

Panikattacken und Angstzustände besiegen

Ein Ratgeber zur Selbsthilfe



Copyright 2010 , panikattacken-angstzustaende.com

Alle Rechte vorbehalten. Diese Anleitung darf – auch auszugsweise – nicht ohne die schriftliche Zustimmung des Autors kopiert werden. Haftungsausschluss: Die Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig recherchiert, aber dennoch haftet der Autor nicht für die Folgen von Irrtümern, mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte.

Einleitung

Hallo und willkommen zu meinem Ratgeber,

Ich kann Ihnen, zu der Entscheidung in diese Anleitung zu investieren, nur gratulieren. Zusammen werden wir versuchen Ihre Angst Schritt für Schritt aus Ihren Leben zu verbannen.

Der Aufbau dieser Anleitung ist mit der einer Pyramide zu vergleichen. Das Fundament stellt Ihre Grundeinstellung dar, auf die alles weitere aufbaut. Wenn hier schon etwas nicht stimmt, sind alle weiteren Schritte zum Scheitern verurteilt (Die Pyramide bricht zusammen).



Deshalb beginnen wir auch nicht direkt mit Ihren eigentlichen Problem der Angst. Nein, wir arbeiten uns vom Fundament bis zur Spitze der Pyramide vor.

Falls ich mich in meiner Anleitung öfter wiederhole, sollten Sie wissen das Wiederholung der wichtigste Schritt zum lernen ist. Oft lernt man etwas und denkt: „Boah, das ist so toll das muss ich mir merken!“

Und was passiert dann? Man wiederholt es nicht und schon nach kurzer Zeit hat man das neu Erlernte wieder vergessen. Das erlebt man täglich.

Wir waren alle in der Schule und trotzdem, wenn uns Kinder nach leichtem Schulstoff fragen, müssen wir uns erst wieder mit dem Thema beschäftigen.

Nun, ich hoffe Sie sind absolut motiviert Ihre Angst zu besiegen, aber ich bin mir sicher das Sie das sind, sonst hätten Sie jetzt bestimmt nicht meine Anleitung in der Hand (auf dem Bildschirm).

Sie brauchen sich keine Sorgen machen, dass Sie jetzt zig Seiten trockene Theorie lesen müssen. Ich bin selbst kein großer Fan von viel trockener Theorie, von daher werde ich mich kurz fassen und probieren so schnell wie möglich auf den Punkt zu kommen.

Da ich mich schon extra sehr kurz fasse, bitte ich Sie darum auch wirklich alles zu lesen. Lassen Sie diese Anleitung nicht in irgendeiner Ecke verstauben. Verpflichten Sie sich dazu diese Anleitung durchzulesen und das Wissen anzuwenden!

Schritt 1: Ihre Grundeinstellung

Nun zu allererst überhaupt, müssen wir an Ihrer Einstellung arbeiten. Nun, das ist sozusagen das Fundament das wir setzen müssen. Erst danach beschäftigen wir uns mit etwas anderem.

Die richtige Einstellung ist nicht nur dafür wichtig Ihre Angst zu verjagen. Nein, sie ist für alle Bereiche in Ihrem Leben entscheidend. Glauben Sie mir, Ihre Einstellung entscheidet auch darüber, wie andere Menschen auf Sie zugehen. Wenn Sie Schwach und unsicher sind, strahlen Sie das auch aus und dann werden die Menschen Sie auch so behandeln.

Was glauben Sie warum es Menschen gibt, die immer und immer wieder zum Opfer werden?

Das hat nur sehr wenig mit dem Aussehen zu tun. Das hängt sehr stark von Ihrer Ausstrahlung ab und diese ist im Prinzip nichts anderes als ein Spiegelbild ihres Inneren.

Fühlen Sie sich wie Supermann/-frau, werden Sie das auch Ausstrahlen, auch Ihre Körperhaltung wird eine ganz andere sein.

Warum Glauben Sie nicht an sich?

Also wirklich, warum glauben Sie nicht an sich?!

Es gibt wirklich keinen Grund nicht an sich zu glauben. Ich bin der Meinung dass so ziemlich jeder alles schaffen kann, was er sich vornimmt, er/sie muss es nur wirklich wollen. Ich könnte jetzt sagen: „ Ich verstehe gar nicht, warum Sie nicht an sich glauben.“

Aber wenn ich ehrlich bin, kann ich Sie ziemlich gut verstehen. Mir kommt das Gefühl von Unfähigkeit, Machtlosigkeit nur allzu bekannt vor. Und glauben Sie mir, dieses Gefühl hat wahrscheinlich jeder schon einmal durchlebt.

Ich werde von Ihnen auch gar nicht verlangen von heute auf morgen felsenfest an sich zu glauben. Doch auf eine Sache bestehe ich, nämlich das Sie ab jetzt zu 200% daran glauben, dass Sie Ihre Angst besiegen werden (und das werden Sie auch!) Glauben Sie mir, das haben schon viele Menschen vor Ihnen geschafft. Eine Menge dieser Menschen dachten schon Sie würden den Rest Ihres Lebens mit Ihren Angstzuständen leben müssen, doch jeder dieser Menschen hat es geschafft. Also werden Sie das auch schaffen. Angstzustände sind keine unheilbare Krankheit. Es gibt eine klare Vorgehensweise wie man diese besiegen kann und diese werde

ich Ihnen beibringen.

Der entscheidende Unterschied ist nur, wie man nach solch einem Tief weitermacht. Manche lassen sich davon runterziehen und von den Sorgen und Ängsten beherrschen. Die Anderen wischen die negativen Gedanken weg und fangen an nach Lösungen zu suchen.

Und jetzt mal ganz ehrlich, überlegen Sie sich mal ganz genau warum Sie nicht an sich glauben. Haben Sie eine Antwort darauf gefunden? Falls ja, gehören Sie wohl zu den Ausnahmen. Die Meisten wissen gar nicht warum Sie nicht an sich glauben.

Nun, ich will Ihnen die Antwort geben:

Mangelnde Erfolgserlebnisse

Wenn Sie jetzt laut aufschreien: „Nein, stimmt ja gar nicht, ich habe eine Menge Erfolgserlebnisse zu verbuchen.“ Nun, das kann ja sein, aber glauben Sie mir, jemand der so ziemlich alles schafft was er macht, der wird auch an sich glauben.

Also, viel interessanter und wichtiger für Sie: Was können Sie machen um an sich zu glauben?

