

7 MÖGLICHKEITEN, WIE ANGST IHR LEBEN LANGSAM AUFFRISST



Einführung

Es ist natürlich, sich ängstlich zu fühlen

Es ist gut möglich, dass wir alle schon einmal Angstgefühle als Reaktion auf echte oder vermeintliche Bedrohungen erlebt haben. Für die meisten Menschen sind diese Gefühle normal, denn unser Gehirn warnt uns vor Gefahr, Veränderung und Unbekanntem.

Tatsächlich kann ein gewisses Maß an Angst und Stress in vielen Situationen dazu beitragen, Ihre Leistung bei bestimmten Aufgaben zu steigern. Zum Beispiel kann eine Person in den Tagen vor einer öffentlichen Veranstaltung ein erhöhtes Maß an Angst verspüren, was eine völlig normale Reaktion ist.

Psychologen gehen davon aus, dass Angst eine natürliche Reaktion des Körpers auf Stress ist und dass dieser Stress ein System im Gehirn auslöst, das Ihre Leistung steigert. Ab und zu ein wenig Angst zu haben, ist also in Ordnung und kann eine Vorbereitung ihres Körpers auf eine bevorstehende Veränderung darstellen.

Dennoch ist nicht jedes Angstgefühl normal

Für manche können diese Gefühle alles verzehren und die Fähigkeit, das Leben so zu genießen, wie man es eigentlich gerne hätte, beeinträchtigen. Alltägliche Ereignisse können zu Situationen werden, in denen es um Leben und Tod geht. Das kann zu einer Störung führen und ist kein idealer Zustand. Glücklicherweise gibt es in den meisten Fällen aber immer einen Ausweg. Und einer der ersten Schritte, um diesen Ausweg zu finden, besteht darin, in Ihren Verstand einzutauchen und darauf zu hören, was er Ihnen versucht, zu sagen.

Es geht darum, die eigene Angst zu akzeptieren, sie anzunehmen und zu verstehen

Es ist keine Schande, ängstlich zu sein. Und wir ziehen es vor, nicht noch einmal zu erwähnen, dass es ganz normal ist, Angst zu haben. Aber da dieses Gefühl leider trivialisiert und/oder stigmatisiert werden kann, ist es wichtig, all diejenigen, die unter Ängsten leiden, wissen zu lassen, dass sie nicht allein sind und dass sie die Angst auch überwinden können, wenn sie sie akzeptieren.

Ebenso wichtig ist es, andere wissen zu lassen, dass sie den Schmerz von Menschen mit Angststörungen nicht

unterschätzen sollten. Dass sie ängstliche Menschen nicht stigmatisieren sollten, indem sie Dinge sagen wie "Du übertreibst" oder "Du bist so zwanghaft" – vor allem, wenn sie nicht gut genug informiert sind oder es nicht so meinen.

Dieses Buch ist ein Versuch, etwas Licht in dieses sehr wichtige Thema zu bringen. Wir haben es kurz und knapp gehalten, weil wir Sie nicht mit Informationen überschwemmen, sondern Ihnen das umfangreiche Thema häppchenweise näher bringen wollen.

Mit diesem Buch versuchen wir, Ihnen zu zeigen, wie die Angst Ihr Leben übernehmen kann, ohne dass Sie es merken. Wir zeigen Ihnen zwar den Spiegel, aber auch Wege, wie Sie die beste Version von Ihnen selbst werden können, weil wir glauben, dass Sie dazu bestimmt sind.

Konkret sprechen wir über 7 Möglichkeiten, wie die Angst Ihr Leben langsam auffressen könnte. Wir diskutieren:

- Übermäßiges Nachdenken und zwanghafte Gedanken
- Mangelndes Selbstvertrauen und Angst vor der Beurteilung
- Phobien und Traumata
- Ängste am Arbeitsplatz
- Soziale Ängste

- Essstörung
- Schlaflosigkeit
- Und Ihren Ausweg zu finden

In diesem Sinne heißen wir Sie herzlich willkommen zu unserem Buch mit dem Titel "*7 Möglichkeiten, wie Angst Ihr Leben langsam auffrisst*". Wir hatten eine bereichernde Erfahrung bei der Zusammenstellung dieses bedeutungsvollen Buches und hoffen, dass Sie davon profitieren werden.

Kapitel 1 - Überdenken und zwanghafte Gedanken

Wann hatten Sie das letzte Mal einen flüchtigen, etwas aufdringlichen Gedanken, der aus dem Nichts zu kommen schien, von weit außerhalb Ihres unmittelbaren Bereichs kollektiver Gedanken?

Wenn es Ihnen wie den meisten Menschen geht, dann liegt die Antwort vielleicht näher, als Ihnen zunächst bewusst ist.

Wir alle verstricken uns manchmal in flüchtige und übermäßige Gedanken, das wird zur neuen Normalität (es sei denn, Sie trainieren achtsam, weniger zu denken und die Gedanken loszulassen). Sehen Sie, hin und wieder (häufiger als uns lieb ist) haben wir alle flüchtige Gedanken, die sich unserer Kontrolle zu entziehen scheinen.

Wenn diese Gedanken beginnen, Sie zu verzehren, können sie zu einem ernsten chronischen Problem werden. Da übermäßiges Denken dieselben Teile des Gehirns aktiviert, die an Furcht und Angst beteiligt sind, glauben Psychologen, dass Menschen mit einer früheren Angststörung anfälliger für diesen Geisteszustand sind.

