

John P. Forsyth / Georg H. Eifert



*Der Angst
schreibend
begegnen*

Ein geführtes Journal

Der Angst schreibend begegnen

Der Angst schreibend begegnen

John P. Forsyth, Georg H. Eifert

**John P. Forsyth
Georg H. Eifert**

Der Angst schreibend begegnen

Ein geführtes Journal

Aus dem amerikanischen Englisch von Matthias Wengenroth



Dr. John P. Forsyth
New York State University, Albany

Dr. Georg H. Eifert
School of Health and Life Sciences, Chapman University, Orange (Kalifornien)

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Herstellung: René Tschirren
Umschlagabbildung: Amy Shoup, New Harbinger
Satz: punktgenau GmbH, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

Das vorliegende Buch ist eine Übersetzung aus dem amerikanischen Englisch. Der Originaltitel lautet „The Anxiety Happens Guided Journal“ von John P. Forsyth und Georg H. Eifert.

© 2023 by John P. Forsyth and Georg Eifert

Translated from the English language: THE ANXIETY HAPPENS GUIDED JOURNAL. WRITE YOUR WAY TO PEACE OF MIND

First published by: New Harbinger Inc.

1. Auflage 2024

© 2024 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96341-9)

(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76341-5)

ISBN 978-3-456-86341-2

<https://doi.org/10.1024/86341-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Übersetzers	7
Einführung: Sie sind nicht allein	9
<hr/>	
Teil 1: Wahrnehmen	13
Mythen um das Thema Angst	15
Angst wahrnehmen als das, was sie ist	25
Die Kosten des Kampfes gegen die Angst	30
In Kontakt mit mir selbst	44
Im Hier und Jetzt	45
Die Wahrnehmung schärfen	46
Kontrolle ist das eigentliche Problem	51
Die Beziehung mit der Angst neu gestalten	54
Ihre Wahl, Ihr Handeln, Ihr Lebensweg	69
Bereitschaft	71
Die Angst freundlich in den Händen halten	73
Ihr Beobachter-Ich	75
Der Himmel sein	81
„Ich bin“	88

Teil 2: Zulassen	93
Nichts als Worte	95
Der alles bewertende Verstand	100
Sich der Angst stellen	102
Wenn die Angst ein Juckreiz wäre	105
Den Kampf aufgeben	107
Es ist menschlich, Gefühle zu haben	111
Die Grenzen der Kontrolle spüren	116
Was wirklich zählt	118
Sie tun dies nicht zum ersten Mal	125
Sich in der eigenen Haut wohlfühlen	128
Mit Empfindungen arbeiten	132

Teil 3: Tun	137
Den Nordstern finden	139
Ihr Nordstern in verschiedenen Lebensbereichen	142
Leben Sie Ihre Werte?	151
Das eigene Leben gestalten	155
Der Angst mit Mitgefühl begegnen	162
Ein Freundlichkeitsmantra finden	166
Werte und Ziele	168
Umgang mit Barrieren	173
Frieden schließen mit einer schwierigen Vergangenheit	179
Umgang mit alten Verletzungen	182
Der Film Ihres Lebens	186
Sich auch in angstvollen Momenten von Werten leiten lassen	193
Ein letztes Wort an die Angst	199
Wahrnehmen, zulassen, tun	200

Die Autoren	201
------------------------------	-----

Vorwort des Übersetzers

Sind Sie auch so ein Kontrollfreak? Mögen Sie es, den Überblick zu behalten, Dinge im Griff zu haben, das eigene Leben und vielleicht auch das anderer in die richtigen Bahnen zu lenken? Auch wenn Sie von sich selbst sagen: „Ein ausgemachter Kontrollfreak bin ich eigentlich nicht“, so *haben* Sie doch einen Kontrollfreak. Jeder von uns hat einen. Er sitzt zwischen den Ohren, nennt sich „Verstand“ und kann gar nicht anders als zwei Dinge zu tun: Erstens bewertet er alles, was ihm unter die Augen kommt: Ist es gut oder schlecht, richtig oder falsch, negativ oder positiv, gefährlich oder ungefährlich? Und fällt diese Bewertung ungünstig aus, dann beginnt er zweitens geschwind damit, Gegenmaßnahmen zu ersinnen: „Aha, anscheinend habe ich ein Problem, wie bekomme ich das gelöst?“

