


ÄNGSTE ÜBER- WINDEN



Mein Übungsbuch
für mehr
Optimismus & Gelassenheit

G|U

Zum REIN-
SCHREIBEN,
MITGESTALTEN
und WEITER-
DENKEN



DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

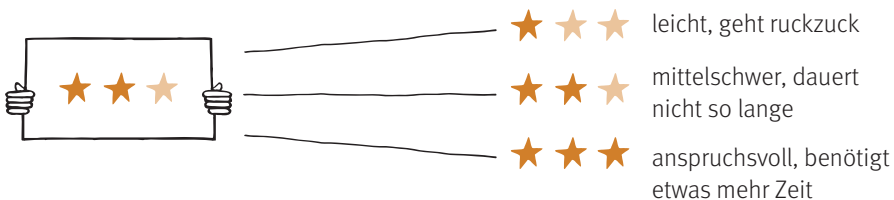
Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. *Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KGS

INTENSITÄTSGRADE DER ÜBUNGEN



Trau dich!



BEVOR ES LOSGEHT

Ängste gehören zum Leben. Jeder Mensch kennt sie: Angst davor, das Klassenziel nicht zu erreichen. Angst vor dem ersten Kuss. Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes. Angst vor Krankheiten und natürlich die Angst vor dem Tod.

In einem gesunden Maß hat Angst eine Signalfunktion und schützt damit vor Gefahren. Ungut wird es, sobald Ängste den Großteil der Aufmerksamkeit beanspruchen. Wenn Ängste dir das Vertrauen ins Leben, in die Liebe oder in die Zukunft rauben, kann dieses Buch dich darin unterstützen, sie abzufedern, sie zu reduzieren oder auch mit ihnen zu leben – und vielleicht ist es auch ein erster Schritt, sie ganz zu überwinden. Du lernst mit den Übungen, Gegenkräfte wie Mut, Gelassenheit, Vertrauen, Selbstvertrauen, Hoffnung, Demut, Glauben und Liebe zu entwickeln und zu kultivieren. Diese kannst du deinen Ängsten entgegensetzen. Mut entwickelst du, indem du der Angst ins Gesicht schaust oder in realen Situationen zu den inneren Orten in dir gehst, die du bislang gefürchtet und eventuell gemieden hast. Vertrauen gewinnst du, indem du nach den Wurzeln der Angst suchst. Dadurch verliert sie an Macht – und in dir wachsen Gelassenheit und Selbstvertrauen. Nicht zuletzt kannst du im bewussten Umgang mit deinen Ängsten dein Leben überdenken und die Umstände, die in dir Ängste auslösen, verändern.

Die Übungen ermöglichen dir einen Perspektivenwechsel. Mache diejenigen, die dir weiterhelfen, immer wieder. Umso weniger wirst du in Zukunft mit alten Automatismen reagieren. Dein Blick wird sich weiten und du kannst deine Ängste mit Abstand betrachten. Du wirst neue Qualitäten in dir entdecken und zu mehr Lebensfreude finden. Du wirst Kräfte spüren, von denen du nicht geahnt hast, dass sie in dir sind. Die Weisheitsgeschichten, die ich immer wieder eingestreut habe, können dich auf deinem Weg bestärken.

Bei dieser Entdeckungsreise wünsche ich dir viel Freude!

D. Dding



DEIN PERSÖNLICHES ZIEL

Schreibe spontan auf, warum genau du dir dieses Buch gekauft hast und welche Ängste du kurzfristig (k), mittelfristig (m) und langfristig (l) gern überwinden möchtest – zum Beispiel: wieder mit dem Zug fahren (k), stressresistent werden (l) – beziehungsweise mit welchen du über kurz oder lang besser klarkommen willst.

Dieses Buch habe ich mir gekauft, weil ...

Mit diesen Ängsten möchte ich lernen zu leben

Schreibe eine bis drei Ängste auf, mit denen du besser klarkommen möchtest.