Wie unser Gehirn auf Ängste reagiert

Unser Körper reagiert auf Angst mit unterschiedlichen körperlichen Reaktionen. Beispielsweise schüttet unser Körper Stresshormone in den Blutkreislauf aus, sobald er mit irgendeiner Art von Angst (z. B. in einer Flucht-oder Kampf-Situation) konfrontiert wird. Diese Stresshormone können sich, wenn sie nicht schnell zur Ruhe kommen, in Reaktionen wie beschleunigtem Herzschlag, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwitzen, Muskelverspannungen, Stottern und Zittern äußern. Im Laufe der Zeit und durch Nachlässigkeit können sie auch das Immunsystem schwächen und uns anfällig für eine Vielzahl von Krankheiten machen.

Für manche Menschen sind aufdringliche Gedanken eine alltägliche Routine, die sie zu Auslösern für Panik und intensive Angstzustände macht. Sie können auch das Ergebnis der Angst selbst sein und zusätzliche Angst und Stress in einem bereits vorhandenen Angstzustand hinzufügen.

Diese Art von aufdringlichen Gedanken kann überwältigend sein und die Personen dazu zwingen, sich mit ihnen zu beschäftigen. Ein Beispiel: Sie haben eine Aufgabe vor sich. Sie ist einfach und leicht zu bewältigen. Wahrscheinlich haben Sie sie sogar schon einmal erledigt. Aber die Gedanken in Ihrem

Kopf könnten Sie mit endlosen Informationen und Möglichkeiten überfluten, von denen die meisten vielleicht unnötig und unerwünscht sind.

“Was ist, wenn etwas Unbekanntes auftaucht, was könnte dieses Unbekannte sein, und werde ich damit umgehen können?” “Was, wenn ich es nicht schaffe, was, wenn ich versage – werde ich dann verurteilt?” “Was ist, wenn ich eine Panikattacke bekomme, während ich diese Aufgabe erledige?”

Diese Gedanken sind sehr real und versetzen die Person, die sie erlebt, in einen Rausch, der sie manchmal sogar dazu zwingt, sich von der Aufgabe zu lösen.

Negative und unerwünschte Gedanken

Manchmal scheinen diese Gedanken auch außerhalb unseres Charakters zu liegen. Der Inhalt mag uns unbekannt, unwahrscheinlich, bizarr und vielleicht sogar feindlich erscheinen. Und weil sie so radikal erscheinen, können sie uns immer wieder heimsuchen und Gefühle von Schuld, Ekel, Angst, Verzweiflung und Hilflosigkeit auslösen.

Als wäre das Erleben dieser Gedanken nicht schon belastend genug, muss der Betroffene möglicherweise auch noch ständig in der Angst leben, sie auszusprechen. Diese tödliche

Kombination aus Schuldgefühlen und Angst kann dazu führen, dass man sich weniger wert fühlt und gezwungen ist, sich zurückzuziehen und seinen Zustand zu verheimlichen.

Je mehr man versucht, sie zu vermeiden, desto stärker kehren sie zurück. Je mehr man versucht, mit ihnen zu argumentieren, desto vehementer werden sie. Es kann wie ein Teufelskreis aussehen, aus dem es keinen Ausweg gibt. Aber es gibt einen. Nicht nur eine, sondern mehrere Türen zu einem ruhigeren und friedlicheren Geisteszustand.

Hier sind einige wirksame Methoden, um diese Gedanken zum Schweigen zu bringen:

- Akzeptieren Sie, dass diese Gedanken automatisch auftreten und nach Belieben kommen und gehen können. Vermeiden Sie sie nicht.
- Erinnern Sie sich daran, dass es sich um unwichtige, aufdringliche Gedanken handelt, die Sie nicht definieren oder ausmachen.
- Glauben Sie daran, dass auch diese Zeit vorübergehen wird. Geben Sie sich Zeit.
- Rechnen Sie damit, dass die Gedanken wiederkommen werden.

- Erinnern Sie sich daran, dass Sie darüber stehen und darauf vorbereitet sind, es anzusprechen, wenn die Gedanken wiederkommen.
- Fahren Sie mit Ihren Aufgaben fort und konzentrieren Sie sich darauf, sie gut zu erledigen. Seien Sie sich der Angst bewusst, aber lassen Sie sich nicht auf sie ein oder hängen Sie an ihr. Die Aufgaben könnten Ihnen dabei helfen.

Kapitel 2 - Mangelndes Selbstwertgefühl und Angst vor Ablehnung

Es gibt nichts Unangenehmeres, als sich in der eigenen Haut nicht wohl zu fühlen. Tief in Ihrem Inneren wissen Sie, dass Sie sich nicht so fühlen müssen, dass Sie sich nicht so fühlen sollten und dass Sie sich für Ihre Gefühle nicht schämen müssen. Und doch tun Sie es, trotz alledem.

“Ich fühle mich ständig schlecht und verbringe viel Zeit damit, zu weinen, mich zu verstecken und allein zu sein. Manchmal spüre ich, wie sich meine Brust zusammenzieht. Das bringt meine Atmung durcheinander und mir wird auch übel. Die Angst ist immer da. Panikattacken kommen und gehen. Und wenn sie kommen, fühle ich mich benommen und schwindlig. Meine Muskeln schmerzen. Am schlimmsten ist es, wenn sich mein Geist von allen körperlichen Symptomen, die ich erlebe, abkoppelt.

