

7 Strategien zum Umgang mit der Angst

Setzen Sie sich mit Ihrer Angst auseinander!

Die Angst ist ein **in uns angelegter** emotionaler Prozess. Wenn Sie versuchen sich rational mit Ihren Ängsten auseinanderzusetzen, können Sie unter Umständen verhindern, dass die Angst stärker wird. Vielleicht fragen Sie sich einfach: **“Was wäre der Worst-case**, wenn ich mein gewünschtes Ziel nicht erreiche?“ Haben Sie die einzelnen Szenarien im Kopf durchgespielt, ist es meistens nicht mehr so schwer mit dem ersten Schritt.

Bewerten Sie die Angst nicht als negativ!

Achten Sie auf Ihre **körperlichen Signale**, um Ihr Wohlbefinden zu sichern. So wird die Angst stärker positiv besetzt. Freuen Sie sich, dass sich **Ihr “Bauch” bei Ihnen meldet** und hören Sie in sich hinein. Spüren Sie eher eine “freudige Angst”, die mit Aufregung verbunden ist? Oder fühlen Sie sich eher blockiert und gestoppt?

Machen Sie sich bewusst, dass Sie Ihre Angst selbstständig beeinflussen können!

Wenn Sie Ihre **Angst bewusst abrufen und aufrechterhalten**, dann nimmt die Angst irgendwann ab. Genauso wie Sie Traurigkeit einfach mal rauslassen sollten, sollten Sie auch Ihre Ängste fließen lassen.

Nutzen Sie die Zeit, die Sie für Ihre Angst aufwenden!

Ihre Gedanken kreisen gerne um die Angst und die mit der Angst assoziierten möglichen Entscheidungen - **Ihre Aufmerksamkeit hat die Angst daher ohnehin**. Nutzen Sie nun die Zeit und reflektieren Sie sich selbst. Welche **Glaubenssätze, welche Einstellungen, welche Bedürfnisse** beeinflussen Ihre Entscheidungen im Leben?

Halten Sie z.Bsp. gerne alle Zügel in der Hand, weil Sie Angst haben den Überblick zu verlieren? Fragen Sie sich, ob Sie auch wirklich der Experte in all diesen Dingen sind. Wer in Ihrem Umfeld kann was vielleicht viel besser als Sie? Und warum trauen Sie ihm das nicht zu? Was wäre der schlimmste

anzunehmende Fall, wenn Sie die Verantwortung in einem Aufgabenbereich abgeben?

Wenn Sie sich darüber im Klaren werden, dann **gewinnen Sie durch Ihre Angst sogar an Entscheidungsmöglichkeiten.**

Reflektieren Sie Ihr Entscheidungsverhalten!

Welche Perspektiven nutzen Sie? Welche Kontexte ziehen Sie in Betracht? Treffen Sie Entscheidungen aus **gedanklicher, emotionaler und/oder gesundheitlicher** Sicht? **Viele** Perspektiven sind immer gut, denn nur so können **zusätzliche Möglichkeiten** gesehen und damit auch genutzt werden.

Nutzen Sie Angst als Anzeiger, dass Veränderungen möglich oder sogar nötig sind!

Denken Sie darüber nach, ob eine **Veränderung** für Sie erwünscht ist und bestimmen Sie dadurch selbst Ihr Leben. **Welche Vorteile ergeben sich** für Sie daraus? Fragen Sie sich, **welchen Preis Sie bereit** wären zu zahlen, damit sich Ihre Wünsche erfüllen.

Akzeptieren Sie die Existenz unkontrollierbarer Angstreize!

Manche Angstreize können nicht unmittelbar beseitigt werden und sind damit unkontrollierbar. Denken Sie intensiv über **realistische Lösungen** nach. Vielleicht ergeben sich später Lösungswege, vielleicht auch nicht.

Wenn Sie diese Punkte beherzigen, werden Sie Ihre Angst nicht verlieren, doch ihren Wert zu schätzen wissen. Angst fördert Selbstreflexion und Selbstbestimmung und macht es dem Menschen möglich, mutig zu sein. Wer sich dessen wenig bewusst ist, neigt dazu, mit ungünstigen Strategien die Angst zu bekämpfen. Das kostet unnötige Energie. Lassen Sie Ihre Angst zu, visualisieren Sie sich einzelne Szenarien und suchen Sie nach realistischen Lösungswegen. Fühlen Sie die Energie durch sich fließen? Dann los