1. -----

2. -----

3. -----

Diese Ängste möchte ich überwinden

Schreibe eine bis drei Ängste auf, die du gern loswerden willst. Vergiss nicht, hier bei jeder den zeitlichen Rahmen (k, m oder l) zu notieren!

1. -----

2. -----

3. -----



TRIFF EINE ENTSCHEIDUNG



Im Umgang mit Ängsten gibt es nur zwei Wege: Entweder es bleibt alles so, wie es ist, und du kapitulierst vor deinen Ängsten. Damit überlässt du ihnen die Regie und beschränkst deine Gestaltungsmöglichkeiten im Leben erheblich. Oder du stellst dich deinen Ängsten, ergründest sie und lernst, mit ihnen anders umzugehen, sie im besten Fall sogar zu überwinden. So kannst du dein Leben wirklich ausschöpfen und es genießen!

Die Entscheidung im Umgang mit deinen Ängsten kann dir niemand abnehmen. Das Zünglein an der Waage scheint in Richtung des zweiten Weges zu gehen, denn sonst hieltest du nicht dieses Buch in Händen. Wenn du wirklich bereit bist, dich deinen Ängsten zu stellen, solltest du dir regelmäßig eine bestimmte Zeit dafür einrichten! Gewohnheiten und Denkmuster zu verändern – und darum geht es bei Ängsten –, braucht schon eine Weile. Aber es lohnt sich! Gib dir selbst ein Versprechen:

Ich, _____, nehme mir hiermit vor, mich

- täglich
- einmal pro Woche
- am Wochenende

mit meinen Ängsten auseinanderzusetzen. Ich möchte sie ergründen, etwas ändern und mir auf diese Weise ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben ermöglichen.

Ort

Datum

Name



ANGST – WANN WIRD ES KRITISCH?

Um ein paar Basisinformationen zum Thema kommst du nicht herum. Bitte lies sie, ebenso den Infokasten auf der gegenüberliegenden Seite. Überlege dir dann, wo du dich am ehesten siehst.

Angst ist eine biologisch äußerst sinnvolle Reaktion auf eine Bedrohung oder mögliche Gefahr. Sie setzt Energie frei für Kampf oder Flucht und sorgt dafür, dass wir Situationen vermeiden, die gefährlich oder riskant sind.

Im Lauf der Evolution haben wir besonders Ängste vor Tieren wie vor Schlangen oder Säbelzahn Tigern entwickelt. Unsere Lebensumstände haben sich aber mittlerweile entscheidend geändert. Und trotzdem haben viele Menschen mehr Angst vor Spinnen als vor Rasiermessern.

Ganz wichtig!

Zögere im Falle einer schweren Angsterkrankung bitte nicht, dich an einen Therapeuten beziehungsweise eine Therapeutin zu wenden, der/die gut ausgebildet ist und über fundierte Erfahrungen mit Angststörungen verfügt. Je länger du damit wartest, desto mehr läufst du Gefahr, dass die Ängste chronisch werden. Wenn du dir nicht sicher bist, halte dich an die Worte von Professor Dr. Borwin Bandelow, Experte für Angststörungen: »Wer mehr als den halben Tag über seine Angst nachdenkt oder anfängt, berufliche oder private Entscheidungen nach seiner Angst auszurichten, wer zum Beispiel eine Beförderung ablehnt, weil er dann so viel mit fremden Leuten sprechen müsste, oder sich ohne den Partner nicht mehr in den Supermarkt traut, der sollte zum Psychiater gehen.«

- ▶ Auf Seite 8 findest du für den Notfall eine »Sofortstrategie bei Panikattacken«. Immer gut tun Übungen wie »Den Garten umgraben« (Seite 16) und »Augen auf!« (Seite 73). Wann immer dich wieder eine Angst beschleicht, kannst du dich damit erden.