Ich fühle den Schmerz und er ist sehr real. Aber mein Geist ist wie betäubt, und ich habe keine Kontrolle über meine körperlichen Schmerzen. Wenn alles vorbei ist, fühle ich mich erschöpft und beschämt. Ich weiß, dass ich etwas durchgemacht

habe, aber ich kann es nicht genau sagen, weil ich mich nicht mehr an alles erinnere. Haben die anderen es gemerkt? Was werden die Leute von mir denken? Ich bin verzweifelt.”

So umfangreich man sich auch ausdrücken möchte, es beschreibt nicht annähernd das Trauma und den emotionalen Aufruhr, den eine Person mit Angstzuständen durchlebt. Es ist daher nicht verwunderlich, dass Menschen, die mit einer Generalisierten Angststörung (GAD) zu kämpfen haben, ein erhöhtes Maß an geringem Selbstwertgefühl aufweisen. Die Tatsache, dass sie oft von ihren Gedanken und Gefühlen überwältigt werden, macht sie anfälliger dafür.

Selbstwertgefühl und die Angst vor Ablehnung

Leider leben wir in einer Welt, in der die Menschen nur das glauben, was sie glauben wollen und nicht das, was der Wahrheit entspricht – so gerne wir versuchen, es zu leugnen. Menschen nehmen andere gerne wahr, gehen von Vermutungen aus, urteilen und stecken sie schnell in eine bestimmte Schublade, meist auf der Grundlage ihrer ersten Erfahrungen und ihres so genannten "Bauchgefühls".

Wenn Sie jemanden in den ersten Minuten Ihrer Interaktion beeindrucken, werden Sie vermutlich als für sie relevant

beurteilt und damit einhergehend als würdig für ihr Unternehmen. Wenn Sie das nicht tun, werden Sie schnell als irrelevant und wertlos abgestempelt.

Auch hier gilt: So gerne wir es auch leugnen, als Gesellschaft unterstützen wir wissentlich oder unwissentlich diese Kultur und machen sogar mit. Wir alle wollen integriert, geliebt, geschätzt und akzeptiert werden. Anstatt in uns selbst nach diesen Eigenschaften zu suchen, suchen wir sie im Außen, in der Gesellschaft. Diese Gefühle können sich bei Menschen mit Angstproblemen verstärken.



Sich selbstbewusst und sicher zu fühlen, seine Gedanken auszudrücken und nach seinem Willen zu handeln, kann für jeden schwer sein, vor allem aber für Menschen, die mit Angstzuständen zu kämpfen haben. Da das Gehirn in einem Stressreaktion Modus gefangen ist, können sich Menschen mit Angstzuständen allein durch den Versuch, etwas zu sein, was sie nicht fühlen, überwältigt und unwohl fühlen.

Dies kann den Stresspegel in die Höhe treiben und den Mangel an Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein verstärken. Aufgrund ihres inneren Befindens und ihrer Umgebung können sie sich dazu gezwungen fühlen, sich zurückzuziehen. Sie können sich von all dem Geplapper und Lärm isolieren, um das Chaos in ihrem Inneren zum Schweigen zu bringen.

Wenn Sie diese Gefühle erleben, dann möchten wir Ihnen sagen, dass Sie nicht allein sind. Zum Glück gibt es einen Ausweg aus dieser Situation.

Der Schlüssel liegt darin, zuerst mit sich selbst und dann mit der Außenwelt eine starke Kommunikation aufzubauen

"Nerven und Schmetterlinge sind in Ordnung - sie sind ein physisches Zeichen dafür, dass man geistig bereit und eifrig

ist. Man muss die Schmetterlinge dazu bringen, in Formation zu fliegen, das ist der Trick." - Steve Bull

- Reden Sie mit sich selbst. Denken Sie über all das nach, was Sie gerade durchmachen. Warum denken, fühlen und erleben Sie all das, was Sie tun? Gibt es eine Lektion, die Sie übersehen haben? Schreiben Sie Ihre Gefühle auf. Arbeiten Sie an den Antworten.
- Stellen Sie sich Ihren inneren Dämonen, der ungehörten Erzählung aus der Perspektive eines Außenstehenden. Was sagt sie Ihnen? Gibt es etwas, das Sie tun können, um dagegen anzugehen? Wie wollen Sie sich selbst in fünf Jahren sehen?
- Was hindert Sie daran, Ihr Ziel zu erreichen? Arbeiten Sie an ihnen.
- Verwenden Sie verbale Affirmationen, um sich daran zu erinnern, wie wunderbar Sie sind.
- Stellen Sie die Kommunikation mit der Außenwelt her, zunächst mit Ihren Lieben. Schaffen Sie eine liebevolle Umgebung. Mit ihrer Liebe und Unterstützung wird es Ihnen gut gehen.
- Sprechen Sie mit den Menschen, die Ihnen nahestehen, und erzählen Sie ihnen, was Sie durchmachen. Suchen Sie Hilfe und Unterstützung, wenn Sie sich schlecht fühlen. Äußern Sie sich, ohne sich Sorgen zu machen, dass Sie verurteilt oder

lächerlich gemacht werden. Es gibt viele Menschen, die Sie verstehen und Ihnen helfen wollen. Sie müssen nur darum bitten und sie hereinlassen.

- Belohnen Sie sich selbst, indem Sie sich zu Ihrer Reise beglückwünschen. Sie sind der besten Version von sich selbst näher gekommen.

Kapitel 3 - Phobien und Traumata

Stellen Sie sich diese Situationen so lebhaft wie möglich vor, während wir sprechen. Nehmen Sie sich Zeit und überstürzen Sie nichts. Sie können sie auch zu verschiedenen Zeiten durchleben und Ihre Erfahrungen mit jeder manifestierten Situation aufschreiben.