Der Kontrollfreak in unserem Kopf ist unendlich fleißig und erfinderisch und das ist oft ein Segen. Nach dem Kontrollprinzip vorzugehen macht unser Leben in vielerlei Hinsicht besser und sicherer. Aber Kontrolle hat ihre Grenzen. Es gibt einfach Dinge, die sich unserem Einfluss entziehen. Insbesondere gilt das für unser Innenleben, unsere Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen, für Ärger, Traurigkeit, seelischen und körperlichen Schmerz – und für Angst. Angst reagiert mit Widerstand auf alle Versuche, sie unter Kontrolle zu bekommen. Ja, Angst lebt geradezu von dem Kampf, den wir gegen sie führen. Aber was ist die Alternative? Wie kann ein guter, konstruktiver Umgang mit der Angst aussehen – gerade auch mit intensiver, quälender Angst, wie sie Menschen erleben, die etwa unter Panikattacken, Phobien, Zwängen oder nicht enden wollenden Sorgenketten leiden?

Auf diese Frage geben die in Theorie und Praxis der Angstbehandlung erfahrenen Psychologen John Forsyth und Georg Eifert in diesem Buch eine überzeugende Antwort. Aber nicht nur das. Sie erarbeiten mit Ihnen Schritt für Schritt ein Fundament für eine völlig andere Beziehung zu Ihrer Angst und ihren Begleit-

erscheinungen. Als versierte Psychotherapeuten wissen die Autoren, dass die reine Aufnahme von Informationen – und seien sie noch so zutreffend und prägnant formuliert wie in diesem Buch – meist nicht ausreicht, um nachhaltige Veränderungen im Verhalten und Erleben zu bewirken. Wir müssen uns Neues aktiv aneignen, müssen damit arbeiten, damit es seine Wirkung entfaltet. Dieses kleine Buch steckt voller Anstöße, Übungen, Anleitungen, Experimente und ganz konkreter Vorschläge, die genau diesen Zweck erfüllen. Auf diese Weise hilft es Ihnen, Frieden zu schließen mit der Angst – und damit mit sich selbst – und sich aus der Falle zu befreien, in die Sie der kleine Kontrollfreak zwischen Ihren Ohren hineingeführt hat.

Sollte er sich beschweren, der Kontrollfreak in Ihrem Kopf, beruhigen Sie ihn: Er wird nicht arbeitslos. Im Gegenteil: Er wird weiterhin viel zu tun haben. Aber er wird sich so manche Frustration ersparen, wenn er sich auf Gebiete beschränkt, in denen er tatsächlich Gutes bewirken kann. Wenn das geschieht, werden Sie Ihre kostbare Energie und Lebenszeit nicht weiter auf den sinnlosen Kampf gegen die Angst verschwenden, sondern Ihre Chancen nutzen, um ein erfülltes Leben zu führen, ein Leben nach Ihren persönlichen Wertvorstellungen.

Matthias Wengenroth

Psychologischer Psychotherapeut

Autor von *Das Leben annehmen* und *Gib dich nicht auf, lass dich wieder ein*

Einführung: Sie sind nicht allein

Viele Menschen, die unter Ängsten leiden, fühlen sich ausgesprochen allein. Auch Sie kennen das vielleicht. Möglicherweise glauben Sie, dass Ihre Angst so stark ist, dass niemand nachvollziehen kann, wie es Ihnen geht. In gewisser Hinsicht stimmt das auch: Kein Mensch kennt das, was Sie erleben, besser als Sie selbst. Das heißt aber nicht, dass Sie damit allein sind.

Menschen mit Angststörungen sind überall. Es gibt sie in allen Dörfern, allen Städten, allen Ländern, unter Reichen und unter Armen. Angststörungen zählen zu den am weitesten verbreiteten psychischen Leiden. Bis zu einem Drittel der Bevölkerung ist irgendwann im Leben davon betroffen¹ – viele Millionen von Menschen. Um sich klarzumachen, was das bedeutet, stellen Sie sich einmal vor, alle Betroffenen würden an einem bestimmten Tag einen roten Hut aufsetzen. Es wäre so gut wie unmöglich, an diesem Tag niemandem mit einem roten Hut auf dem Kopf zu begegnen.

