

## 2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Zukunftsangst abbauen oder überwinden können

Ihre Angst begleitet Sie vermutlich schon viele Jahre. Sie beschäftigen sich wahrscheinlich täglich stundenlang damit, sich die schlimmsten Katastrophen auszumalen. Ihre Gedanken kreisen um Krankheiten, Sterben, Arbeit, Wirtschaftslage, Wetter, Alter, Unfälle, Alltagsereignisse, usw.

Ihnen fehlt das Vertrauen in die Welt, zu sich selbst, zu Ihren eigenen Kräften und Möglichkeiten. Die Betonung Ihres Lebens liegt auf der Abwehr des Schlimmen und der Vermeidung von Unsicherheit. Sie leben permanent in einer Hab-Acht-Stellung mit der Einstellung: „Es könnte Schlimmes passieren, dem ich nicht gewachsen bin.“ Ihren Alltag sehen Sie durch einen Filter, der nur nach möglichen Gefahren Ausschau hält. Sie haben ein sehr großes Bedürfnis nach Sicherheit. Begleitet werden Ihre Sorgen von unterschiedlichen körperlichen Beschwerden wie z.B. von Unruhe, Anspannung, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, leichter Ermüdbarkeit, Reizbarkeit, Schreckhaftigkeit, Nervosität, Übelkeit oder Kopfschmerzen.

Nun halten Sie gerade die Selbsthilfe-Informationen - eine Möglichkeit, (wieder) mehr Vertrauen zu sich und dem Leben zu finden - in Händen. Es liegt an Ihnen, sich diese Strategien zu eigen zu machen und auf Ihr Leben zu übertragen. Es wird Sie eine gehörige Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die alten Pfade zu verlassen - auch wenn Sie sehr starke Angst und starken Leidensdruck haben. Sie müssen altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen alter Gewohnheiten handeln. Sie müssen ein Risiko eingehen, sich der Angst stellen und eine gewisse Zeit ertragen, dass Sie von neuen hilfreichen Einstellungen noch nicht überzeugt sind. Je nach Stärke Ihrer Angst sind Sie damit vielleicht überfordert, bringen nicht die Kraft auf, sich mit Ihrer Angst zu konfrontieren. Das ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Sie haben Einfluss auf Ihre Angst - ob mit oder ohne Therapeut.

Betrachten Sie, wenn Sie sich therapeutische Unterstützung holen möchten, dieses Selbsthilfe-Manual als Vorbereitung auf eine Psychotherapie und nehmen Sie Kontakt zu einem Psychotherapeuten auf. Psychotherapeuten sind dazu da, Sie in Krisen zu unterstützen, Ihnen neue Wege aufzuzeigen und Sie bei der Veränderung zu begleiten.

Im Augenblick ist der Kontakt zum Therapeuten aber ein Schritt zu weit. Gehen Sie jetzt erst einmal so vor, dass Sie sich intensiv mit den Selbsthilfe-Strategien befassen.



Ihr Weg aus der Angst setzt sich ebenso wie die Therapie bei einem Psychotherapeuten aus vielen einzelnen Bausteinen zusammen. Sie können Ihre Angst überwinden, indem Sie Einfluss nehmen auf Ihre Gedanken, Ihre körperlichen Reaktionen und Ihr Verhalten. Gleichgültig mit welchem Baustein Sie beginnen, Sie werden damit auch die anderen Bausteine günstig beeinflussen.

Da Sie Ihren Körper am einfachsten beeinflussen können, beginnen Sie am besten damit, sich eine oder mehrere Strategien zur körperlichen Entspannung anzueignen.

# LESEPROBE

## 2.1 Wie Sie Ihren Körper wirksam beeinflussen können

Unmittelbar in einer Stresssituation oder bei längerer Belastung reagiert immer auch unser Körper. Er reagiert z.B. mit einer Veränderung der Durchblutung, einer Veränderung des Atemrhythmus, einer Beschleunigung der Herzfrequenz, Durchfall, Harndrang und Muskelanspannung. Umgekehrt können wir durch gezielte Entspannung Stressreaktionen abbauen.

Vermutlich sind Sie durch Ihr Grübeln schon ganz lange in einer Art Alarmzustand und Ihr Körper ist aus dem Gleichgewicht. Ihr Körper kann nämlich nicht unterscheiden, ob Sie sich nur etwas Gefährliches ausmalen oder ob tatsächlich etwas Gefährliches passiert. Das Problematische bei den Sorgen ist, dass Sie Ihrem Körper durch die Sorgen eine Gefahr signalisieren, er sich bereit macht, der Gefahr zu begegnen, und Sie dann nichts unternehmen können, weil die Gefahr nur in der Phantasie besteht. So bleibt Ihr Körper mit Anspannung, Herzrasen, Atembeschleunigung, etc., zurück. Wird die Belastung chronisch, kommt es auch zu chronischen Verspannungen.