Situation 1: Sie stehen kurz davor, auf die Bühne zu gehen und Ihre erste öffentliche Rede vor 500 Zuhörern zu halten. Sie wussten, dass dies geschehen würde und haben sich seit über einer Woche darauf vorbereitet. Sie schaffen das. Oder haben Sie Zweifel?

Situation 2: Sie unterhalten sich mit Freunden, das Übliche eben. Sie nippen an Ihrem Kaffee und genießen die Zeit mit ihnen. Plötzlich spricht jemand ein Thema an, das für Sie heikel ist. Es ruft Erinnerungen aus Ihrer Vergangenheit wach, Erinnerungen, die Sie nicht wieder aufgreifen wollen und die Sie vor anderen verborgen haben. Moment, Sie dachten, Sie hätten sie überwunden. Sind sie jetzt wieder da?

Situation 3: Sie fahren mit dem Aufzug in den 22. Stock eines gläsernen Hochhauses. Der Aufzug ist sehr schick. Er ist aus

Glas und lässt Sie alles um Sie herum und unter Ihnen betrachten. Aber Sie wollen nicht hinsehen.

Prüfen Sie Ihre Handflächen. Sind sie schwitzig? Sind Sie in einer der Situationen aus dem Takt geraten? Was ist mit Ihrem Atem? Atmen Sie schneller als vor der Visualisierung?

Die meisten von uns werden ängstlich, wenn wir gezwungen sind, uns Situationen zu begeben, die außerhalb unserer Komfortzone liegen. Diese Situationen können alles Mögliche sein, von den oben genannten bis hin zu etwas, das eher persönlich ist und nur Sie wissen. Aber die meisten von uns sind anfällig für Auslöser, die unerwünschte Gedanken hervorrufen – Ängste, Traumata und Phobien eingeschlossen.

Diese Erinnerungen können aufgestaute Emotionen, die lange Zeit unterdrückt wurden, wieder zum Vorschein bringen. Sie können Sie ohne unmittelbaren und logischen Grund überwältigen. Diese Auslöser reichen aus, um die Angst überhand nehmen zu lassen.

Wenn etwas so Zufälliges wie ein einfaches Gespräch oder eine alltägliche Routine Ihre Angst zum Vorschein kommen lässt, dann sollte sie nicht mehr ignoriert werden. Wenn die Angst Ihr Leben beherrscht, können Sie nur dann wirklich mit der

Heilung beginnen, wenn Sie sich umdrehen und sich Ihren Dämonen stellen.

Bevor Sie sich auf die Suche nach Behandlungsmöglichkeiten machen (und wir wollen damit nicht die Wirkung von Medikamenten gegen Angst abwerten), sollten Sie einen Moment innehalten. Halten Sie inne und betrachten Sie die Situation, die die Angst verursacht. Handelt es sich um eine Angst, ein Trauma oder eine Phobie, von der Sie nicht wussten, dass Sie sie haben oder wurde sie lange Zeit missachtet?

Angst existiert nicht in Isolation

Es ist zwar verlockend, so zu denken und sich davon zu distanzieren, aber es ist einfach nicht wahr. Es gibt immer ein größeres Bild, vielleicht sogar mehrere und sie sind alle miteinander verbunden.

Nehmen Sie sich Zeit, um über die Themen nachzudenken, die in Ihrem Unterbewusstsein herumschwirren.

Betrachten Sie diese Themen genauer und schauen Sie, was dabei herauskommt. Sie werden überrascht sein, dass dadurch eine Vielzahl von Emotionen und aufgestauten Erinnerungen

aufgedeckt werden, die Sie letztendlich zu dem Frieden führen können, den Sie sich wünschen.

Vergegenwärtigen Sie Situationen, die als Auslöser fungieren

Beobachten Sie sich selbst und Ihre Reaktionen auf die Situation. Schließen Sie Frieden mit der Tatsache, dass die Angst diesmal nicht wirklich eintritt – was auch immer ihr Auslöser sein mag. Betrachten Sie dies als eine Chance, Situationen umzuschreiben, sodass sie wie gewünscht enden. Ihre Ängste haben eine Stimme. Hören Sie auf sie.

Kapitel 4 - Ängste am Arbeitsplatz

Zu viel und zu früh

Angst und Stress gehen Hand in Hand und können weitreichende Auswirkungen auf das Leben eines Menschen haben. Laut einer kürzlich erschienenen Zeitschrift sind Angst und Stress das Ergebnis einer Panikstörung. Diese ist von wiederholten Panikattacken gekennzeichnet.

Angst und intensiver Schrecken führen zu Symptomen, die einer Herzattacke ähneln. Bei spontanen Auslösern ist der Körper auf diese Symptome nicht vorbereitet. Diese Erfahrungen sind für die Betroffenen sehr real und können jederzeit und überall auftreten.

Der Arbeitsplatz ist keine Ausnahme

Viele von uns werden zugeben, dass das heutige Arbeitsumfeld extrem wettbewerbsorientiert ist und Menschen dazu zwingt, unter ständiger Beurteilung und Stress zu arbeiten. In einer Welt, in der Zeit Geld ist, zählt jede Sekunde – das wiederum führt zu extremem Druck, Überstunden und der Angst, immer von jemandem verdrängt zu werden, der besser und wettbewerbsfähiger ist.

Dieser Erwartungsdruck und die damit verbundene finanzielle Verantwortung können jemanden dazu zwingen, über seine Grenzen hinaus zu arbeiten und ihn fast an den Rand des Zusammenbruchs zu treiben.

