

# 10 goldene Regeln zur Angstbewältigung als Selbstgespräch

**Angst kann gelernt, doch auch wieder verlernt werden.**

- 1** Meine Angstgefühle und die dabei auftretenden körperlichen Symptome sind nichts anderes als eine Übersteigerung normaler Körperreaktionen in einer Stresssituation.
- 2** Solche vorübergehenden Gefühle und Körperreaktionen sind zwar unangenehm, aber weder gefährlich noch in irgendeiner Weise schädlich.
- 3** Ich steigere mich in Angstsituationen nicht selber in noch größere Ängste hinein, durch Katastrophengedanken, wie: «Was wird geschehen?» oder «Was mache ich, wenn es noch schlimmer wird?»
- 4** Ich konzentriere mich nur auf das, was um mich herum und mit meinem Körper gerade jetzt geschieht nicht auf das, was in meiner Vorstellung noch alles geschehen könnte. Ich bleibe in der Realität!
- 5** Ich warte ab und gebe der Angst Zeit, vorüberzugehen. Ich laufe nicht davon und bleibe in der Situation! Ich versuche nicht, die Angst zu unterdrücken, ich lasse meine Angst zu. Ich akzeptiere meine Angst.
- 6** Ich beobachte, wie meine Angst von selbst wieder abnimmt, wenn ich beginne, auch die Realität um mich herum wahrzunehmen.
- 7** Ich denke daran, dass es für mich beim Üben nur darauf ankommt, zu lernen, mit meiner Angst umzugehen - nicht sie zu vermeiden. So gebe ich mir die Chance, Fortschritte zu machen.
- 8** Ich halte mir meine Ziele vor Augen und die Fortschritte, die ich trotz aller Schwierigkeiten bereits gemacht habe. Ich denke daran, wie zufrieden ich sein werde, wenn ich auch dieses Mal Erfolg habe
- 9** Ich beende eine Übung erst dann, wenn ich merke, dass meine Angst merklich nachlässt.
- 10** Danach beginne ich mit der nächsten Übung. Ich bin aktiv und übe täglich!