Es führt kein Weg an der simplen Tatsache vorbei, dass Angst ein Teil des Lebens ist – mit Betonung auf *ein Teil*: Angst ist ein Teilchen im Puzzle des Lebens. Viele Menschen führen trotz erheblicher Ängste ein gutes Leben. Oft haben sie die gleichen Ängste und Befürchtungen wie Sie. Vielleicht fragen Sie sich jetzt: „Wie bekommen die das hin? Was ist ihr Geheimnis?“ Im Grunde genommen tun diese Leute nichts Besonderes.

Einfach ausgedrückt verfügen sie über die Fähigkeit, Angst und andere unangenehme Gefühle und Gedanken dort zu lassen, wo sie hingehören – wo sie nur einen Teil des Lebens ausmachen. Etwas tiefergehend könnte man sagen, dass sie

1 Bandelow, B. & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of Anxiety Disorders in the 21st Century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17, 327–335.

gelernt haben, sich aus dem ständigen Kampf gegen die Angst zu befreien. Sie haben einen inneren Frieden gefunden, der auch in schwierigen Situationen Bestand hat. Und sie lassen sich nicht von Ängsten, Befürchtungen, Sorgen, Panik, schmerzhaften Erinnerungen und dergleichen davon abhalten, Dinge zu tun, die ihnen am Herzen liegen.

Das Buch, das Sie in den Händen halten, wird Ihnen helfen, es diesen Menschen gleichzutun. Auch Sie können sich aus dem Würgegriff der Angst befreien. Dazu müssen Sie einige Dinge lernen, die Sie in die Lage versetzen, mehr von Ihrer Energie für Aspekte Ihres Lebens zu nutzen, die Ihnen wichtig sind. Mit Hilfe des hier vorgestellten, durch solide Forschung belegten innovativen Ansatzes werden Sie zu einem neuen Gleichgewicht finden, in dem Angst und Furcht einfach einen *Teil* eines gut gelebten Lebens darstellen.

Dazu müssen Sie zunächst einmal mit schonungsloser Ehrlichkeit Bilanz ziehen. Wahrscheinlich haben Sie schon alles Mögliche ausprobiert, um Ihre Ängste in den Griff zu bekommen, aber letztendlich hat nichts davon wirklich funktioniert. Sie kämpfen immer noch gegen Ihre Angst an, während es mit Ihrer Lebensqualität immer weiter bergab geht. Deswegen haben Sie zu diesem Buch gegriffen, stimmt's?

Ihr Leben soll sich wieder groß und erfüllt anfühlen? Nun, dazu müssen Sie sich zunächst einmal mit Ihrer inneren Einstellung befassen. Solange Sie Angst als Problem betrachten, ist Ihre Beziehung zu ihr ablehnend und unfreundlich. Diese Spannung nährt und stärkt die Angst. Und wenn die Angst dann größer wird, kämpfen Sie noch mehr gegen sie an – ein wahrer Teufelskreis.

In diesem Buch werden wir Sie an keiner Stelle dazu animieren, diesen Teufelskreis weiter anzuheizen. Sie werden keine Strategien finden, die darauf abzielen, Ängste zu bekämpfen oder loszuwerden. Wir vermitteln Ihnen keine Techniken, die letztendlich unwirksam sind. Stattdessen werden wir Sie dabei unterstützen, ganz neue Wege einzuschlagen und damit den Teufelskreis zu durchbrechen.

Das Wichtigste dabei ist zu lernen, Ihren angstvollen Gedanken und Gefühlen mit Akzeptanz, Freundlichkeit und Mitgefühl zu begegnen. Dies mag Ihnen im Moment noch unerreichbar erscheinen. Wie Sie aber im Laufe Ihrer Arbeit mit dem Buch noch herausfinden werden, ist es gerade der Widerstand gegen das, was wir nicht fühlen wollen, der die Angst befeuert.

