

Checkliste: Was kann ich tun gegen die Angst?

Es gibt kurzfristige, schnelle und längerfristige, nachhaltige Maßnahmen gegen Deine Angst:

Schnell:

- Dich mitteilen (mit Angehörigen oder Freunden darüber sprechen)
- (weiterhin) zum Sport gehen
- Die Alltagsroutine aufrechterhalten
- Ein Entspannungsverfahren lernen (zum Beispiel die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, auch Jacobson-Muskelentspannung oder PMR genannt) Beispiele findest Du unter www.wohlersein.de/downloads.

WAS DU AUF KEINEN FALL TUN SOLLTEST:

- Die Angstsymptomatik mit Alkohol oder Medikamenten bekämpfen. Falls Du Medikamente nutzen möchtest, sprich bitte vorher mit einem Facharzt.
- Dich noch weiter zurückziehen oder die auslösenden Situationen komplett vermeiden

Nachhaltig:

- Beobachte und notiere, welche Situationen Deine Angst auslösen. Beobachte und notiere, wie Du diese Situationen vermeidest bzw. was Du alles tust, um die Angst nicht wieder erleben zu müssen: Was bedeutet dieses Vermeidungsverhalten für deine Lebensqualität?
- Tue Dinge, die Dich stärken, die Dir Kraft und Ausgeglichenheit geben.
- Lerne eine Entspannungsmethode und treibe regelmäßig Sport.
- Arbeite stetig gegen Deine Ängste an. In erster Linie bedeutet das: Angst auslösende Situationen zu vermeiden, wird Dir auf Dauer nicht helfen.
- Hole Dir Unterstützung in deinem Umfeld: Partner oder Partnerin, Familie, Freunde.
- Schau Dir mein Buch „Weniger Angst – mehr Leben“ an und arbeite damit.

Ich helfe Leuten, sich selbst zu helfen.