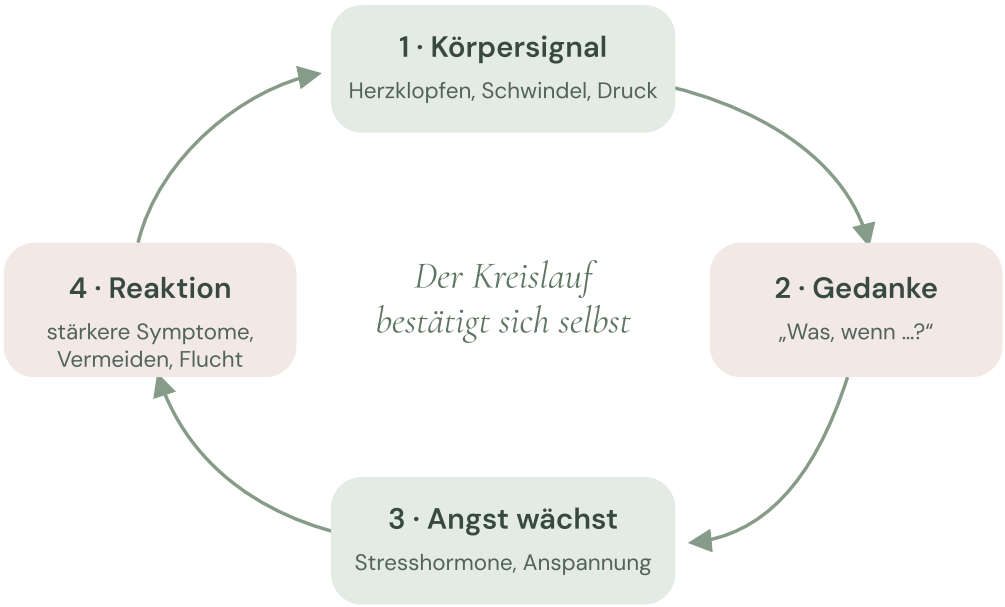
RAUMlassen
Heilpraktikerin für Psychotherapie
JENNI STOBER

Den eigenen Angstkreislauf *verstehen*

Angst fühlt sich oft an, als käme sie aus dem Nichts. Meist läuft sie aber in einem Kreislauf ab, in dem Körper, Gedanken und Verhalten sich gegenseitig verstärken. Wer diesen Kreislauf kennt, kann früher aussteigen.



Wo du *aussteigen* kannst

Beim Gedanken

Den Gedanken als Angstgedanken erkennen, nicht als Tatsache: „Das ist die Angst, die gerade spricht.“

Beim Körper

Länger aus- als einatmen. Die Füße am Boden spüren. Die Welle steigt und sinkt wieder.

Bei der Aufmerksamkeit

Den Blick nach außen lenken: Was sehe ich gerade? Was höre ich? Was spüre ich unter meinen Händen?

Gut zu wissen

Vermeiden bringt kurz Erleichterung, macht die Angst auf Dauer aber oft größer. Hilfreich sind kleine, selbst gewählte Schritte, bei denen die Angst dabei sein darf. Das klappt nicht beim ersten Mal. Es ist eher wie ein Muskel, der mit jeder Wiederholung kräftiger wird.

ZUM AUSFÜLLEN

Mein *Angstkreislauf*

RAUM lassen
Heilpraktikerin für Psychotherapie
JENNI STOBER

Denk an eine Situation aus den letzten Wochen, in der Angst aufkam. Nimm dir Zeit. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

DIE SITUATION

Wo war ich, was war los?

1 · KÖRPERSIGNAL

Was habe ich zuerst im Körper bemerkt?

2 · GEDANKE

Was ging mir durch den Kopf?

3 · GEFÜHL

Wie stark war die Angst? (0 = keine, 10 = sehr stark)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 · REAKTION

Was habe ich getan? Was habe ich vermieden?

MEIN AUSSTIEG

An welcher Stelle könnte ich beim nächsten Mal etwas anders machen? Was hat mir früher schon geholfen?

Dieses Arbeitsblatt ersetzt keine Diagnose oder Behandlung. Neue körperliche Beschwerden lass bitte ärztlich abklären. In einer akuten Krise: Notruf **112** · Ärztlicher Bereitschaftsdienst **116 117** · Telefonseelsorge **0800 111 0 111** · **0800 111 0 222**