraus.

Es gibt verschiedene übliche Muster von ängstlichem Denken, die Sie erkennen und herausfordern können:

- 1) Alles oder nichts Denken: d. H. Sie sind entweder "brillant" bei etwas oder "versagen" dabei. Wenn Sie einen Fehler machen, sind Sie "ein totaler Misserfolg".
- 2) Übergeneralisierung: Wenn Sie sich einmal auf einer Party nicht mit allen Leuten bestens verstanden haben, sagen Sie es sich selbst "Ich komme nie mit Leuten auf Partys aus". "Ich versaue es immer".

3) Die Kristall-Kugel: d. H. Vorausgesetzt, Sie können in die Zukunft sehen - "Ich werde nur eine schwache Beurteilung erhalten und dann werde ich nicht befördert werden".

4) Das Positive ignorieren, d. H. Jeden Erfolg oder gute Eigenschaften ablehnen, die Sie haben, sich einzureden, dass sie aus irgendeinem Grund "nicht zählen" - nicht einmal wenn Sie den ersten Platz gemacht haben. "Ein guter Kumpel zu sein wird mir keinen ordentlichen Job bringen."

5) Gedanken lesen, d. H. Glauben, dass Sie wissen, was andere denken "sie denken ich bin dumm / nutzlos / ein Trottel ", "Er/Sie wird denken, ich bin wirklich unreif".

6) Katastrophisierung, d. H. Sofortige Sorge über das Worst-Case-Szenario - wenn Sie z.B. Schmerzen in der Brust bekommen sorgen Sie sich, dass Sie einen Herzinfarkt erleiden; wenn Sie Kopfschmerzen haben, fürchten Sie einen Gehirntumor zu haben.

### **Wie man solche Gedanken herausfordert und damit umgeht**

a) Beobachten Sie, ob Sie in eines der obigen Muster des ängstlichen Denkens fallen. Seien Sie ehrlich.

b) Fragen Sie sich - was ist der Beweis, um diesen Gedanken zu unterstützen? Gibt es einen Gegenbeweis? Was wäre eine gerechtere Aussage, die ich mir gegenüber treffen könnte?

c) Fragen Sie sich – wie hoch sind die Chancen, dass so etwas passiert? Zwingen Sie sich dazu hier realistisch zu sein. Wenn Sie seit Jahren besorgt sind, aber nie wirklich ohnmächtig wurden, ist es unwahrscheinlich, dass Sie jetzt ohnmächtig werden.

d) Was würden Sie Ihrer besten Freundin sagen, wenn sie mit Ihren Gedanken zu Ihnen käme? Geben Sie sich jetzt die Antwort.

e) Sagen Sie sich, dass Sie damit zurechtkommen, Sie können damit umgehen - unterminieren Sie sich nicht und unterschätzen Sie nicht Ihre Entschlossenheit, Belastbarkeit und Fähigkeit, neue Bewältigungsstrategien zu erlernen. Sie sind nicht ungebildet oder inadäquat; Sie bewältigen einfach Ihre Angst.

**FINDEN SIE EINEN POSITIVEN GEDANKEN, UM JEDEN ÄNGSTLICHEN GEDANKEN ZU ERSETZEN. SPRECHEN SIE DIESEN GEDANKEN LAUT AUS, STELLEN SIE SICH VOR EINEN SPIEGEL UND SCHAUEN SIE SICH DABEI AN. WIEDENHOLEN SIE DIESE ÜBUNG MEHRMALS TÄGLICH.**