Die Fristen liegen so dicht beieinander, dass es kaum Zeit gibt, seine Gedanken neu zu ordnen. Der Wettbewerb ist so groß, dass jemand bereit dazu sein könnte, sein geistiges und körperliches Wohlbefinden zu riskieren, um seinen Arbeitsplatz zu behalten, seine Rechnungen zu bezahlen und den von der Gesellschaft akzeptierten Lebensstandard zu halten.

Obwohl dies zur neuen Normalität unseres Lebensstils geworden ist, können die Dinge manchmal ein wenig aus dem Ruder laufen. Und wenn das passiert und Sie sich selbst anhaltendem Stress und Angstzuständen aussetzen, nimmt das Gefühl überhand und beginnt, Ihre Fähigkeit zu beeinträchtigen, Ihre Arbeit zu erledigen oder Ihr Privatleben zu managen. Ihre geistige und körperliche Gesundheit fordert ihren Tribut und die Dinge beginnen, außer Kontrolle zu geraten.

Das Schlüsselement der Psychotherapie von Angst-, Stress- und Panikstörungen ist die Konfrontation mit den gefürchteten Auslösern. Anstatt also den Reiz oder die Situation zu

vermeiden, empfehlen Psychologen, sich ihr zu stellen. Sie sind der Meinung, dass es entscheidend ist, nicht zu vermeiden und dass dies meist der erste Schritt zur Heilung und Behandlung ist.

Erstens: Akzeptieren Sie die Angst. Dann identifizieren Sie die auslösenden Muster.

Was als Gedanke an etwas völlig Harmloses beginnt, eine von Ihnen versandte E-Mail, ein Gespräch, das Sie geführt haben, ein bevorstehendes Ereignis, eine kleine Sorge, kann unerwartete und feindselige Reaktionen auslösen. Die Angst kann Ihnen sagen: "Du kannst das nicht, gib auf, du hast versagt". Da diese Gefühle wiederholt mit einer hohen Intensität auf Sie einhämmern, werden Sie dazu gebracht, den Gedanken zu glauben und zu übernehmen.

Ihr Verstand spürt einen Auslöser und seine Kampf-oder-Flucht-Reaktion zwingt ihn, in den "Overdrive" zu gehen. Er denkt, er wolle Ihnen helfen, um zu überleben, ist jedoch nicht sehr hilfreich.

Angstbewältigung am Arbeitsplatz

Angstzustände können zwar überall und jederzeit auftreten, doch am Arbeitsplatz sind sie aufgrund des erhöhten

Wettbewerbs und Drucks, der damit einhergeht, besonders anfällig. Glücklicherweise gibt es eine Möglichkeit, die Dinge zu ändern.

Lassen Sie Ihren Verstand wissen, dass Sie es geschafft haben. Versuchen Sie es mit verbalen Affirmationen.

Verbale Bestätigungen, auch bekannt als Affirmationen, sind Worte, die Sie absichtlich verwenden und damit meine ich, dass Sie denken, sprechen und glauben, um die Realität, die Sie suchen, zu konkretisieren.

Ihr Verstand greift ständig zu Machtwörtern, um die Dringlichkeit, auf eine Kampf-oder-Flucht-Reaktion zu reagieren, bemerkbar zu machen. Wahrscheinlich gehen Ihnen in diesem Moment sogar mehrere dieser "Kraftworte" durch den Kopf.

Verwenden Sie absolut positive Aussagen, um all Ihre Träume und Bestrebungen mit Leben zu erfüllen. Verwenden Sie Aussagen wie:

- Ich liebe mich selbst und bin mit meinem Geist im Reinen.
- Ich kann und werde diese Schwierigkeiten schnell überwinden.

- Ich glaube, dass ich das schaffen kann.
- Ich kann das tun.
- Ich bin gut in dem, was ich tue.

Arbeit an der Schaffung eines Gleichgewichts zwischen Arbeit und Privatleben

Nehmen Sie sich eine Auszeit von der Arbeit, um Raum für Dinge zu schaffen, die Sie lieben; verbringen Sie Zeit mit Ihren Lieben, treiben Sie Ihren Lieblingssport. Verbringen Sie in Ihrer Freizeit und an den Wochenenden Zeit mit den Menschen, die Sie lieben. Sie werden angenehm überrascht sein, wie verjüngt Sie sich fühlen werden.

Kapitel 5 - Soziale Ängste

Eine der schädlichsten Auswirkungen von Angst ist die Fähigkeit, sich zu isolieren und Gefühle auszulösen, die dazu führen, dass man sich ängstlich und der Gesellschaft nicht würdig fühlt. Menschen mit sozialen Ängsten können feststellen, dass ihre Angst während sozialer Interaktionen zunimmt, sogar in Zeiten, die angenehm und positiv sind. Schlimmer noch, sie fühlen sich wie gelähmt und stehen ihren Gefühlen machtlos gegenüber, leiden im Stillen und vermeiden Situationen, in denen sie mit Menschen in Kontakt kommen.

Soziale Angst (oder soziale Phobie, wie sie manchmal genannt wird) ist mehr als nur Unbeholfenheit oder Schüchternheit. Es handelt sich um eine komplexe Phobie, die das Selbstvertrauen, die geistige Stabilität, den Lebensstil, das emotionale Wohlbefinden und die Beziehungen einer Person beeinträchtigen kann.

Die Symptome können subtil sein, lassen sich aber mit der Zeit und durch Beobachtung erkennen.