Mit einem Entspannungsverfahren können Sie Ihrem Körper signalisieren, dass keine Gefahr besteht. Sie können Angst und Anspannung gezielt abbauen und auch Ihr Wohlbefinden grundsätzlich verbessern. Sie können sich damit auch schneller zum Einschlafen verhelfen. Wenn Sie entspannter sind, dann fällt es Ihnen auch leichter, Alltagsschwierigkeiten zu bewältigen.



### Erlernen Sie ein Entspannungsverfahren.

Beginnen Sie deshalb damit, sich erst einmal ein Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung anzueignen.

Nähere Informationen zur Progressiven Muskelentspannung und eine genaue Anweisung finden Sie im Grundlagentext **<Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken>**.

Wenn Sie wegen chronischer Verspannungen oder Schmerzen bereits in Behandlung bei einem Orthopäden oder Krankengymnasten sind, informieren Sie diesen, dass Sie eine Entspannungstechnik erlernen wollen. Fragen Sie, ob von seiner Seite etwas dagegen spricht. Leiden Sie an bestimmten Körperstellen unter chronischen Schmerzen, dann setzen Sie dort die Entspannungstechnik ganz vorsichtig ein.

Beherrschen Sie bereits ein Entspannungsverfahren wie z.B. das Autogene Training, können Sie auch dieses einsetzen. Hatten Sie jedoch damit Probleme oder setzen es nur ganz selten oder gar nicht mehr ein, dann erlernen Sie die Progressive Muskelentspannung oder die Spontanentspannungstechnik.



### Erlernen Sie die Spontanentspannungs-Technik.

Sie können auch die Atmung nutzen, um sich zu entspannen. Wenn wir ängstlich sind, neigen wir nämlich dazu, schneller zu

atmen. Bei der Verlangsamung der Atmung kann Ihnen die Spontanentspannungs-Technik helfen. Dies ist eine Atemtechnik, die Sie schnell erlernen und fast überall einsetzen können. Sie atmen dabei tief ein, langsam wieder aus

## 2.2 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können

### Stolpersteine auf dem Weg zur Veränderung

Unsicherheit und keine Kontrolle zu haben sind für Sie etwas Bedrohliches. Einen Großteil des Tages beschäftigen Sie sich in Ihren Gedanken mit möglichen Gefahren für sich, Ihre Angehörigen oder vielleicht sogar für die ganze Welt. Sie sind auf der Suche nach Möglichkeiten, wie Sie diese Gefahren abwenden können. Vielleicht sind Sie sich der Häufigkeit Ihrer negativen Gedanken gar nicht so richtig bewusst und spüren nur durch Ihre körperliche Beschwerden, dass Sie aus dem Gleichgewicht sind.

Vielleicht ist es bei Ihnen aber auch so, dass Sie Ihre Sorgen für notwendig halten. Sie glauben, dass die Sorgen Gefahren verhindern oder Sie gut darauf vorbereiten. Wenn Sie aber überzeugt sind, dass die Sorgen eine wichtige Funktion in Ihrem Leben haben, dann tun Sie sich schwer mit den folgenden psychologischen Strategien. Sie haben dann Angst, wenn Sie sich nicht um ein Unglück sorgen, würde es passieren, oder Sie seien für das Unglück nicht genügend gewappnet.

Ein anderer Einwand, der Sie davon abhalten könnte, etwas gegen Ihre Sorgen zu unternehmen, ist z.B. die Einstellung: „Wenn ich mich mit der Katastrophe beschäftige, löse ich diese aus.“ Auch die Angst vor den Gefühlen, die z.B. mit der Befürchtung eines Unfalls, eines Verlustes von einem Angehörigen oder des Arbeitsplatzes verknüpft sind, könnte Sie davon abhalten, sich mit dem Inhalt Ihrer Sorgen zu konfrontieren.

#### **Ich möchte Ihnen deshalb folgendes weitere Vorgehen vorschlagen:**

Lesen Sie sich am besten die Kapitel 2 und 3 durch. Wenn Sie sich dabei ertappen, immer wieder mit „Ja, aber - Einwänden“ zu reagieren, und das Gefühl haben, keinerlei Einfluss auf Ihre Sorgen zu haben oder Ihre Sorgen nicht aufgeben zu können, dann entscheiden Sie sich dafür, sich zum Umsetzen der Strategien eine psychotherapeutische Unterstützung zu holen.

Wir werden uns nun mit Ihren Einstellungen zu den Sorgen und Ihren momentanen Strategien, mit denen Sie versuchen, Ihre Angst abzubauen, befassen. Ich werde Ihnen neue effektive Strategien vorstellen, wie Sie die Sorgen und die damit verknüpften Ängste langfristig abbauen können. Für diesen Teil müssen Sie sich sehr viel Zeit einräumen und er erfordert systematisches Arbeiten.