Innerer Frieden wird möglich, wenn wir diesen Widerstand aufgeben. Wenn Sie dahinkommen, den schmerzhaften Aspekten Ihres Gefühlslebens mit Mitgefühl und Akzeptanz zu begegnen, wird das die Macht der Angst schwächen, die Sie blockiert und leiden lässt. Und noch etwas anderes wird dadurch möglich, etwas, das größer und viel wichtiger ist als die Angst selbst. Es entsteht ein Raum, in dem Sie herausfinden – oder vielleicht wiederentdecken – können, worum es für Sie in diesem Leben gehen soll und welche Richtung Sie einschlagen wollen. Wenn dieser Raum größer wird, lernen Sie, Ihre Energie wieder auf die Menschen und Dinge auszurichten, die Ihnen am meisten bedeuten. Und so merkwürdig das für Sie noch klingen mag: Sie werden lernen, sich voll und ganz auf das Leben einzulassen. Je mehr Sie das tun, umso eher können Sie erwarten, sich auch wieder besser zu fühlen.

Ein hilfreicher buddhistischer Spruch besagt, dass auch eine Reise von 1000 Meilen mit einem Schritt beginnt. Sich dieses Buch besorgt zu haben ist ein erster Schritt in eine neue Richtung. Und die Arbeit mit dem Buch – allein schon bis zu diesem Punkt – ist ein weiterer Schritt auf Ihrem Weg der Befreiung aus dem Würgegriff der Angst hinein in ein neues Leben.

Auf dieser Reise werden Ihnen einige herausfordernde Situationen begegnen. Aber Sie werden auch dazulernen, werden Fortschritte machen und möglicherweise einen völlig neuen Blick auf das Leben gewinnen. Mehr in Einklang mit Ihren Wertvorstellungen zu leben, anstatt vor der Angst wegzulaufen – das ist es, wo wir Sie hinführen möchten, Schritt für Schritt. Wichtig ist, dass Sie einen Fuß vor den anderen setzen, selbst wenn es kleine Schritte sind. Schließlich kommt man auch mit winzigen Schritten einen hohen Berg hinauf.

Wir laden Sie dazu ein, dieses Buch zu Ihrem Reiseführer zu machen. Es ist unterteilt in drei Abschnitte – Wahrnehmen, Zulassen und Tun –, in denen jeweils eine Reihe von „Skills“ (Fähigkeiten) und Strategien vorgestellt werden, mit deren Hilfe Sie Ihre Beziehung zu Ihren Ängsten und Ihrem Leben insgesamt verändern können. Sie werden lernen, einen Schritt zurückzutreten und *wahrzunehmen*, was Sie fühlen, es ohne Widerstand *zuzulassen* und schließlich mehr das zu *tun*, was Ihnen am Herzen liegt, auch wenn sich Ängste einstellen.

Durch die Arbeit mit diesem Buch werden Sie den Raum schaffen, den Sie brauchen, um Ihren Weg mit der Angst zu gehen, anstatt gegen sie anzukämpfen. Es ist an der Zeit zu beginnen, das Leben zu führen, das Sie eigentlich leben wollen ... **Legen wir los!**



Teil 1

Wahrnehmen

Mythen um das Thema Angst

Wahrscheinlich wissen Sie bereits einiges über Ängste und Angststörungen – sei es aus eigener Erfahrung oder aus Artikeln und Büchern, aus dem Internet oder aus Gesprächen mit Angehörigen, Freunden oder Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt. Sie mögen gehört haben, dass es sich bei Angststörungen um eine Krankheit handelt, ähnlich wie Diabetes oder Krebs, oder dass sie erblich bedingt sein können. Vielleicht hat man Ihnen auch gesagt, dass Angststörungen mit pflanzlichen Medikamenten oder einer Ernährungsumstellung zu behandeln sind. Aus anderer Quelle hieß es möglicherweise, dass Angststörungen durch ein neurochemisches Ungleichgewicht im Gehirn verursacht werden und Sie deshalb Medikamente benötigen, um Ihren Hirnstoffwechsel in Ordnung zu bringen. Oder vielleicht haben Sie gehört, dass Sie Ihre Ängste dadurch loswerden können, dass Sie lernen, Ihre Gedanken und Gefühle unter Kontrolle zu bekommen.

