



## Angstregeln:

- 1) **Angst**gefühle und dabei auftretende körperliche Symptome sind verstärkte **normale** Streßreaktionen.
- 2) Angstreaktionen sind **nicht schädlich** für die Gesundheit.
- 3) Verstärken Sie Angstreaktionen nicht durch **furchterregende Phantasievorstellungen**.
- 4) Bleiben Sie in der **Realität**: beobachten und beschreiben Sie innerlich, was um Sie herum wirklich geschieht.
- 5) Bleiben Sie in der **Situation**, bis die Angst vorübergeht.
- 6) Beobachten Sie, wie die Angst von **alleine** wieder abnimmt.
- 7) Vermeiden Sie keine Angstsituationen!
- 8) Setzen Sie sich allen Situationen aus, die Ihnen Angst machen.
- 9) Seien Sie stolz auf kleine **Erfolge**, auch die ganz kleinen!
- 10) Nehmen Sie sich in Angstsituationen **Zeit!**

## Beispiele für positive Leitsätze:

Ich kann die Kontrolle behalten.  
Ich kann damit umgehen.  
Ich kann lernen, mich zu schützen.  
Ich bin stark.  
Ich bin in Ordnung, so wie ich bin.  
Ich kann lernen, mir selbst zu vertrauen.  
Ich kann erfolgreich sein.  
Ich verdiene, daß es mir gut geht.  
Ich habe eine Chance.  
Ich kann es schaffen.  
Ich kann wählen, wem ich vertraue.  
Ich kann das aushalten.  
Ich bin es wert, für mich zu sorgen.

**Mein Ziel lautet:**

**Mein positiver Leitsatz lautet:**

## Die 4 Stufen von Kompetenz

- 1) Unbewußte Inkompetenz: "Ich weiß nicht, daß ich etwas nicht kann."
- 2) Bewußte Inkompetenz: "Ich weiß, daß ich etwas nicht kann."
- 3) Unbewußte Kompetenz: "Ich weiß nicht, wie es geht, daß / ob ich es kann."
- 4) **Bewußte Kompetenz: "Ich weiß, wie es geht, daß ich es kann."**

## Wie Sie mit Erwartungsangst umgehen können

Wir haben bereits festgestellt, daß unser Körper auf Vorstellungen genauso reagiert wie auf tatsächliche Ereignisse. Gerade Menschen, die unter Ängsten leiden, haben sich angewöhnt, sich im Alltag in der Phantasie sehr häufig oder gar ununterbrochen mit Ereignissen zu beschäftigen, die sie als Katastrophen ansehen. Vor ihrem inneren Auge läuft beständig ein Katastrophenfilm ohne happy-end ab. Sie erzeugen dadurch eine Erwartungsangst.

Genauso wie uns der "innere Saboteur" durch sein Auftauchen immer wieder verunsichern kann, können dies unsere Katastrophenbilder. Auch hier können wir wieder bewußt dagegen arbeiten und ihnen Einhalt gebieten.

### Tip 1

Überprüfen Sie Ihren Katastrophenfilm, Ihre Vorstellungsbilder. Überprüfen Sie, inwieweit sie den Tatsachen entsprechen. Auch hier gilt das gleiche wie für die Gedanken. Wie bei den Gedanken können die Bilder daraufhin überprüft werden, ob sie tatsächlich berechtigt sind, wie wahrscheinlich die phantasierte Katastrophe ist, was passieren würde, wenn die phantasierte Katastrophe tatsächlich eintreffen würde.

Es sind nur Vorstellungen von Ereignissen sinnvoll, die wahrscheinlich sind, und gegen die wir etwas unternehmen können. Über Unwahrscheinliches, Unkontrollierbares nachzudenken ist eine Verschwendung unserer Energie.

### Tip 2

Unterbrechen Sie Ihre Vorstellungsbilder mit Gedankenstopp. Vergleichbar der Unterbrechung von Gedanken können wir auch unsere Phantasien durch das Klatschen in die Hände, durch lautes oder inneres „Stopp“-Rufen abstellen. Manchmal treten die Vorstellungen dann zunächst gehäuft auf. Wenn Sie Ihre Vorstellung unterbrochen haben, entspannen Sie bewußt Ihre Muskeln und lenken Ihre Aufmerksamkeit auf neutrale oder angenehme Bilder. Unterbrechen Sie *sobald* und *jedesmal*, wenn die Katastrophen-vorstellung *auftaucht*. Auch wenn die Katastrophenvorstellung immer wieder auftaucht, unterbrechen Sie sie immer wieder durch Stopp-Rufen und eine neutrale Vorstellung. Wichtig ist, sie zu unterbrechen und zu verhindern, daß sie sich ausbreitet. Die Reihenfolge lautet: Gedankenstopp - Ruhe - Entspannung - neutrale Vorstellung.

### Tip 3

Ersetzen Sie die unangenehme negative Vorstellung durch eine angenehme, positive Vorstellung. Stellen Sie sich jedesmal, wenn Sie ein Ereignis als eine Katastrophe ansehen, vor, an einem angenehmen Ort zu sein. Viele Menschen wählen Szenen wie auf einer saftigen Wiese zu liegen, sich in der warmen Sonne zu reckeln, vor einem knisternden Kamin zu sitzen. Stellen Sie sich die Situationen so konkret wie möglich vor: was Sie hören, riechen, schmecken, sehen, spüren. Je mehr Sinnesebenen Sie ansprechen, um so besser ist es für Sie, um so deutlicher spüren Sie die Entspannung in Ihrem Körper.

### Tip 4

Malen Sie sich aus, wie Sie die phantasierte Katastrophensituation erfolgreich bewältigen (Bewältigungsvorstellung).

Die meisten Klienten mit Angstproblemen stellen sich in der Phantasie vor, wie sie in der gefürchteten Situation von Angst überwältigt werden und nie mehr aus der Situation herauskommen. Sie trainieren quasi immer und immer wieder ihre Angstzustände. Um Ihre Angst in den Griff bekommen zu können, müssen Sie sich vorstellen können, daß Sie sie in den Griff bekommen. Malen Sie sich deshalb lebendig aus, wie Sie sich in der für Sie im Augenblick noch angstausslösenden Situation befinden, mit Ihrer Angst umgehen und die Situation bewältigen können. Stellen Sie sich beispielsweise vor, wie Sie die Entspannungsübung machen und in der Situation bleiben, oder wie Sie sich Selbstinstruktionen geben: „Wenn ich ängstlich werde, spreche ich zu mir: "Bleib in der Situation, die Angst wird schwächer. Kein Grund zur Panik. Beobachte nur, bewerte nicht. Du hast nur einen Angstanfall und er wird genauso vorübergehen wie jedesmal". Sie sind in der Kontrolle Ihres Körpers und können ihm befehlen, in der Situation zu bleiben, in die Situation zu gehen oder zu flüchten.

### Tip 5

Stellen Sie sich vor, wie Sie die unangenehme Situation überlebt haben. (Zeitverschiebung) Wenn eine Person wegen einer bestimmten Situation Angst hat, hilft es ihr bisweilen, sich die Situation in 6 Monaten, in einem Jahr oder in mehreren Jahren auszumalen. Dadurch kann der Betroffene die Situation meist aus größerer Distanz betrachten, d.h. die Bedeutung der Gefahr anders bewerten.

A handwritten signature in blue ink, reading "Dr. Joachim Fötschel". The signature is written in a cursive style with a horizontal line underneath.