Fangen Sie jetzt sofort an, sich kleine und leicht zu schaffende Ziele zu setzen. Fangen Sie mit Zielen an, die Sie innerhalb eines Tages schaffen. Wichtig ist dass Sie diese auf jeden Fall schaffen.

Das mag zwar idiotisch klingen, aber so werden Sie, innerhalb von kurzer Zeit, viele kleine Erfolgserlebnisse sammeln. Das ist wirklich eine Wohltat für Ihr Selbstbewusstsein.

Los, fangen Sie jetzt an und setzen Sie sich für heute noch mindestens ein Ziel. Sie wissen nicht was Sie sich für Ziele setzen sollen? Seien Sie mal ein bisschen Kreativ. Man kann wirklich alles zum Ziel machen. Ich könnte mir jetzt zum Beispiel als Ziel setzen: Einen Jogging zu machen. Und dann mache ich ihn. Klingt jetzt lächerlich, aber Sie werden sehen, Sie fühlen sich gut, weil Sie sich etwas vorgenommen haben und es auch getan haben.

Sie sollten sich generell niemals Ziele setzen, die nicht innerhalb eines Tages zu schaffen sind. Also selbst, wenn Sie sich ein großes Ziel setzen, dann teilen Sie es in viele kleine Ziele auf. Sie werden sehen, wenn Sie so vorgehen wird Ihnen alles plötzlich viel leichter fallen.

So genug geredet, fangen Sie jetzt an! Lesen Sie erst weiter, wenn Sie Ihr erstes Ziel erreicht haben!

Warum sind Sie mit sich selbst so streng?

Hören Sie endlich auf so streng mit sich selbst zu sein. Sie haben natürlich recht, wenn Sie der Meinung sind, dass eine gewisse Disziplin nötig ist. Dazu habe ich mal eine tolle Weisheit gehört, die ging so:

Man hat im Leben die Wahl zwischen den Schmerzen der Disziplin oder den Schmerzen des Bedauerns.

Diesem Spruch gebe ich zwar absolut recht und jedem ist klar dass er lieber die Schmerzen der Disziplin erträgt, als die des Bedauerns, aber trotzdem, man sollte es nicht übertreiben. Ich habe nichts davon, wenn ich mir ein Ziel setze zum Beispiel: Abnehmen.

Also ich versuche jetzt abzunehmen und verbiete mir jegliche Naschereien. Und jetzt stellen Sie sich mal vor, ich bin auf so einer Familienfeier. Da gibt es, wie soll es auch anders sein, die leckersten Naschereien, die man sich nur vorstellen kann. Na super, jetzt bin ich also in einer absoluten Zwickmühle.

Entweder ich Nasche nicht und fühle mich die ganze Zeit scheiße oder ich gebe nach und fühle mich anschließend auch scheiße,

weil ich das Ziel nicht zu naschen nicht erfüllt habe.

Ha, aber nicht mit mir, bei mir gibt es da noch eine Möglichkeit.

Ich sage mir einfach: „Heute mache ich eine Ausnahme und genieße die Naschereien.“ Aber damit ich wirklich ohne Gewissensbisse Naschen kann, setze ich mir für den nächsten Tag das Ziel Joggen zu gehen und mache es dann auch.

Noch besser ist es, ein so genanntes Zwischenziel schon im voraus zu setzen. Ich nenne so etwas Zwischenziel, weil der Jogging mich ja meinem Hauptziel abzunehmen näher bringt.

Wie Sie sehen, man kann also ruhig auch mal eine Ausnahme machen, ohne sich dabei schlecht zu fühlen. Hören Sie jetzt endlich auf so streng mit sich selbst zu sein. Wenn Sie jetzt mal was nicht schaffen, dann setzen Sie sich einfach ein Zwischenziel.

Warum setzen Sie sich selbst unter Druck?

Sie müssen sich abgewöhnen sich unter Druck zu setzen. Doch wie entsteht Druck?

Da gibt es viele Gründe. Ich nenne hier mal ein paar:

Gruppenzwang,
Leistungsdruck,
Zeitdruck,...

Zu allererst sollten Sie sich erstmal klar machen, dass Druck immer von einem selbst kommt. Jetzt werden Sie wahrscheinlich sagen: „Na super, dass ist ja ganz toll, jetzt bin ich auch noch selber Schuld, wenn ich unter Druck stehe.“

Nein, ich kann Sie beruhigen, dass ist normal. Ich setze mich selber auch oft genug unter Druck. Worauf ich eigentlich hinaus will, ist das man sich in vielen Situationen einfach unnötig unter Druck setzt. Ich nenne Ihnen mal ein Paar Beispiele, die ich von mir oder anderen nur zu gut kenne:

-Ich mache mir Gedanken um die Probleme anderer: Mal ehrlich, andere haben auch einen Kopf, mit dem man denken kann. Helfen ist nett, aber übertreiben Sie es nicht.

-Ich mache mir Gedanken darum was andere über mich denken könnten: Lassen Sie die Leute denken und reden was Sie wollen. Sie sollten zu Ihren Taten stehen.

-Ich möchte jedem immer alles recht machen: Das mache ich schon lange nicht mehr. Glauben Sie mir es wird immer

irgendjemanden geben, der etwas an Sie rumzunörgeln haben wird.

Alles im allen sein Sie, Sie selbst, wenn Sie etwas nervt dann sagen Sie es, wenn Sie Problem haben dann sagen Sie es. Im Prinzip egal was Sie haben, reden Sie ruhig darüber. Die Leute sind meistens viel verständnisvoller als man erwartet.

Benehmen Sie sich einfach so wie **Sie** es für richtig halten. Dann kann Ihnen auch egal sein was andere über Sie sagen oder denken. Denn dann Sie sind mit sich selbst im reinen. Nun gut, das ist ja alles schön und gut, aber wie setze ich das jetzt um?

Fangen Sie jetzt an zu sagen was Sie denken. Sie werden sehen mit der Zeit werden Sie immer offener zu Ihrer Meinung stehen.

Achtung! Es wird sicherlich Dinge geben über die sie nicht reden werden wollen, weil sie genau wissen das es Streit geben wird. Nun überlegen Sie sich was Sie besser finden, sich immer und immer wieder über etwas aufzuregen. Oder die Sache ein für alle mal zu erledigen. Besser ein Ende mit Grauen, als ein Grauen ohne Ende.

Schritt 2: Stress in ihrem Leben vernichten

So jetzt wo Sie schon ein bisschen an Ihrer Einstellung gearbeitet haben, geht es darum den Stress in ihrem Leben so gering wie möglich zu halten.

Was hat Stress mit meiner Angst zu tun?

