

Die zehn goldenen Regeln zur Bewältigung von Angst und Panik

1. Ich weiss, dass die Angst nicht durch die Situation, Personen oder Objekte entsteht, sondern durch die Art und Weise, wie ich darüber denke.
2. Meine Angstgefühle und dabei auftretende körperliche Symptome sind eine Übersteigerung der normalen körperlichen Stressreaktion.
3. Angstreaktionen sind zwar unangenehm, aber in keinsten Weise schädlich für meine Gesundheit.
4. Ich verstärke meine Angstreaktionen nicht selbst durch furchterregende Phantasievorstellungen.
5. Ich konzentriere mich nur auf das, was um mich herum geschieht.
6. Ich bleibe in der Situation, bekämpfe die Angst nicht, sondern akzeptiere sie.
7. Ich beobachte, wie die Angst von alleine abnimmt, wenn ich aufhöre, mich gedanklich weiter hineinzusteigern.
8. Ich gebe mir die Chance, Fortschritte zu machen und die Konfrontation mit der Angst zu üben.
9. Ich konzentriere mich auf meine inneren Ziele und würdige die Erfolge, die ich schon geschafft habe. Auch die kleinen.
10. Wenn ich in der Lage bin, plane ich die nächste Übung und setze mich der nächsten Situation aus, die mir Angst macht.