PHOBIE, GENERALISIERTE ANGSTSTÖRUNG, PANIKSTÖRUNG

Beziehen sich Ängste auf etwas, was objektiv betrachtet ungefährlich ist, wie etwa (ungiftige) Spinnen, fremde Menschen oder Zugfahren, und schränken sie unsere Lebensqualität oder unseren Alltag erheblich ein, gelten sie als pathologisch. Rund 15 Prozent der Bevölkerung leiden einmal im Leben an einer solchen Erkrankung, Tendenz steigend! Zu den häufigsten Formen schwerwiegender Ängste zählen:

Phobie: Ängste werden durch harmlose Objekte oder Situationen hervorgerufen, wie zum Beispiel durch die schon erwähnten Spinnen. Sie werden entweder gemieden oder ertragen. Eine Phobie äußert sich von leichtem Unbehagen bis hin zu panischer Angst und kann das Leben des Betroffenen erheblich einschränken. Eine Phobie ist klar abgegrenzt. Man hat zum Beispiel eben Angst vor Spinnen, nicht aber vor Vögeln oder Käfern.

Generalisierte Angststörung: Wer betroffen ist, leidet unter verallgemeinerten und anhaltenden Ängsten, die sich nicht auf eine bestimmte Situation oder Sache beschränken. Die Symptome reichen von ständiger Nervosität, Zittern, Muskelspannung, Herzklopfen bis zu Oberbauchbeschwerden. Der Betroffene befürchtet, dass er selbst oder ein ihm nahestehender Mensch bald stirbt oder verunglückt oder dass sich ein Schicksalsschlag ereignet. Diese Ängste können mehrere Tage, Wochen, Monate oder Jahre anhalten und werden als ein diffuses Gefühl erfahren.

Panikstörung: Als solche bezeichnet man Angstattacken, die unabhängig von einer bestimmten Situation passieren. Sie können aus heiterem Himmel überall auftreten. Panikattacken dauern meist nur wenige Minuten. Danach verlässt der Betroffene fluchtartig den Ort. Menschen, die unter Panikattacken leiden, haben häufig Angst davor, eine weitere Panikattacke in der Öffentlichkeit zu bekommen. Dadurch entsteht »Angst vor der Angst«.

Die Symptome einer Panikattacke können ganz unterschiedlich sein. Typisch ist der plötzliche Beginn mit Herzklopfen, Brustschmerz, Erstickungsgefühlen, Schwindel und Entfremdungsgefühlen. Damit einher geht häufig die Angst zu sterben, wahnsinnig zu werden oder die Kontrolle zu verlieren.



ERST MAL KLARHEIT GEWINNEN

Je bewusster du dir deiner Ängste wirst, umso besser bekommst du sie in den Griff. Auf diesen beiden Seiten geht es nur darum, mehr über dich selbst zu erfahren. Auch davon wirst du selbstverständlich profitieren. Und es kann der Ausgangspunkt sein, um etwas zu verändern.

► Welche Situationen sind für dich belastend?

Trage bei jeder Situation ein, wie oft du sie vermeidest (nie, manchmal, oft) und wie viel Angst du hättest, wenn du dich ihr aussetzen würdest (fast keine, mittelmäßige, starke Angst). Wenn es Situationen gibt, die hier nicht aufgeführt sind, schreibe sie in die Tabelle.

Situation	Ich vermeide die Situation nie (n) / manchmal (m) / oft (o)	Die Situation bereitet mir fast keine (fk) / mittelmäßige (m) / starke (s) Angst
fliegen		
verreisen		
im Supermarkt einkaufen		
vor anderen sprechen		
eine feste Beziehung		
über Brücken gehen/fahren		
Menschenmengen		
geschlossene Räume		

Situation	Ich vermeide die Situation nie (n) / manchmal (m) / oft (o)	Die Situation bereitet mir fast keine (fk) / mittelmäßige (m) / starke (s) Angst
allein sein		
Treffen mit anderen Menschen		
die gewohnte Umgebung für mehrere Tage verlassen		