Menschen, die an einer sozialen Angststörung (SAD) leiden, erleben in der Regel eine erhöhte emotionale Belastung in der Gegenwart von Menschen, unabhängig davon, ob es sich um

Fremde oder Angehörige handelt. Sie können dabei besonders ängstlich und gestresst werden:

- wenn sie anderen Menschen vorgestellt werden
- In ein Gespräch verwickelt sind, kritisiert oder beurteilt werden
- Kommunikation am Steuer
- Bewertet werden
- Begegnung mit Menschen von hohem Rang
- Begegnung mit Fremden
- Eingehen von romantischen Beziehungen

Diese Liste ist sicherlich nicht vollständig, aber sie berührt die häufigsten und offensichtlichsten Punkte. Wenn Sie sich bei gesellschaftlichen Anlässen zurückhaltend und ängstlich verhalten (vor einer Gruppe sprechen, mit neuen Menschen interagieren, sich unterhalten, in der Öffentlichkeit essen) und feststellen, dass Ihre Ängste schon bei dem bloßen Gedanken an diese Situationen und in Erwartung dieser Situationen zunehmen, dann haben Sie möglicherweise mit sozialer Angst zu tun.

Glücklicherweise ist soziale Angst trotz ihrer Komplexität eine überwindbare Störung. Indem Sie Ihren Lebensstil ändern, können Sie mit der Zeit lernen, mit Ihrer Angst umzugehen. Sie können auch lernen, wie Sie selbstbewusst an gesellschaftliche

Ereignisse herangehen und dabei alle wahrgenommenen Schwächen ohne Vorurteile oder Urteile übergehen können.

Kognitive Verhaltenstherapie und ihre Rolle bei einer Schmerz-Angst-Depression

Kognitive Verhaltenstherapeuten sind in der Lage, einen drogenfreien Ansatz zur Behandlung dieser Probleme anzubieten. Es gibt inzwischen genügend Belege dafür, dass die kognitive Verhaltenstherapie ein zuverlässiges und wirksames Mittel zur Bewältigung von Angstzuständen und psychischen Problemen ist. Die Therapie ermöglicht es Ihnen, sich mit Ihren Ängsten auseinanderzusetzen und Ihre Reaktionen darauf unter die Lupe zu nehmen. Sie konzentriert sich darauf, das Problem an der Wurzel zu packen, ohne es zu filtern. Sie ermöglicht es Ihnen nicht nur, die Ursache Ihrer Ängste zu finden, sondern hilft Ihnen auch, diese zu beseitigen.

Hier sind einige Möglichkeiten, soziale Ängste zu überwinden:

- Nähern Sie sich allmählich sozialen Situationen, die Ihre Ängste herausfordern, und üben Sie, so lange wie möglich in dieser Umgebung zu bleiben. Auf diese Weise können Sie erkennen, dass Ihre Ängste das Ergebnis einer Überreaktion Ihres Geistes sind und nichts anderes. Wenn Sie in diesen Situationen bleiben und erkennen, dass nichts Schlimmes

dabei herauskommen kann, wird sich Ihre Angst allmählich legen.

- Üben Sie die Dinge, die Ihre Angst herausfordern können. Sobald Sie merken, dass das gar nicht so schlimm ist, werden Sie bemüht sein, sich immer wieder in solche Situationen zu begeben. Mit der Zeit und etwas Übung werden Sie Ihre Ängste überwinden und aus einer ruhigeren Position heraus arbeiten können.
- Halten Sie ab und zu inne und denken Sie über Ihre Reise nach. Halten Sie inne und belohnen Sie sich für die wunderbaren Fortschritte, die Sie gemacht haben.
- Ängstliche Menschen neigen dazu, ihre größten Kritiker zu sein. Sie neigen auch dazu, das Vorher und Nachher jeder Situation zu analysieren, was ihre Angst verstärkt. Ersetzen Sie diese Eigenschaften durch selbstsichere Gewohnheiten wie Belohnungen und Glückwünsche. Je mehr Sie mit sich selbst reden und sich sagen, dass Sie gut sind, desto wohler fühlen Sie sich in Ihrer Haut.
- Üben Sie, Kontakte zu knüpfen. Wenden Sie sich an Ihre Angehörigen. Erzählen Sie ihnen von Ihren Sorgen und bitten Sie um Unterstützung. Soziale Kontakte stehen in direktem Zusammenhang mit der Verringerung von Angstzuständen und Depressionen und können Ihnen sehr gut tun.

Kapitel 6 - Essstörung

Häufig verallgemeinern Menschen die Faktoren, die dazu beitragen, dass eine Person eine Essstörung entwickelt. Ihre Argumentation ist oft falsch interpretiert und eindimensional. Viele Menschen gehen schnell davon aus, dass Essstörungen darauf zurückzuführen sind, dass Menschen dem so genannten "idealen" Körper oder einer bestimmten Kleidergröße nachjagen wollen. Dies können zwar Faktoren sein, die dazu beitragen und schädliche Auswirkungen haben, sind aber nicht die beiden einzigen Gründe für eine Essstörung.

Essstörungen können viele Ursachen haben. Wie jedes andere psychische Problem können sie sich aufgrund einer Reihe biologischer und sozialer Faktoren entwickeln. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Essstörungen können Essstörungen durch eine Kombination aus genetischer Veranlagung, Persönlichkeitstypen und Umweltfaktoren entstehen.