Nun, dass fragen Sie sich jetzt vielleicht. Ich will Sie nicht lange auf die Folter spannen und verrate es Ihnen: Also folgendes, Sie müssen sich das so vorstellen, stellen Sie sich ein Fass vor. Wenn das Fass überläuft, haben Sie angst.

Immer wenn Sie stress haben füllt sich das Fass ein wenig und es fehlt immer weniger, damit das Fass überläuft. Stress und Angst gehen Hand in Hand. Wenn Sie stress haben, haben Sie eigentlich fast immer auch kleine oder größere Ängste.

Ein Beispiel: Wir sind zu einer Familienfeier eingeladen und unser Sohn trödelt rum. Ich bin gestresst, deshalb meckere ich rum und am Ende sind alle genervt.

Warum bin ich eigentlich gestresst? Ganz einfach, weil ich angst habe zu spät zu kommen. Sie sehen: stress = angst

Der große Fehler in dieser Situation war, das ich, statt locker zu bleiben, durch meine Meckerei den Stress noch gesteigert habe.

Und wieder füllt sich das Fass ein wenig und die Angst hat noch leichteres Spiel uns zu überfallen.

Welche sind die Stressfaktoren Nr. 1?

Nun es könnte sein, dass Sie das meiste davon schon wissen. Lesen Sie es trotzdem. Es ist immer gut es sich noch einmal vor Augen zu führen.

Die Top Stressfaktoren:

- Streit mit dem Ehepartner / Familie
- Streit mit Arbeitskollegen / Leistungsdruck
- Schlechte Ernährung: Oh ja, auch die Ernährung kann sie empfänglicher für Stress machen. Klingt für Sie lächerlich, nun ja, um ehrlich zu sein, Ernährung ist kein ausschlaggebender Punkt. Aber dennoch sollten Sie diese nicht vernachlässigen. Eine gute Ernährung, kann eine echte Wohltat für die Seele sein.

- Zu wenig Schlaf und auch zu viel Schlaf!

Welche Rolle spielt meine Familie bei Stress?

Nun die Familie oder auch Ihr Partner spielt eine ganz große Rolle. Ihr Zuhause ist sozusagen ihr Rückzugsort, der Ort an dem Sie sich sicher fühlen sollten. Nun, wenn Sie diesen Ort jetzt mit anderen Leuten teilen, ist es natürlich absolut wichtig, dass Sie sich mit diesen Leuten gut verstehen und wohlfühlen.

Was machen wenn das aber nicht der Fall ist?

Ziehen Sie aus! War nur ein kleiner Witz am Rande, wobei es in manchen Situationen tatsächlich die beste Lösung ist. Im ersten Schritt ging es ja um ihre Einstellung. Nun, wenn sie das Gelernte auch tatsächlich umsetzen, könnte auch das, schon einige Veränderung bringen.

Probieren Sie mit Ihren Mitmenschen **ruhig** zu reden, das hilft oft mehr als man denkt. Wenn man offen über die Dinge, die ein nerven, redet. Aber machen Sie niemals den Fehler, dass wenn sie sich mit jemandem streiten, die ganze Schuld nur ihm geben. Selbst dann nicht, wenn es tatsächlich so ist.

Ich kann selber aus eigener Erfahrung sagen, dass wenn jemand ein Problem mit mir hat und die ganze Schuld nur mir gibt, ich ziemlich uneinsichtig bin. Mal zwei Beispiele: nehmen wir mal an Ihr Partner beschwert sich bei Ihnen:

1.) „Du bist nie für mich da wenn ich dich brauche und überhaupt du vernachlässigst mich total, und,und,und.....du,du,du.....“

2.) „In letzter Zeit haben wir ziemlich wenig zeit miteinander verbracht, ich hatte auch viel zu tun (selber auch ein bisschen Schuld aufnehmen, auch wenn es nicht stimmt). Aber du fehlst mir und ich fühle mich einsam....“

Nun was glauben Sie welches der Beiden Gespräche eher, zu einer Lösung führen wird?

Nun, ja klar, das zweite. Tatsache ist einfach, dass wenn wir beschuldigt werden, wir automatisch anfangen uns zu wehren. Und das artet dann meistens in einen Streit aus. Oft ist es dann so das man sich später wieder verträgt, aber für das eigentliche Problem keine Lösung gefunden hat. Aus Angst sich wieder zu streiten, wird es dann auch nicht mehr angesprochen.

So sind wir Menschen halt! Wie wir jetzt aber wissen können wir das umgehen, indem wir wie im Beispiel handeln. Wenn Sie mit

jemandem der Ihnen wichtig ist ein Problem haben, dann seien Sie taktisch. Probieren Sie es so aussehen zu lassen, als ob es gar nicht unbedingt seine Schuld ist (oder zumindest nur ein Teil) und bringen Sie dann Ihre Sorgen mit ein. Dann werden Sie fast immer gemeinsam eine Lösung für ihr Problem finden.

Nun, ich hoffe, ich konnte Ihnen damit helfen. Ich bin kein Ehe- oder Familienberater, aber das ist eine Erfahrung die ich im Laufe meines Lebens gemacht habe und ich kann Ihnen sagen, dass ich auf diese Art und Weise viele Konflikte in meinem Leben gelöst habe.

Meine Arbeit stresst mich was kann ich machen?

Also, ich kenne Ihre Arbeit nicht und weiß auch nicht genau was Sie daran stresst. Von daher kann ich Sie auch nur mit ein paar Weisheiten beglücken.

Arbeitskollegen oder Chefs: Das ist noch mal eine ganz andere Geschichte als Familie, Freunde oder Partner. Der größte Unterschied ist, dass man Sie selbst dann ertragen muss, wenn man Sie überhaupt nicht leiden kann.

Nun, ich kann Ihnen wie immer nur empfehlen über Ihre Probleme oder Sorgen zu reden (Ich meine hier wirklich **nur** Probleme/Sorgen die die Arbeit betreffen). Sie haben keine andere Wahl als zu reden, es hinzunehmen oder zu kündigen. Von daher ist reden wohl das Beste.

Falls alles reden der Welt zu keinem Ergebnis führt, müssen Sie sich genau überlegen, ob Sie das weiter ertragen oder kündigen. Wenn Sie aus dem einen oder anderen Grund zu dem Schluss gekommen sind es weiter zu ertragen, dann sollten Sie wirklich irgendwas zum Ausgleich machen.

Sport eignet sich dazu bestens, aber auch Spaß. Spaß ist wirklich sehr gut und wichtig, dazu könnten Sie sich ein Hobby suchen oder auch einfach Dinge mit Freunden unternehmen. Das Beste ist Sport und Spaß zu kombinieren.