► Kreuze an, welche körperlichen Symptome du im Zusammenhang mit Situationen kennst, die dir Angst bereiten:

- inneres Flattern Übelkeit Durchfall
 Kurzatmigkeit Herzklopfen Druck auf der Brust
 Gefühl von Schwindel Kälte- oder Hitzeempfinden Kopfschmerzen

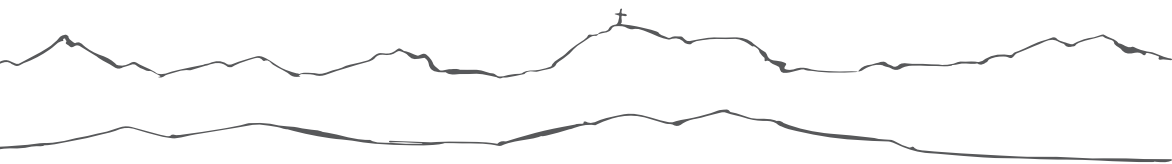
► Es gibt einen Weg aus der Angst. Auch du kannst ihn gehen!



STARK WIE EIN BERG

Tadasana, die Berghaltung, ist eine der wichtigsten Übungen aus dem Yoga, weil sie uns darin unterstützt, Stabilität und Stärke und damit Vertrauen zu entwickeln.

1. Stelle dich aufrecht hin. Die Füße stehen hüftbreit voneinander entfernt und parallel zueinander. Das Gewicht ist auf beide Füße gleichmäßig verteilt. Becken und Wirbelsäule sind aufgerichtet.
 2. Deine Arme hängen entspannt am Körper. Nimm die Schultern ein wenig nach hinten. Der Nacken ist leicht gedehnt. Schließe die Augen und richte den Blick nach innen.
 3. Spanne den ganzen Körper von unten nach oben an und lasse dann die Spannung wieder los.
 4. Breite die Arme mit dem nächsten Einatmen ein Stück weit rechts und links seitlich vom Körper weg. Nun befindest du dich in der Stellung des Berges. Imaginiere die Eigenschaften, die einem Berg innewohnen: Stärke, Stabilität und Widerstandsfähigkeit.
 5. Sage dir: »Ich bin stark wie ein Berg.« Verinnerliche dieses Gefühl. Es vermittelt deinem Körper die wichtige Information der Stärke.
 6. Bleibe so lange in der Stellung, bis du das Gefühl hast, entspannt und standhaft dazustehen.
- Diese Übung kannst du überall und jederzeit praktizieren: während du auf die U-Bahn wartest, an der Kasse, am Kaffeeautomaten, natürlich auch vor einer Gehaltsbesprechung mit deinem Chef ...



Ach ja, hier noch eine Geschichte ...

Ein Mann ging für mehrere Monate einen Pilgerweg, weil er seine Angst überwinden wollte. Eines Tages kam er vom Weg ab und stand alsbald vor einer Schlucht. Dort stolperte er und war im Begriff, in den bodenlosen Abgrund zu stürzen. Glücklicherweise bekam er in letzter Sekunde noch eine Wurzel zu fassen, die am Rand der Schlucht herausging. Er schaute hinunter und bemerkte, dass unter ihm nichts war als Abgrund.

»Hilfe! Hilfe!«, rief er verzweifelt. »Ist da oben jemand?«

Wider Erwarten antwortete unmittelbar darauf eine sehr freundlich klingende Stimme: »Was willst du?«

»Bitte hilf mir!«, flehte der Mann.

»Das mache ich gern. Vorher muss ich jedoch wissen, ob du mir auch wirklich vertraust«, sagte die Stimme.

»Ja, ja! Ich vertraue dir! Aber bitte hilf mir und mach schnell ...«, wimmerte der Mann.

»Wenn du mir vertraust, dann lasse dich jetzt ins Leere fallen!«, forderte ihn die Stimme auf.