#### **Wie alles begann**

Irgendwann in Ihrem Leben, vielleicht in einer Krisensituation, nach lang anhaltender Belastung oder einer Anhäufung vieler kleinerer

Schwierigkeiten sind Ihre Sorgen quasi aus dem Takt geraten. Die Sorgen waren ab diesem Zeitpunkt nicht mehr nur dazu da, sich auf eine mögliche Gefahr vorzubereiten und eine Lösung für ein Problem zu finden, sondern entwickelten eine Eigendynamik. Eine Sorge reihte sich an die andere. Die Sorgen lösten massive Angst in Ihnen aus und zeigten massive Auswirkungen auf Ihren Körper. Sie sind nun vielleicht an dem Punkt, dass Sie sich auch Sorgen über Ihre Sorgen machen.

Verschaffen Sie sich am besten deshalb nun erst einmal einen Überblick über Ihre Sorgen.



### **Beginnen Sie damit, ein Sorgentagebuch zu führen.**

Das Führen eines Sorgentagebuches ist hilfreich und für Sie sehr wichtig. Sie machen sich Ihre Sorgen erst einmal wieder ganz bewusst. Sie erfahren mehr darüber, in welchen Situationen und bei welchen Menschen Sie beginnen, sich zu sorgen. Sie können dann später auch konkret an diesen Sorgen ansetzen und den Umgang mit diesen verändern. Außerdem erhalten Sie auch Informationen über die sorgenfreien Intervalle. Sie erhalten Antwort auf die Frage:

### **Wann werden Ängste und Sorgen stärker und wann geringer?**

Teilen Sie eine Seite Ihres Sorgentagebuches in folgende Rubriken ein:

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>Datum:</b>                   | Wann?   |
| <b>Situation:</b>               | Wo sind Sie und was tun Sie gerade?   |
| <b>Beginn</b> des Sorgens:      | Wann haben Sie mit dem Sorgen begonnen?   |
| <b>Thema</b> der Sorgen:        | Worüber sorgen Sie sich? Welche Sorgen machen Sie sich?   |
| <b>Ende</b> des Sorgens:        | Wann haben Sie mit dem Sorgen abgeschlossen?  |
| <b>Stärke</b> der Angst:        | Ordnen Sie die Angst auf einer Skala von 0 (keine Angst) - 100 (maximale Angst) ein.  |
| <b>Körperliche</b> Beschwerden: | z.B. Herzrasen, Nervosität, Zittern, Unruhe, Muskelverspannung, Muskelschmerzen, Konzentrationsstörungen, Atemnot, Schwitzen, Schwindel, Magen-Darm-Beschwerden, Harndrang, Kloßgefühl im Hals, kalte Hände, Benommenheit, leichte Ermüdbarkeit, Schlafstörungen, Gereiztheit |

## Strategien:

Wie gehen Sie mit der Angst um? Was haben Sie getan, dass die Sorgen aufgehört haben?

### 2.3 Grundsätzliche Einstellungen, die sich hinter der Zukunftsangst verbergen können

Vielleicht haben Sie es selbst schon bei der Auflistung der Gedanken im Sorgentagebuch bemerkt: Es gibt grundsätzliche Einstellungen, die sich hinter allen Sorgen verbergen. Überprüfen wir nun diese Einstellungen mit den beiden Fragen für gesundes Denken, ob Sie den Tatsachen entsprechen. Sie finden die beiden Fragen ausführlich beschrieben im Grundlagentext **<Die 2 Fragen für gesundes Denken>**.

Die erste grundlegende Einstellung, hier in Variationen, lautet:

**„Sorgen helfen mir, mit schwierigen Situationen fertig zu werden.“**  
**„Um schwierige Situationen muss man sich Sorgen machen.“**  
**„Sorgen helfen, Schlimmes zu vermeiden.“**  
**„Sorgen helfen mir, mich auf Schlimmes vorzubereiten.“**

In meinem wie in Ihrem Leben gibt es Ereignisse, die sehr unangenehm oder auch bedrohlich sein können wie z.B. eine schwere Erkrankung, eine Entlassung oder ein Unfall. Vielleicht haben Sie deshalb die Einstellung entwickelt, dass Sie sich darum Sorgen machen müssen und diese Sorgen auch berechtigt sind. Sie sehen die Sorgen als Vorbereitung auf eine solch schwierige Situation.

Es stellt sich dann nur die Frage: Sind Sorgen die geeignete Strategie? Nützen sie Ihnen wirklich?

Überprüfen Sie Ihre Annahme mit der 1. Frage für gesundes Denken:

**Entsprechen meine Gedanken,  
dass Sorgen mir in schwierigen Situationen helfen,  
Schlimmes zu vermeiden  
und mich auf Schlimmes vorzubereiten,  
den Tatsachen? Wo sind die Beweise?**

Schauen Sie hierzu einmal in der Vergangenheit nach:

- Wie sind Sie in Ihrem Leben bisher mit unerwarteten Ereignissen umgegangen, um die Sie sich also vorab nicht sorgen konnten? Haben Sie diese bewältigt? Wenn ja, wie?
- Haben Sie Situationen erlebt, um die Sie sich vorab gesorgt haben? Sind diese Situationen dann genau so verlaufen, wie Sie sich diese vorgestellt haben? Sind diese dann gut oder schlecht verlaufen?
- Haben Ihnen Ihre Sorgen genützt, schlimme Ereignisse zu vermeiden?