Kann ich mit Sport Stress ausstellen?

Ich gehöre nicht zu den Leuten, die behaupten das Sport ein Allheilmittel ist, aber es gibt nicht grundlos Leute die genau das sagen. Ausdauersport ist meiner Meinung nach, die mit Abstand beste Möglichkeit, Stress, Wut oder auch Trauer abzubauen.

Aber denken Sie nicht, dass Sport eine Lösung wäre. Stellen Sie sich vor, Sie hätten eine Verletzung und würden Schmerztabletten nehmen. Ja, die Schmerzen wären zwar erstmal weg, aber die Ursache wäre immer noch da. Genauso ist Sport, es bekämpft zwar nicht die Ursache, aber es hilft.

Man kann im Leben nicht jeglichen Stress vermeiden, sonst müsste man ja total emotionslos sein und das geht einfach nicht. Und genau für solche Fälle ist Sport einfach super. Also kann ich Ihnen wirklich nur empfehlen mit Sport anzufangen. Es muss ja nicht viel sein und es muss ja auch nicht täglich sein. Aber es wäre wirklich eine Hilfe wenn Sie zum Beispiel: 2-3mal die Woche 30min Joggen gehen würden.

Kann ich meine Angst nicht, bei einem Urlaub, irgendwo auf der Strecke aussetzen?

Kurz gesagt: Nein. Wäre ja auch einfach zu schön, dann würde meine Anleitung aus nur einen Satz bestehen: Fahren Sie in Urlaub.

Aber dennoch, ein Urlaub oder auch ein Ausflug können eine

wirkliche Erleichterung bedeuten.

Man kann das mit Sport vergleichen, man bekämpft zwar nicht die Ursache, aber man fühlt sich dabei oder auch noch danach besser. Was sind also die richtigen Voraussetzungen für solch einen Urlaub? Das mag zwar alles für Sie logisch erscheinen, aber ich sage es trotzdem, weil es wichtig ist.

Es gibt zwei ganz wichtige Dinge zu beachten:

- Stellen Sie sich keine Ihrer Ängste
- Setzen Sie sich keinen Stress aus

Ihr Urlaub/ Ausflug sollte wirklich nur dem Zweck dienen, ihrem Alltagsstress zu entkommen und einfach zu entspannen. Wenn das ganze also Stress oder Angst bedeutet lassen Sie es.

Spielt die Ernährung, bei der ganzen Geschichte auch eine Rolle?

Wie schon gesagt, sie spielt eine eher kleine Rolle. Meine Empfehlung für Sie (und glauben Sie mir, ich habe mich mit dem Thema sehr lange beschäftigt):

- Essen Sie so dass Sie sich wohl fühlen (es macht einfach keinen Sinn z.B.: alle Fette zu meiden, wenn man sich dadurch nicht gut fühlt. Glauben Sie mir, dann ist es nur eine Frage der Zeit, bis Sie das ganze abbrechen)

- Essen Sie ausgewogen (probieren Sie möglichst abwechslungsreich zu essen.)

- Essen Sie nur dann, wenn Sie Hunger empfinden (heutzutage ist es gang und gebe 3 mal am Tag zu essen, egal was komme. Das ist völliger Unsinn. Jeder Mensch ist anders, manche essen lieber nur 2 mal, andere hingegen 4 mal. Hören Sie auf ihren Körper.)

- Essen Sie nicht mehr als Sie Hunger haben (Ein Problem ist auch das man heute zuviel zu essen hat und dadurch auch endlos essen kann. Ein Sättigungsgefühl tritt erst nach ca. 30 min ein, wenn man sich schon früher satt fühlt ist dass in den meisten Fällen einfach nur, weil der Magen zu voll ist. Also essen Sie langsamer.)

- Nehmen Sie sich die Zeit richtig zu kauen (Das hat so viele Vorteile, dass man damit auch schon Bücher füllen könnte. Nicht umsonst gibt es viele Studien die sich nur damit

beschäftigen. Falls es Sie interessiert können Sie ja mal fletscher bei Wikipedia eingeben, das ist wohl der Mensch der vom kauen am meisten hielt.)

- Trinken Sie Wasser, wenn Sie durst haben (Alles andere sind Genussmittel. Irgendwelche Limonaden sind entweder mit Zucker oder Süßstoffen nur so voll gestopft und Gesund ist beides in größeren Mengen nicht.)

So dass ist meine kleine Ernährungsphilosophie, aber wozu erzähle ich euch das? Nun, wenn Ihre Ernährung nicht stimmt, kann sich das auf Dauer auch nach außen ausschlagen. Das kann dann bei jedem unterschiedlich aussehen, vom sauren Aufstoßen bis zum Herzrasen.

Was kann ich gegen Stress noch machen?

Es gibt viele Möglichkeiten den Stresspegel gering zu halten:

- Sport
- Gemeinschaftsspiele
- Hobbys
- Spaziergänge

-

All diese Dinge haben eines gemeinsam: Sie beruhigen Sie und lassen Sie Ihren Alltagsstress vergessen. Von daher kann ich Ihnen diese sehr empfehlen.

Aber nicht jeder hat täglich die Zeit Sport zu treiben und manche haben auch gar keine Lust darauf. Deshalb habe ich für Sie die Downmethode, mit der Sie an jedem x-beliebige Platz Ihren Stresspegel in unter 10 min wieder auf ein niedriges Level bringen können.

Was muss ich grundlegendes wissen um die Downmethode zu lernen?

Wie Sie vielleicht schon an meiner Frage gemerkt haben, gibt es etwas ganz wichtiges was Sie wissen müssen, bevor Sie die Methode lernen können. Vielleicht haben Sie ja auch Harry Potter gelesen, falls ja, dann erinnern Sie sich vielleicht noch daran, dass Harry einen sehr schwer zu meisternden Zauber lernen wollte.

Den Patronus-Zauber: Die Schwierigkeit lag darin, dass während man die Zauberformel sprach, sich in seinen persönlich absolut

glücklichsten Moment zurückversetzen musste.

Sie sehen also, dass es für Harry gleich zwei Schwierigkeiten gab:

- 1.) Seinen absolut glücklichsten Moment im Leben zu finden.
- 2.) Diesen Moment mit all seinen 5 Sinnen wieder zu durchleben (Gar nicht so einfach sich mal eben so in einen Moment zurückzusetzen).