Der Mann zitterte am ganzen Körper vor Angst. Nachdem er für einige Momente nichts gesagt hatte, blickte er noch einmal nach unten und rief erneut, jetzt aber in sich überschlagender Verzweiflung: »Hilfe! Um Gottes willen! Ist denn da niemand anders?«



RELAX!

Je gelassener wir sind, desto besser sind wir gefeit gegen Ängste. Das bedeutet für dich:

1. Reduziere Stress!
2. Entspanne dich und Sorge für eine gesunde Lebensweise!

Schreibe auf, was genau dir Stress bereitet:

Was kannst du tun, um diese Stressoren zu reduzieren?

Und was entspannt dich?

Wann kannst du das am besten umsetzen?

UMLENKUNG: VON DER ANGST ZUR ENTSPANNUNG



Ängste sind oft hartnäckig und es braucht viel Geduld und auch Disziplin, um sich von ihnen zu lösen. In Situationen, die in uns Ängste auslösen, ist es oft gut, die Aufmerksamkeit umzulenken: weg von der Angst hin zu Dingen oder Situationen, die uns entspannen. Je bewusster wir uns die guten Dinge im Leben einprägen, desto leichter können wir sie abrufen, wenn wir wieder einmal Angst haben.

► Es sind die vielen kleinen Momente aneinandergereiht, die uns von Ängsten befreien.

Was hast du heute Schönes erlebt?

Erinnere dich nach Möglichkeit mit all deinen Sinnen an die Situation und schreibe es dann auf, zum Beispiel: Ich habe einen köstlichen Apfelkuchen gegessen. Die Äpfel haben so saftig geschmeckt! Da kam mir die Erinnerung an meine Kindheit in den Sinn ...

A series of ten horizontal, hand-drawn lines for writing. The top two lines have a heart shape drawn in the center, while the remaining eight lines are plain.

ÜBER DIE AUTORIN

Doris Iding lebt und arbeitet als Seminarleiterin und Autorin im Bereich Achtsamkeit, Meditation und Yoga in München. Ihre Bücher wurden in 14 Sprachen übersetzt. Mehr über Doris Iding erfährst du hier: www.doris-iding.de

WEITERE BÜCHER VON DORIS IDING

- *Alles ist Yoga. Weisheitsgeschichten aus dem Yoga.* Schirner Verlag
- *Die Angst, der Buddha und ich.* nymphenburger Verlag
- *Barfuß Schritt für Schritt.* Windpferd Verlag
- *Der kleine Achtsamkeitscoach.* GRÄFE UND UNZER VERLAG

MEHR ZUM THEMA

- Bandelow, Borwin: *Das Angstbuch. Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann.* Rowohlt Taschenbuch Verlag
- Batchelor, Martine: *Innere Grenzen sprengen. Verhaltensmuster verändern und Gewohnheiten loslassen.* Knauer Verlag
- Chödrön, Pema: *Geh an die Orte, die du fürchtest.* Arbor Verlag
- Emerson, David: *Trauma-Yoga. Heilung durch sorgsame Körperarbeit.* G. P. Probst Verlag
- Haimerl, Christian: *Frei von Angst und Panikattacken in zwei Schritten* (mit CD). GRÄFE UND UNZER VERLAG
- Schwarz, Aljoscha; Witzleben, Ines von: *Endlich frei von Angst* (E-Book). GRÄFE UND UNZER VERLAG
- Weiser, Regina: *Mit Yoga Lebensängste bewältigen.* Patmos Verlag

AUDIO-CDS

- Germer, Christopher; Neff, Kristin; Hölzel, Britta: *Achtsames Selbstmitgefühl. Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit.* Arbor Verlag
- Hanson, Rick; Mendius, Richard; Seele-Nyima, Claudia: *Meditationen, um das Gehirn zu verändern.* Windpferd Verlag