Die Botschaft hinter vielen dieser Aussagen ist stets die gleiche: Es ist unnormale, intensive Furcht und Angst zu erleben. Wer unter Ängsten leidet, mit dem ist etwas nicht in Ordnung. Er ist krank, schwach, kaputt oder kurz davor, verrückt zu werden. Nichts davon stimmt auch nur im Entferntesten.

Selbst manche Fachleute auf dem Gebiet der seelischen Gesundheit teilen einige dieser Auffassungen zum Thema Angst. Dabei sind diese samt und sonders falsch. Es handelt sich um Mythen oder bestenfalls um Halbwahrheiten – irrige Vorstellungen, die mit daran schuld sind, dass Sie in alten Mustern stecken bleiben. Sie lähmen, verunsichern und ziehen einen ewigen Kampf nach sich. Sie nähren die irrige Überzeugung, dass alle anderen um Sie herum glücklich und sorglos durchs Leben gleiten. Das ist nicht wahr. Schauen wir uns einmal die Mythen an – und konfrontieren sie mit der Realität.

Mythos 1: Angst ist erblich bedingt und ich kann nichts dagegen tun

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und atmen Sie dreimal tief ein und aus. Überlegen Sie dann einmal, was Sie alles über Angst wissen.

Ich weiß, ...

dass Angst sich anfühlt wie _____

dass Angst aussieht wie _____

was Angst sein kann, nämlich _____

was Angst nicht sein kann, nämlich _____

was Angst ist, nämlich _____

Denken Sie einen Moment darüber nach, was Sie soeben geschrieben haben. Inwiefern entspricht Ihr unmittelbares Erleben der Angst dem, was Sie über die Angst *wissen*?

Angstprobleme sind nicht angeboren oder erblich bedingt; sie sind kein Schicksal. Dein Gehirn und dein Körper verändern sich unaufhörlich in Abhängigkeit von deinem Verhalten. Es gibt immer die Möglichkeit zu wachsen und der Mensch zu werden, der du in diesem Leben sein willst.

Inwiefern unterscheidet es sich davon?

Haben Sie manchmal das Gefühl, Ihre Angst ist unnormal oder dass Sie ihretwegen grundsätzlich anders sind als andere?

Markieren Sie JA NEIN

Betrachten Sie die Angst als Ihren Feind?

Markieren Sie JA NEIN

Mythos 3: Angst ist ein Zeichen von Schwäche

Möglicherweise fällt es Ihnen schwer einzusehen, dass auch andere Menschen an Ängsten leiden. Gehen Sie einmal in Gedanken ein paar Menschen durch, die Sie kennen und die in ihrem Leben ziemlich gut zurechtzukommen scheinen. Sie bekommen viel geregelt und tun alle möglichen Dinge, die Sie auch gern täten. Sie machen im Allgemeinen einen glücklichen und zufriedenen Eindruck, wenn Sie ihnen begegnen. Sie scheinen alle Schwierigkeiten des Lebens mit Leichtigkeit zu meistern, sie sind stark.

Angst kann sehr intensiv sein, aber das muss sie nicht zu einem Problem machen. Viele Menschen erleben intensive Angst in ihrem Alltag und tun dennoch die Dinge, die ihnen wichtig sind. Vergiss nicht: Die Angst ist einfach ein Teil von dir und deiner Lebendigkeit.

Versuchen Sie nun einmal, die Welt durch die Augen dieser starken Menschen zu betrachten, von ihrer Geburt bis zu dem Punkt, an dem sie jetzt stehen. Stellen Sie sich vor, was sie wohl alles erlebt haben – nicht nur das Perfekte, das nach außen hin sichtbar ist. Schreiben Sie auf, womit sie womöglich hinter der makellosen Fassade zu kämpfen gehabt haben.