Aber wozu erzähle ich Ihnen das Ganze? Natürlich weil ich genau das Gleiche von Ihnen erwarte. Sie müssen den für Sie individuellen glücklichsten Moment finden. Es muss ein Moment sein, bei dessen bloßen Gedanken Sie sofort mit Glücksgefühlen durchströmt werden.

Also: Finden Sie Ihren Moment! Dieser Moment ist der Basisstein der Downmethode, also nehmen Sie sich die Zeit gründlich darüber nachzudenken.

Wenn Sie fündig geworden sind, dann sollten Sie ab sofort täglich mehrfach üben, sich mit all Ihren 5 Sinnen in Ihre Erinnerung zurückzusetzen. Lassen Sie Ihre Erinnerung wieder zum Leben erwachen.

Wie funktioniert die Downmethode?

Eine kurze Frage vorab: Haben Sie Ihren Patronus schon gemeistert? Falls Sie ein wenig so sind wie ich, dann nicht. Das ist ok, allerdings fordere ich Sie wirklich dazu auf: **LESEN SIE DIESE ANLEITUNG NICHT EINFACH NUR. WENDEN SIE DAS WISSEN AN!!**

Die Downmethode

Schritt 1: Setzen oder Legen Sie sich so entspannt wie möglich hin. (Am besten setzen Sie sich einen Kopfhörer auf und hören entspannte Musik. Meine persönliche Empfehlung: „Ruhe“ von Schiller. Dieses Lied ist meiner Meinung nach, dass absolut beste was man zu der Downmethode hören kann).

Schritt 2: Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie tief durch die Nase ein und aus dem Mund wieder aus. Atmen Sie langsam und entspannt. Entspannen Sie bei jedem Atemzug Ihren Körper ein wenig mehr. Entspannen Sie jeden noch so kleinen Muskel Ihres Körpers.

Schritt 3: Versetzen Sie sich jetzt in Ihren Glücksmoment.

Durchleben Sie diesen mit all Ihren 5 Sinnen:

Was sehen Sie? *Ich sehe die Wellen, den Strand...*

Was hören Sie? *Ich höre das Rauschen der Wellen und das Gekreische der Möwen.*

Was riechen Sie? *Ich rieche das Jod in der Luft.*

Was spüren Sie? *Ich spüre den Sand bei jedem Schritt unter meinen Füßen.*

Was schmecken Sie? *Ich schmecke das salzige Wasser auf meinen Lippen.*

Nehmen Sie sich mindestens 6min. Zeit Ihren Moment zu durchleben oder die Länge zweier Lieder.

Schritt 4: Kommen Sie jetzt langsam wieder zur Gegenwart zurück. Öffnen Sie langsam Ihre Augen, stehen Sie in aller Ruhe auf. Jetzt ist Ihr Stresspegel wieder auf einem normalen Niveau.

Wann sollte Ich die Downmethode anwenden?

Sie sollten die Methode mindestens dreimal am Tag einsetzen, dazu eignen sich bestens morgens, mittags und abends. Aber Sie sollten die Methode auch sonst bei jeder Gelegenheit, wenn Sie sich gestresst fühlen, einsetzen.

Schritt 3 – Wie Sie Ihre Angst besiegen?

Wir nähern uns der Spitze der Pyramide das Fundament ist gefestigt (zumindest sind die Grundlagen geschaffen). Jetzt werden wir noch einige Fragen klären, bevor wir direkt zu Ihrem Kernproblem (der Angst) übergehen.

Bin ich verrückt?

Stellen Sie sich manchmal diese Frage? Falls ja, kann ich eine ganz einfache Antwort darauf geben: Nein, Sie sind es nicht und werden es auch nicht.

Andere Menschen die nichts vergleichbares erlebt haben, können Sie einfach nicht verstehen, dass ist eine bittere Tatsache. Aber

das macht Sie noch lange nicht zu einer/m Verrückten.

Aus irgendeinem Grund sind Angstzustände in Deutschland ein völliges Tabuthema. Wenn man da Amerika zum Vergleich heran zieht, ist es dort ganz normal zum Psychologen zu gehen und sich behandeln zu lassen. Macht man das hier in Deutschland, wird man von den Meisten schon schief angeguckt. Dabei leiden laut Statistiken über 8 Millionen Deutsche unter Angstzuständen.

Also ich hoffe ich konnte Sie mit diesen Fakten davon überzeugen:

- dass Sie Ihren Verstand nicht verloren haben
- und auch nicht im Begriff sind das zu tun

Bin ich feige?

Wieder muss ich Ihre Frage verneinen. Sie sind das absolute Gegenteil von feige. Falls Andere das von Ihnen behaupten, kann ich nur wieder betonen, dass Leute die nicht zumindest ähnliche Erfahrung gemacht haben, sich einfach nicht in Sie hinein versetzen können.

Zig Leute leiden unter Angstzuständen: Es gibt Feuerwehrmänner, Polizisten, Soldaten.... Leute die regelmäßig Ihr Leben riskieren.

Jeder dieser Menschen wird Ihnen bestätigen können, dass Ihre größte Angst, die vor Ihren Angstzuständen ist.

Ich hoffe Sie verstehen worauf ich hinaus will: Sie können noch so mutig sein, die Angst vor der Angst ist das normalste auf der Welt. Ich bin sogar der Meinung das Menschen die unter Angstzuständen leiden, wesentlich mutiger sind als Leute die das nicht tun. Sie bewältigen täglich Ihren Alltag, obwohl Ihnen die Angst im Nacken sitzt. Das ist wirklich mutig.

Ich würde sogar so weit gehen zu sagen, dass Sie anderen Menschen gegenüber, die nicht unter Angstzuständen leiden, einen wesentlichen Vorteil haben. Denn Sie wissen wie es ist, sich seiner größten Angst zu stellen und sie werden lernen wie man die Angst stoppt.

Der noch viel größere Vorteil: Sie werden Ihre Angst besiegen und damit wird Ihr Selbstbewusstsein durch die Decke gehen.

Was glauben Sie wie leichtfüßig Sie durch den Alltag spazieren werden, wenn Sie Ihre Angst erst einmal besiegt haben. Also Sie können sich sicher sein, das Ihre Angstzustände absolut nichts mit mangelnder Courage zu tun haben.

Ist meine Angst gefährlich?

Falls Sie das bisher dachten oder befürchteten, dann waren Ihre Sorgen umsonst. Die Angst ist das absolute Gegenteil von gefährlich, sie ist der stärkste Schutzmechanismus den der Mensch besitzt.

