



Wie Sie sich konstruktiv mit Ihren Ängsten auseinandersetzen

Jeder von uns kennt die Situationen, in denen er mehr oder weniger durch seine Ängste behindert wird. Oft ist das Angstgefühl im Vergleich zu der auslösenden Situation unangemessen hoch ist.

Akzeptieren Sie die Angst

Meist beschäftigen wir uns mit der Angst so intensiv, dass wir uns nicht mehr konzentrieren können und uns ausmalen, was alles Schlimmes passieren könnte. Sie kennen sicherlich die typischen Fragen die plötzlich aus dem Unterbewusstsein auftauchen: Ist das überhaupt zu schaffen? Was passiert, wenn ich das nicht schaffe? Diese Fragen und Gedanken lassen Sie nicht mehr los, bis Sie diese Frage geklärt haben. Stellen Sie sich Ihren Ängsten bzw. Angstgefühlen. Wie lautet die Frage genau, die plötzlich aus Ihrem Unterbewusstsein aufgetaucht ist? Vage Fragen lassen sich nicht beantworten. Nehmen Sie sich die Zeit, diese Frage(n) „Was ist, wenn xy passiert?“ abschließend zu präzisieren.

Suchen Sie nach Lösungsmöglichkeiten

Gibt es für Sie Möglichkeiten um vorbeugend tätig zu werden? Für wie realistisch halten Sie überhaupt den Eintritt des Ereignisses?



Gibt es überhaupt Gründe, an der Angst festzuhalten?

Vieles ist nur halb so schlimm wie es anfangs scheint. In wieweit schaden Sie sich mit Ihren Gedanken? Wie würden Sie sich fühlen und handeln, wenn Sie frei von diesem Gefühl wären? Wie würde Ihr Leben ohne diese Angst verlaufen?