Die Forschung zeigt, dass manche Menschen von Geburt an ein höheres Risiko haben, in einem späteren Lebensalter eine Essstörung zu entwickeln. Wenn nun diese prädisponierte Anfälligkeit mit Umweltfaktoren wie Angst aufgrund eines traumatischen Erlebnisses und/oder eines ungünstigen

sozialen Umfelds kombiniert wird, kann eine Person schnell in einen Zustand geraten, in dem sie Schwierigkeiten hat, eine gesunde Beziehung zum Essen zu haben.

Ängste, ein geringes Selbstwertgefühl und eine schlechte psychische Verfassung sind nach wie vor die Hauptgründe für die Entwicklung einer Essstörung. Der Wunsch, der idealen Figur zu entsprechen, kommt erst viel später.

Für das ungeschulte Auge kann es schwierig sein, zu erkennen, ob jemand mit seinen Essgewohnheiten Probleme hat.

In einer Gesellschaft, die eine etwas verzerrte Definition von Gesundheit hat und nicht offen über psychische Probleme spricht, werden die Anzeichen dafür, dass hinter den Essgewohnheiten einer Person etwas Tieferes stecken könnte, oft abgetan und manchmal sogar gelobt. Zum Beispiel:

- Eine Person, die von Sport und Kalorienzählen besessen ist, wird oft für ihre Hingabe und Willenskraft geschätzt.
- Ein wählerischer Esser wird als jemand abgetan, der einen feineren Geschmack beim Essen hat.

Und so schätzt die Gesellschaft in gewisser Weise das Konzept des wählerischen Essens und des Kalorienzählens und verlagert

es sogar. Das ist der Punkt, an dem wir völlig falsch liegen. Essstörungen haben die höchste Sterblichkeitsrate aller psychischen Erkrankungen. Deshalb ist die Früherkennung und das frühzeitige Eingreifen der Schlüssel zur Genesung und zum Wohlbefinden der Betroffenen.

Hier sind einige Warnzeichen, die darauf hindeuten könnten, dass jemand mit Essstörungen zu kämpfen hat:

- Sie fühlen sich von Lebensmitteln verzehrt oder sind an ihnen völlig desinteressiert. Beides sind Extreme und beide sind gleichermaßen schädlich für Ihre Gesundheit.
- Sie halten sich an einen strengen Diät- und/oder Trainingsplan und lassen keinen Raum für Schummeltage.
- Sie sind besessen von Ihrem Gewicht und Ihrer Größe, und schon eine kleine Veränderung kann Sie in eine Panikattacke versetzen.

Dies sind zwar einige der offensichtlichsten Anzeichen, aber sicher nicht die einzigen. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihre Angst Sie davon abhält, ein gesundes Verhältnis zum Essen zu haben, dann ist es an der Zeit, dass Sie sich zurücklehnen und diese Probleme angehen.

Die Rolle der Ernährung bei der Kontrolle von Angstsymptomen

Wenn es darum geht, die Symptome von Angst zu kontrollieren, kann das, was Sie essen, letztendlich bestimmen, wie Ihr Tag verlaufen wird. Gesunde Essgewohnheiten können den Unterschied zwischen den schlimmsten Albträumen und einem Gefühl der Ruhe ausmachen. Im Allgemeinen empfehlen Experten:

- Kleinere, aber regelmäßige Mahlzeiten zu sich nehmen
- Auswahl von Vollkornprodukten und guten Kohlenhydraten anstelle von verarbeiteten Körnern und komplexen Kohlenhydraten
- Verzicht auf raffinierten oder künstlichen Zucker sowie auf Konserven oder verpackte Lebensmittel
- Konsum von Kräutertee anstelle von koffeinhaltigen Getränken
- Vermeiden von Alkohol
- Die tägliche Dosis an Multivitaminen
- Verzehr von Lebensmitteln, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, wie Nüsse, Samen und Kaltwasserfische
- Verzehr von Probiotika und fermentierten Lebensmitteln
- Viel Wasser trinken

Bewegung als Mittel gegen Angstzustände

Regelmäßiger Sport kann helfen, Angstauslöser zu lindern. Wenn Sie unter Ängsten leiden und noch nicht regelmäßig Sport treiben, sollten Sie überlegen, körperliche Aktivitäten in Ihren Tagesablauf einbauen.

Yoga in Kombination mit Atem- und Meditationstechniken vermindert angstbedingte Symptome und ermöglicht es Ihnen, Ihre Gedanken und Gefühle achtsam wahrzunehmen. Ebenso kann Tai Chi Stress und Blutdruck verringern und gleichzeitig das Selbstwertgefühl und die Stimmung verbessern. Darüber hinaus wirken allgemeine Aerobic-Übungen wie Gehen, Laufen, Radfahren und Schwimmen Wunder bei der Kontrolle der allgemeinen Angstsymptome. Am besten ist es, wenn Sie eine Routine finden, die Ihren Interessen und Ihrem Komfort entspricht.

Kapitel 7 - Ängste und ihre Auswirkungen auf den Schlaf

Angst und gestörter Schlaf sind eng miteinander verbunden. Menschen mit Schlaflosigkeit haben beispielsweise ein viel höheres Risiko, ängstlich zu werden, als Menschen, die gut schlafen können.

Auch bei Menschen, die unter chronischer Angst leiden, kann schlechter Schlaf über einen längeren Zeitraum die Psyche und die Emotionen einer Person durcheinander bringen. Angst selbst wird mit Schlafstörungen in Verbindung gebracht, z. B. mit einer Verringerung der Menge an erholsamem Tiefschlaf, den die Person jede Nacht bekommt.