Versetzen Sie sich nur mal ein paar Jahrtausende zurück, als unsere Vorfahren noch in der Wildnis lebten und täglich um ihr Überleben kämpften. Zu dieser Zeit war gerade die Angst unser bester Freund, sie war es die uns die nötige Kraft gab, um selbst gegen tödliche Raubtiere zu kämpfen oder auch zu flüchten. Die Angst war es die uns selbst dann Kraft gab, wenn keine mehr da war.

Wussten Sie, dass Sie bei stärkster Anstrengung maximal ca. 70% Ihrer Muskelkapazität nutzen können. Jetzt raten Sie mal was passiert, wenn sich unser Schutzmechanismus die Angst aktiviert? Sie sind plötzlich in der Lage **ÜBER 90%** Ihrer Muskelkapazität zu nutzen. Das ist ein absolut unglaublicher Kraftanstieg und das ist nur einer von vielen unglaublichen Effekten die unsere Angst in unserem Körper auslöst, um uns zu schützen.

Hören Sie auf die Angst wie einen Feind zu sehen, sie ist Ihr bester

Beschützer. Doch natürlich ist das Verhalten Ihres Beschützers etwas überspitzt, er hat das Gefühl für das was gefährlich und was nicht verloren ist und genau das werden wir ihm wieder beibringen.

Wahrscheinlich konnte ich Sie auch jetzt noch nicht so ganz davon überzeugen, dass die Angst wirklich ungefährlich ist und ich weiß auch ganz genau warum. Sie denken wahrscheinlich an die vielen unangenehmen Symptome wie Zittern, Stechen in der Brust, Gefühl des Erstickens... Doch ich kann Ihnen garantieren, dass auch diese Gefühle ungefährlich sind und um Ihnen das klar zu machen, werde ich Ihnen kurz erklären, warum Sie fühlen was Sie fühlen:

Zittrige Beine

Wenn Sie sich bedroht fühlen, pumpt der Körper vermehrt Blut in die Beine, um besser wegrennen zu können. Da Sie aber nicht wegrennen, zittern Ihre Beine. Der Körper hat einfach den Drang sich zu bewegen und das äußert sich dann nun einmal als Zittern.

Stechen in der Brust

Eine Verspannung der Brustmuskulatur, kann durch eine beschleunigte Atmung verursacht werden. Das kann dann zu einem Stechen in der Brust führen.

Schwindelgefühl/ das Gefühl zu ersticken

Das Gefühl wird durch eine beschleunigte Atmung hervorgerufen. Sie tanken also mehr Sauerstoff, weil der Körper sich darauf vorbereitet zu rennen. Da Sie aber nicht rennen, verursacht der überschüssige Sauerstoff im Blut, schon nach kurzer Zeit, ein Schwindelgefühl. Diese schnelle und kurze Atmung kann auch dazu führen, dass Sie das Gefühl haben keine Luft mehr zu bekommen.

Bleibt mein Herz jetzt stehen?

Sicherlich kennen Sie das Gefühl als ob Ihnen gleich das Herz stehen bleibt, genauso kennen Sie wahrscheinlich auch das Gefühl als ob Ihr Herz sich gleich überschlägt, weil es so stark schlägt. Nun, dazu möchte ich Ihnen jetzt noch kurz etwas erklären, bevor wir zum eigentlichen Problem kommen. Der Körper kennt in Gefahrensituationen nur das Prinzip alles oder nichts. Also entweder Vollgas oder Vollbremsung.

Ich werde Ihnen jetzt mal wieder anhand unserer Vorfahren erklären, wozu unser Körper macht was er macht.

Vollgas: Stellen Sie sich einfach vor, Sie hätten vor ein paar Tausend Jahren gelebt und würden jetzt plötzlich vor einem Puma stehen. Ihr Körper würde blitzschnell reagieren und würde von 0

auf 100 hochfahren. Sie wären jetzt bereit zu flüchten oder zu kämpfen. In dieser Situation wäre das eine zum Überleben notwendige Maßnahme.

Wenn Sie jetzt allerdings vor Ihren Kollegen einen Vortrag halten, ist die selbe Maßnahme etwas überzogen und absolut nicht hilfreich.

Vollbremsung: Versetzen wir uns doch wieder kurz zurück in die Lage unserer Vorfahren, also stellen wir uns doch kurz vor Sie würden durch den Dschungel laufen, auf der Suche nach Nahrung. Da sehen Sie plötzlich einen Tiger keine 15m vor Ihnen Ihren Weg kreuzen. Ihr Körper würde jetzt ganz automatisch wie zu Eis erstarren. Dank dieser Maßnahme würde der Tiger Sie nicht hören.

Sie sehen beide Maßnahmen sind zum Überleben notwendige Reaktionen, die sich Ihr Körper über Jahrhunderte hinweg angeeignet hat.

Das einzige Problem an der Geschichte ist, dass Ihr treuer Beschützer (die Angst) derjenige ist der Vollgas oder Vollbremsung drückt, in Ihrem Fall macht er das in den blödesten Momenten. Keine Sorge, das werden Sie ihm schnell wieder abgewöhnen.

Was ist der Ursprung meiner Angst?

Das ist die Hauptfrage mit der Sie sich auseinandersetzen haben, wenn Sie eine gewöhnliche Psychotherapie machen. Doch Tatsache ist, dass sich die Angst nicht dadurch lösen lässt indem man ewig in der Vergangenheit herumstochert, aber genau das sind die bewährten Methoden der Psychologen.

Doch die Zahlen sprechen für sich. Die Leute die es schaffen Ihre Angst auf diese Art und Weise zu besiegen, sind Ausnahmen.

Wahrscheinlich hätten diese es über jede x-beliebige Methode geschafft.

Es ist doch so, dass der Auslöser Ihrer Angst heute gar nicht mehr Ihr Problem ist. Jetzt ist es doch die Angst vor der Angst, die Ihr größtes Problem ist.

Ich gebe Ihnen jetzt ein Beispiel:

Peter ist gerade auf den Weg von der Arbeit nach Hause, er hatte einen sehr stressigen Tag. Er zwingt sich in die volle U-Bahn und als er da so steht, spürt er, dass etwas nicht stimmt. Er fühlt sich wie gelähmt, sein Herz schlägt ihm bis zum Hals. Er fängt an zu

schwitzen und hat das Gefühl gleich zu ersticken. Peter spürt Angst wie er sie noch nie in seinem Leben verspürt hat. Als nach gefühlten 10 Stunden endlich die nächste Station kommt, zwingt er sich zu laufen und läuft so schnell, wie es nun einmal geht ohne zu rennen, raus aus der U-Bahn, raus zur frischen Luft. Draußen angekommen fühlt er sich gleich etwas besser, er hat das Gefühl man hätte ihm eine Schlinge vom Hals genommen. Ab diesen Tag meidet Peter die U-Bahn, er fährt lieber eine längere Strecke mit dem Bus, nur um der U-Bahn zu entkommen.