ÜBUNGSREGISTER

★ ★ ★ LEICHT, GEHT RUCKZUCK


- | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| Anti-Stress-Strategien 72 | Erst mal die Suppe kühlen 36 | Nobody is perfect 66 |
| Augen auf! 73 | Genieße einen Apfel! 23 | Schritt für Schritt gehen 41 |
| Dein persönliches Ziel 4 | Hinaus in die Natur! 63 | Stark wie ein Berg 38 |
| Den Garten umgraben 16 | Komm doch mal aus der Puste! 46 | Wechselatmung 27 |
| Die Angst im Herzen verwandeln 64 | | Zehn Sekunden 58 |
| Erforsche deine Angst 9 | | |

★ ★ ★ MITTELSCHWER, DAUERT NICHT SO LANGE

- | | | |
|------------------------------------|---|---|
| Angst – wann wird es kritisch? 6 | Haarwasch-Meditation 28 | Sofortstrategie bei Panikattacken 8 |
| Atmen und zählen 19 | Hier und jetzt im Körper ankommen 61 | Soziale Ängste erkennen und überwinden 18 |
| Deine negativen Gedanken und du 62 | Kultiviere Glücksmomente 37 | Triff eine Entscheidung 5 |
| Den Anker auswerfen 25 | Lob erkannt, Kritik gebannt 49 | Umlenkung: von der Angst zur Entspannung 57 |
| Der Duft von Lavendel 30 | Mein Diary 74 | Wie sähe dein Leben ohne Ängste aus? 13 |
| Der honigsüße Bienenatem 17 | Mit der Ha-Atmung der Angst die Stirn bieten 54 | Zehn Gründe, dankbar zu sein 51 |
| Docke an Vorbilder an 70 | Mit Entspannungsmethoden zu Gelassenheit 68 | Zum Intensivieren der Übungen 10 |
| Einfach mal gähnen 26 | | |
| Fauche, was das Zeug hält! 59 | | |

★ ★ ★ ANSPRUCHSVOLL, BENÖTIGT ETWAS MEHR ZEIT

- | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|---|
| Biete deiner Angst die Stirn 12 | Gib deiner Angst ein Gesicht 20 | Schenke der Angst ein Lächeln 42 |
| Bleib dran! 76 | Gib dir selbst Halt 52 | So hast du bisher auf deine Angst reagiert 44 |
| Der Raum zwischen zwei Atemzügen 29 | Medienfasten 67 | So könntest du auf deine Angst reagieren 45 |
| Du kannst mehr, als du denkst 21 | Meditation mit den Gedanken 69 | Suche dir Weggefährten 22 |
| Ein Ort des Friedens in dir 34 | Mitgefühl kultivieren 32 | Was entspannt dich? 43 |
| Erst mal Klarheit gewinnen 14 | Nimm deine Angst an die Leine 60 | Yes you can! 48 |
| Gesellschaftliche Ängste 40 | Relax! 56 | |
| | Sag einfach Stopp! 53 | |



SCHENK' DIR
DEIN NEUES
LEBENSGEFÜHL!

*Bist du dir deiner Ängste bewusst
und willst lernen, mit ihnen umzugehen?*

*Wodurch kannst du den Mut finden,
der Angst entgegenzutreten?*

Wie gelingt ein furchtloses selbstbestimmtes Leben?

**Dein ganz persönliches Übungsbuch für mehr Optimismus
und Gelassenheit im praktischen Mitmach-Format:**

- Ein Buch so individuell wie du selbst: Du bist sein Autor!*
- Jede Menge hilfreiche Tests und inspirierende Übungen zum Ankreuzen, Ausfüllen und Weiterdenken.*
- Mit drei Schwierigkeitsgraden, für jede Lebenslage und jedes Zeitbudget.*
- Alle Methoden sind praxiserprobt und von Experten zusammengestellt.*
- Leg' einfach los – es sind keine Vorkenntnisse nötig.*

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-5230-5



9 783833 852305



€ 9,99 [D]
€10,30 [A]

www.gu.de



GU