Leider ist diese tödliche Kombination häufiger anzutreffen, als man denkt.

43% der Amerikaner geben an, dass Ängste und Stress ihr Verhältnis zum Schlaf radikal verändert haben. Infolgedessen geben sie an, dass sie mindestens einmal im Monat nachts wach liegen. Eines der häufigsten Probleme beim Einschlafen ist, dass die Gedanken nicht abgeschaltet werden können.

Obwohl Sie den ganzen Tag über müde und träge sind, haben Sie unendlich viele Gedanken und diese hören auch nicht auf, sobald Sie sich ins Bett legen und hoffen, zu schlafen. Plötzlich fängt der überaktive Verstand an, Erinnerungen aus der Vergangenheit hochzuholen, Ihre Schmerzauslöser werden betätigt und Sie beginnen, ängstlich zu sein.

Wenn Sie unter Angstzuständen jeglicher Art, Depressionen, finanziellen Sorgen, Panikattacken, Traumata, Phobien, emotionalen und/oder körperlichen Turbulenzen leiden, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie unter Schlafstörungen leiden.

Hier sind einige Warnzeichen, an denen Sie erkennen können, ob Ihre Ängste Ihren nächtlichen Schlaf beeinträchtigen:

- Sie haben Probleme beim Einschlafen oder Durchschlafen
- Sie fühlen sich tagsüber müde
- Körperliche Beschwerden wie Muskel- und Gelenkschmerzen, Atembeschwerden, Unruhe, schwitzige Handflächen, Brustbeklemmung und/oder Taubheitsgefühl beim Versuch einzuschlafen
- Aufmerksamkeitsschwierigkeiten haben, sich schläfrig fühlen, aber nicht schlafen können und leicht reizbar sein

Wenn Ihnen diese Situationen bekannt vorkommen, dann wird es Sie freuen zu hören, dass es Möglichkeiten gibt, Ihren Geist zu beruhigen und einzuschlafen.

Schaffen Sie eine nächtliche Routine, die positive Ablenkungen fördert.

Wenn Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit darauf richten, dass Sie nicht einschlafen können, wird das Problem nur noch größer aussehen und sich auch so anfühlen. Entwickeln Sie stattdessen eine von Bildern begleitete nächtliche Routine, die Ihre Sinne anregt und ablenkt.

Schließen Sie zum Beispiel die Augen und stellen Sie sich einen schönen, warmen Tag im Alter vor. Denken Sie an das Meer. Sehen Sie es. Berühre es. Können Sie das Salz darin schmecken?

Diese Art von Bildern kann dazu beitragen, Ihren Geist in einen Ort der Ruhe zu versetzen. Wenn der Geist ruhig wird, ist er glücklich und wird allmählich seine Wut reduzieren und Sie in Ruhe schlafen lassen.

Achtsamkeit in der Nacht üben

Angst ist der Abwehrmechanismus des Geistes bei einer kurzfristigen Notlage. Schlaflosigkeit und schlechter Schlaf gehören dazu. Der Stress, den Sie empfinden, könnte von der Unsicherheit herrühren, beurteilt, verspottet oder isoliert zu werden.

So negativ diese Gefühle auch sein mögen, Ihr Geist ist mehr als fähig, mit der Situation umzugehen, wenn Sie ihm beibringen, auf seine Gedanken zu achten. Wir verstehen, dass dies für viele von uns nicht einfach ist. Aber mit der Zeit und mit etwas Übung können Sie Ihren Geist dazu bringen, das zu tun, was Sie wollen. Die Praxis der Meditation kann Ihnen dabei helfen, genau das zu erreichen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem

Sie bestimmen Ihr Leben durch die Entscheidungen, die Sie in jeder einzelnen Stunde Ihres Lebens treffen. Wenn Sie den Fluss Ihrer Gedanken verlangsamen und die Zeit dazwischen nutzen können, um Ihre Entscheidungen zu rationalisieren, werden Sie erkennen, dass nichts im Leben es wert ist, sich darüber aufzuregen.

Der Schlüssel liegt darin, Ihren Geist in einen Zustand der "Achtsamkeit" zu versetzen, so dass Sie ihn jedes Mal in die Gegenwart zurückholen, wenn er abschweift. Wenn Sie auf Ihre Atemmuster achten, finden Sie einen Weg, Ihre Gedanken zu beruhigen und alles zu überwinden, was Sie im Moment belastet. Dadurch werden Sie in der Lage sein, sich aus Situationen herauszuhalten, die Negativität und Kummer hervorrufen. Und folglich werden Sie auch in der Lage sein, viel und gut zu schlafen.

Schlussfolgerung

Jetzt, wo Sie wissen, wie die Angst Ihr Leben langsam auffrisst, sollten Sie sich um eine Änderung bemühen. Die Entscheidungen, die Sie treffen, können Ihnen dabei helfen, ein größeres Selbstgefühl und mehr Ruhe zu erlangen. Einfach ausgedrückt: Sie können Ihnen dabei helfen, eine bessere Version Ihrer selbst zu sein.

Denken Sie daran, dass es immer einen Ausweg aus allen angstbesetzten Gedanken und Gefühlen gibt. Und vor allem: Denken Sie daran, dass Sie nicht allein sind. Die ganze Welt wartet darauf, Sie zu entdecken und sich mit Ihnen anzufreunden. Alles, was Sie tun müssen, ist, ihnen auf halben Weg entgegenzukommen.

Empfohlene Ressource:

>> [Werden Sie die Angst noch heute los!](#) <<