Doch eines Tages passiert es Peter, dass er einen erneuten Panikanfall während des Einkaufens beim Warten vor der Kasse bekommt. Peter hatte seinen ersten Panikanfall schon ganz gut verdrängt, doch ab diesem Moment fühlt er sich nirgendwo außer Zuhause mehr sicher.

Er fängt an jegliche öffentliche Plätze zu meiden. Wenn sich Peter jetzt an öffentlichen Plätzen aufhält ist er so aufgeregt und hat solche Angst davor eine erneute Panikattacke zu bekommen, dass es ihm auch immer öfter passiert.

Dieses Szenario ist frei erfunden, aber genau so hätte es passieren können. Natürlich ist mein Szenario etwas kurz gefasst, aber ich wollte nur deutlich machen, dass der Ursprung unserer Angst für das hier und jetzt egal ist. In diesem Fall würde es uns kein Stück

weiter bringen zu wissen warum wir unter Angst leiden.

Deshalb stelle ich Ihnen jetzt zwei Fragen:

1.) Warum leiden Sie unter Angst?

2.) Wie können Sie Ihre Angst stoppen und auch in Zukunft unter Kontrolle haben?

Ich denke mal das ich recht habe wenn ich davon ausgehe, dass Sie sich mehr für die Antwort der zweiten Frage interessieren und deswegen gehen wir jetzt auch zu dem interessanteren Teil der Anleitung über. Den Teil in dem es darum geht Ihre Angst zu stoppen und aus Ihren Leben zu verbannen.

Wie kann ich die Angst besiegen?

Vergessen Sie am besten was Sie bisher gehört haben. Sie werden erstaunt sein wie einfach die Theorie die hinter der Methode steckt, die ich Ihnen in den folgenden Seiten beibringen werde, ist. Um das Prinzip auf den Punkt zu bringen ist es ja so, dass Sie in einen Teufelskreis geraten sind. Der Teufelskreis funktioniert wie folgt:

-Sie haben eine Panikattacke oder ein anderes angstbehaftetes Erlebnis

-Jetzt probieren Sie um jeden Preis ein solches Erlebnis zu meiden

-Dadurch das Sie besonders große Angst davor haben erneut in solch eine Situation zu geraten, sind Sie ängstlicher und anfälliger für Panikattacken

-Mit jedem Erlebnis steigt Ihre Angst

Sie sehen Sie befinden sich in einem Teufelskreis aus dem es anscheinend kein Entrinnen gibt und das Schlimmste daran ist, dass die Angst immer größer wird, wie ein Schneeball der einmal ins Rollen gekommen ist.

Doch keine Sorge: Es gibt eine bewährte Methode diesen Teufelskreis zu unterbrechen. Hier kommt die erste von zwei Techniken zum Einsatz: Die Stopp-Methode. Mit Hilfe dieser Technik werden Sie in der Lage sein, Ihre Panikattacke/Angst innerhalb von 20 Sekunden zu stoppen.

Dadurch, dass Sie in der Lage sein werden Ihre Panikattacke zu stoppen, werden Sie wieder vertrauen in sich fassen. Dadurch

wird die Angst vor einem erneuten Angstzustand abnehmen. Mit jeder erfolgreich überstandenen Angstatacke wird Ihre generelle Angst abbauen.

Sie sehen es ist kein großes Geheimnis diesen Kreislauf der Angst zu unterbrechen. Das einzige schwierige ist einen Angstzustand zu besiegen, aber dafür werde ich Ihnen ja die Stopp-Methode beibringen.

Und schon wird der große Angst-Schneeball wieder auf eine normal Größe zurück schmelzen.

Wie funktioniert die Stoppmethode?

Die Stoppmethode ist das genaue Gegenteil von dem was Sie bisher immer gemacht haben. Bei mir war es immer so, dass ich mich gegen meine Angst gesträubt habe. Ich versuchte mich mit Atemtechniken oder anderen Methoden zu beruhigen. Doch ohne Erfolg. Je mehr ich mich sträubte, umso schlimmer wurde meine Angst. Meistens endete es damit, dass ich vor meiner Angst flüchtete irgendwohin wo ich alleine und unbeachtet war, das half immer.

Das ständige Scheitern gab meiner Angst immer mehr Macht und

mein Selbstbewusstsein baute immer weiter ab.

Damals wusste ich noch nicht dass das Scheitern an den falschen Methoden lag, ich dachte ich wäre zu feige.

Die Stoppmethode funktioniert wie folgt:

1.) **Beobachten:** Wenn Sie die ersten Anzeichen aufkommender Angst verspüren, dann beobachten sie diese erstmal. Beobachten Sie die Symptome die Sie verspüren. Sehen Sie die Zeit des Beobachtens als eine Vorbereitung darauf, anders zu reagieren als sonst.

2.) **Begrüßen:** Jetzt werden Sie ihre Angst, anders als sonst begrüßen. Denken Sie daran: Ihre Angst ist Ihr Beschützer, also begrüßen Sie sie wie einen guten Freund. Vertrauen Sie ihrem Freund und akzeptieren sie die Gefühle, wehren Sie sich nicht dagegen.

Es ist so als wären Sie bisher immer gegen den Strom geschwommen und würden jetzt zum ersten Mal mit den Strom schwimmen. Natürlich ist es immer noch angsteinflößend und beunruhigend, aber vertrauen sie voll und ganz Ihrem Beschützer. Beobachten sie einfach das Geschehen ohne sich dagegen zu wehren, lassen Sie die Gefühle einfach zu.

Doch irgendwann wird der Punkt kommen, wo die Angst Sie einfach überschwemmen wird (das ist unausweichlich). Ab diesen Punkt wird es nur noch zwei Möglichkeiten geben: Kämpfen oder Flüchten. Dieser Punkt ist sehr entscheidend für Sie, denn jetzt werden Sie gegen jegliches logisches Denken reagieren. Jetzt in dem Moment, in dem Sie normalerweise aufgegeben hätten. Genau in diesem Moment werden Sie nach mehr verlangen.

3.) Mehr verlangen: Sie denken jetzt vielleicht das ich verrückt bin und dass Sie nie und nimmer noch mehr verkraften.

-Sie können wesentlich mehr verkraften als Sie glauben.

-Es wird nicht mehr kommen.

