

Was kann ich im Voraus tun um besser mit Angstsituationen umgehen zu können?

- Eigene Grenzen wahrnehmen und wahren lernen
- Inneres Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken
- Körperliche Betätigung, Sport treiben, Tanzen
- Autogenes Training, Entspannen üben
- Angst offen machen, sich dazu bekennen, Helfer schaffen
- Sich über Angst informieren und Angst als Normales akzeptieren
- Angst mehr als Sinn / Funktion / Freund betrachten
- Leitspruch: Angst haben und trotzdem handeln

Sich den Ängsten stellen:

Angstskala, Reihenfolgeerstellen,

Sich den beängstigenden Situationen aussetzen

(Schritt für Schritt! angefangen bei der am wenigsten ängstigenden Situation) Langsam, Nichts überstürzen! Immer erst den nächsten Schritt, wenn der Vorherige funktioniert. Sich loben und die Fortschritte anerkennen! Rückschläge sind ein Beweis dafür, dass man bereits etwas geschafft hat

Was tun, wenn die Angst da ist?

- Erkennen, akzeptieren, annehmen als vorübergehenden Zustand
- Als guten Freund willkommen heißen, Nützlichkeit sehen
- Trotzdem handeln
- Bewegen, Musik hören und tanzen
- Entspannen mit den geübten Techniken, 5 Atemzüge Meditation
- Sozialen Kontakt mit Helfern aufnehmen, telefonieren
- Rescue Tropfen und / oder Wasser in kleinen Schlucken trinken
- Immer wieder denken, schreiben, sagen, "Ich weiß das Angst normal ist und wieder aufhört"
- Konzentration auf den nächsten klitzekleinen zu erledigenden Aufgabenschritt

Was tun wenn die Angst vorbei ist?

- Sich loben dafür was man in der Angstsituation gut gemacht hat
- Diese guten, funktionierenden Techniken aufschreiben und an den Spiegel hängen
- Positive Erlebnisse als Stärkung sehen, sich dafür belohnen!!!
- Rückschläge sind ein Beweis dafür, dass man bereits etwas geschafft hat! Dafür lohnt es sich erst recht sich zu belohnen!!