Lesen Sie nun das Geschriebene noch einmal durch. Fällt Ihnen irgendetwas auf? Kann es sein, dass Ihre Vorstellung davon, wie Ihr Leben ohne Angst aussähe, auf einer bestimmten, weit verbreiteten Überzeugung beruht, die sich folgendermaßen zusammenfassen lässt:

Um besser zu leben, muss ich zuerst besser denken und mich besser fühlen. Und sobald ich bessere Gedanken und bessere Gefühle habe, wird sich auch mein Leben zum Besseren wenden.

Das ist eine Falle. Von allen Mythen zum Thema Angst ist dieser der schädlichste. Er beruht auf bestimmten sozialen Regeln und Erwartungen, dem, was wir die Fühl-dich-gut-Kultur nennen. Diesen Regeln zufolge stellt emotionaler oder physischer Schmerz eine Barriere dar, die es unmöglich macht, ein gutes Leben zu führen. Sie suggerieren Ihnen, dass das Erleben schmerzhafter Emotionen ein Problem darstellt, das es zu lösen gilt, bevor man glücklich werden kann. Diese Überzeugung zieht viele Menschen in einen ständigen Kampf gegen ihre Gedanken und Gefühle.

Der Köder, der Sie in die Falle lockt, besteht in dem emotionalen und seelischen Schmerz, der mit Angst, Panik, Sorgen, unerwünschten Gedanken oder Erinnerungen einhergeht. In Ihrer Vorstellung ist dieser Schmerz nicht einfach Schmerz, er ist *schlechter* Schmerz. Ihr Kopf bewertet ihn als unerträglich und betrachtet ihn als Hindernis, Dinge zu tun, die Ihnen wichtig sind. Wenn dann schmerzhaft Ängste auftreten, setzen Sie alles daran, sie loszuwerden und zu verhindern, dass sie wiederkommen. Aber genau das passiert immer wieder. Der Kampf findet kein Ende.

Mein persönlicher Mythos

Vielleicht haben Sie auch einen eigenen Mythos zum Thema Angst, der hier nicht aufgeführt wurde. Falls ja, worin besteht er?

Angst wahrnehmen als das, was sie ist

Nun, wo Sie sich von einigen wenig hilfreichen Angstmythen befreit haben, kommt es darauf an, die Angst als das wahrzunehmen, was sie eigentlich ist, nämlich ein Bündel aus beunruhigenden Gedanken, körperlichen Empfindungen, Gefühlen und Handlungsimpulsen. Notieren Sie an den kommenden drei Tagen einmal alle Gedanken, Sorgen, Befürchtungen, Gefühle oder Erinnerungen, die Sie besonders beunruhigen. Schreiben Sie außerdem jeweils auf, welche Ereignisse oder Erfahrungen typischerweise mit ihnen einhergehen. Das Ziel dieser Übung ist, die verschiedenen Bestandteile Ihres Angsterlebens bewusst wahrzunehmen.

Datum: _____

Tag 1

Was ich in mir wahrgenommen habe:

Mein Angstlevel

lag bei:



Was damit einherging:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Datum: _____

Tag 2

Was ich in mir wahrgenommen habe:

Mein Angstlevel

lag bei:



Was damit einherging:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Datum: _____

Tag 3

Was ich in mir wahrgenommen habe:

Mein Angstlevel

lag bei:



Was damit einherging:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Sie haben nun ein paar Tage lang geübt, Ihre Angst einfach wahrzunehmen. Wie ist es gewesen? Was haben Sie dabei über Ihre Angst erfahren? Hat sich Ihr Angstlevel verändert? Falls ja, ist Ihnen in dem Zusammenhang irgendetwas aufgefallen, was neu war oder anders als sonst?

Welchen Angstmythen sind Sie auf den Leim gegangen? Was können Sie tun, um sich wieder von den Mythen zu lösen?

Im Folgenden geht es darum, einmal Bilanz zu ziehen. Was haben all die Versuche, die Angst loszuwerden, mit Ihnen und Ihrem Leben gemacht? Es ist an der Zeit, eine wichtige Entscheidung zu treffen: Wollen Sie so weitermachen wie bisher oder soll sich etwas ändern? Diese Entscheidung können nur Sie allein treffen – aber Sie können sie treffen.