Indem Sie nach mehr verlangen, rauben sie der Angst ihre Macht. Sie sind nicht länger ein Opfer: Sie machen das ja freiwillig. Sie sind nicht länger wie ein Fels in der Brandung der jede Welle mit voller wucht einsteckt. Nein, jetzt sind Sie vielmehr wie eine Boje, die sich mit den Wellen mittreiben lässt.

Also hören Sie auf an sich zu zweifeln und verlangen Sie nach mehr. Fordert nach mehr, schreit danach (man kann auch in Gedanken schreien). Z.B.:

Mir ist ein bisschen schwindelig, ich habe das Gefühl gleich in Ohnmacht zu fallen. Dann verlangt danach: Los zeig mir was du kannst Angst, lass mich doch in Ohnmacht fallen. (Sie werden sehen : Es wird nichts passieren)

So jetzt wissen Sie wie die Stoppmethode funktioniert, doch die allerwichtigste Zutat fehlt noch. Das wichtigste ist das Sie an sich und Ihren Körper glauben. Ihr Glaube an sich ist die Zutat, die das Ganze zu einem Erfolg führen wird. Jetzt wissen Sie ja, dass die Angst Ihnen nichts antun kann, sie ist zwar unangenehm, aber harmlos. All die Symptome die Sie verspüren, haben einen logischen Hintergrund, die nur den Zweck verfolgen Sie zu schützen.

Wie verwende ich die Stoppmethode?

Die Stoppmethode Schritt 1: Beobachten.

„Mein Herz schlägt schneller als sonst. Ist das der Beginn einer Panikattacke?“

Schritt 2: Begrüßen

„Hallo Angst, (Sie können Ihrer angst auch einen Namen geben,

dass erleichtert und lockert das ganze ein wenig auf) *na was hast Du heute mit mir vor? Ja mein guter Freund, ich will dich ja nicht enttäuschen, aber heute wirst du es nicht schaffen mich zu verschrecken, heute werde ich alles mitmachen.*“ (Reden Sie mit Ihrer Angst wie mit einem guten Freund. Am besten wäre es wenn Sie es schaffen, das ganze sogar etwas humorvoll zu nehmen. Wenn Sie das schaffen, dann nehmen Sie der ganzen Sache den Ernst.)

Schritt 3: Mehr verlangen

Jetzt werden Sie folgendes machen: Sie werden Ihre Angst dazu auffordern, ihr Schlimmstes zu tun, aber Sie werden Ihr dazu nur 20 Sekunden Zeit geben.

Falls Ihre Angst also damit droht: Das Ihr Herz stehen bleibt, Sie gleich ersticken, Sie in Ohnmacht fallen, dann hat die Angst jetzt nur 20 Sekunden Zeit das zu tun. Indem Sie das tun, übernehmen Sie die Kontrolle. Sie gewähren der Angst 20 Sekunden, um sich voll und ganz auszutoben. Gleichzeitig beweisen Sie damit das die Angst Ihnen nur was vor gemacht hat, da in den 20 Sekunden nichts passieren wird.

Das könnte dann wie folgt aussehen:

„So Angst, eigentlich habe ich gerade gar keine Zeit für Dich, aber ich will mal nicht so sein deswegen gewähre ich dir jetzt 20 Sekunden. Also zeig mir was Du so Schlimmes machen kannst. Falls allerdings in 20 Sekunden nichts passiert ist, dann ist der Zug für Dich abgefahren.“

Dann fangen Sie ganz langsam an von 20 runter zu zählen. Probieren Sie ruhig auch immer wieder Ihren Humor mit einzubauen. Die letzten 3 Sekunden können Sie dann anfangen zu Stückeln.

„ 5..... “

„ 4..... “

„ 3..... “

„ 2 1/2..... “

„ 2..... “

„ 1 3/4Halt dich ran Angst“

„ 1 1/2Langsam geht dir die Zeit aus“

„ 1 1/4Passiert jetzt noch was?“

„ 1.....Deine letzte Chance.“

„ 0..... “

„So das wars, der Zug ist abgefahren, jetzt habe ich aber keine Zeit mehr für Dich“

So, jetzt können Sie voll und ganz an sich glauben. Sie haben der

Angst freie Hand gelassen und es ist nichts passiert. Sie haben sie sogar dazu aufgefordert, das Schlimmste zu tun und es ist wieder nichts passiert. Sie sehen also, die Angst hat Ihnen nur etwas vorgemacht. Nichts von den befürchteten Dingen ist eingetroffen. Natürlich werden Sie gerade am Anfang noch so Ihre Zweifel haben und ab und zu denken: „Aber was wenn...?“ Dagegen hilft nur Praxis, Praxis.

Was wenn ich gerade mal nicht genügend Zeit für die Stoppmethode habe?

Wenn Sie mal nicht genug Zeit haben, weil Sie vielleicht gerade mit Freunden unterwegs sind oder sich gerade im Gespräch befinden oder... dann lassen Sie den 20 Sekunden Countdown einfach weg und verlangen einfach nur nach mehr. Denken Sie einfach an das Schlimmste was passieren könnte und verlangen Sie JETZT danach.

Das ist das Grundlegendste an der Methode, von daher wird es auch so klappen. Allerdings sollten Sie wenn Sie die Zeit haben immer die ganze Stoppmethode durchführen, da diese wesentlich effektiver ist.

Warum funktioniert die Stoppmethode nicht bei mir?

Da kann es nur zwei Erklärungen geben:

1.) Sie glauben nicht wirklich an sich, Sie haben Bedenken und lassen die Gefühle nicht ganz zu. Sie sträuben sich immer noch ein wenig dagegen. Es ist ganz normal, da die Gefühle ja unangenehm sind und Sie sich dagegen wehren wollen.

Aber genau das ist der Fehler. Sie müssen die Gefühle zulassen. Wenn Ihnen das nicht auf Anhieb gelingt, ist das ganz normal.

2.) Sie geben einfach zu schnell auf und greifen wieder zu Ihren alten Mitteln. Machen Sie das bloß nicht, bleiben Sie weiter am Ball und geben Sie nicht auf. Es gibt Situationen in denen man die Stoppmethode auch mal mehrere Male benutzen muss, bis man sich besser fühlt (z.B.: im Auto, Zug, Flugzeug...).

Zu guter Letzt

Nun, das war's auch schon. Jetzt liegt es nur noch an Ihnen die Theorie in die Tat umzusetzen. Also warten Sie nicht länger und fangen Sie an Ihre Angst zu besiegen.

Liebe Grüße und viel Erfolg

Norbert Seifert