

Zehn Regeln, mit der Angst umzugehen.

1. Erinnern Sie sich daran, dass Angstgefühle und die dabei auftretenden Symptome nichts anderes sind als Ausdruck einer gesteigerten Körperreaktion in einer Stresssituation.
2. Solche Gefühle sind nur unangenehm, aber weder gefährlich noch in irgendeiner Weise schädlich. Nichts Schlimmes wird geschehen!
3. Hören Sie damit auf, sich in Angstsituationen in Gedanken wie: "Was wird geschehen' und Wohin kann das führen' hineinzusteigern.
4. Konzentrieren Sie sich nur auf das, was wirklich mit Ihnen geschieht, nicht, was in Ihrer Vorstellung geschehen könnte.
5. Warten Sie ab und geben Sie der Angst Zeit vorüberzugehen. Bekämpfen Sie Ihre Angst nicht! Laufen Sie nicht davon! Akzeptieren Sie die Angst!
6. Registrieren Sie, dass die Angst von selbst in dem Moment geringer wird, wo Sie aufhören, sich mit Ihren Gedanken hineinzusteigern.
7. Merken Sie sich, dass es beim Üben nur darauf ankommt, mit der Angst umgehen zu lernen - ohne angstbesetzte Situationen zu vermeiden. Nur so geben Sie sich selbst eine Chance, Fortschritte zu machen.
8. Machen Sie sich klar, welche Fortschritte Sie schon - trotz aller Schwierigkeiten - gemacht haben. Denken Sie daran, wie zufrieden Sie sein werden, wenn Sie auch dieses Mal Erfolg haben.
9. Planen Sie den nächsten Schritt, wenn die Angst heruntergegangen ist.
10. Wenn Sie bereit sind anzufangen, beginnen Sie ruhig und entspannt. Es besteht keine Notwendigkeit zur Überanstrengung und Eile.