

# ANGSTBEWÄLTIGUNG

# Checkliste

von Bourne and Garano (2016)

**Wenn Sie sich ängstlich fühlen, gehen Sie diese Checkliste durch, die Ihnen hilft**

- ☐ Entspannen Sie Ihre Muskeln und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung durch Übungen wie Yoga, Atemübungen und Meditation.
- ☐ Nutzen Sie Musik, Visualisierungen und Meditation, um Ihren Geist zu entspannen.
- ☐ Ändern Sie Ihre Denkweise, um Alternativen oder Lösungen für die Ängste zu finden, die Sie gerade erleben.
- ☐ Versuchen Sie, sich Ihrer Angst zu stellen, damit Sie die Erfahrung machen können, dass Ihr vermutetes Ergebnis nicht immer das wahre Ergebnis ist.
- ☐ Treiben Sie regelmäßig Sport, denn das hebt Ihre Stimmung, verbessert die Gehirnfunktion und hilft Ihnen, mit Ihrer Angst fertig zu werden.
- ☐ Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund und essen Sie bei den Mahlzeiten achtsam.
- ☐ Sorgen Sie für ausreichend Ruhe und eine gute Schlafqualität.
- ☐ Vereinfachen Sie Ihr Leben, damit Sie unnötigen Stress vermeiden.
- ☐ Versuchen Sie, sich nicht zu sorgen. Wenn Sie feststellen, dass Sie sich über etwas Sorgen machen, wenden Sie Strategien an, um dies zu verhindern.
- ☐ Entwickeln Sie schließlich ein Instrumentarium von Strategien, die Ihnen helfen, mit Ihrer Angst umzugehen.