

Unterlagen zum Webinar: „Wie kann es Dir gelingen, Angst und Panik zu überwinden und endlich wieder ein normales Leben zu führen, so wie andere Menschen auch?“

Mein Vorsatz: _____, ich möchte endlich wieder ein _____ und _____ Leben mit vielen _____ Momenten führen.



Ein „normaler“ Tag: Du wachst morgens voller Vorfreude auf den beginnenden Tag auf. Du kannst kaum erwarten, zu erfahren, was der neue Tag mit sich bringt. Du springst aus dem Bett und machst Dich fertig für den Tag. Du bist produktiv, gehst zur Arbeit, studieren oder machst den Haushalt.

Vielleicht ist auch gerade Wochenende und Du gehst Deinen Hobbys nach, triffst Dich mit Familie und Freunden, Du hast Spaß, erlebst etwas und abends relaxt Du im Garten oder auf der Couch und lässt den Tag Revue passieren.

So sollte ein normaler Tag im Allgemeinen doch aussehen, oder?

Wichtiger Hinweis Nr. 1: Alles, was langfristig zu einem besseren Leben führt, ist mit _____ nicht zu erreichen. Die _____ gibt es nicht.

Es gibt sie nicht, es gibt sie nie, nicht bei den wirklich wichtigen, den grundlegenden Verbesserungen des Lebens.

Wichtiger Hinweis Nr. 2: Wenn man eine Angststörung überwinden will, muss man _____. Wenn wir nichts _____, kann sich nichts _____. Wie sollte das funktionieren? Und dafür wiederum muss man _____.

Wichtiger Hinweis Nr. 3: _____ gehört zum Leben dazu.

Du musst bereit sein, _____ und das erfordert _____ und man muss sich manchmal _____, auch wenn das _____ sein kann.

Erst wenn wir am Abgrund stehen, entsteht in uns _____.

Halte Dir vor Augen, wie schlimm die Angststörung tatsächlich für Dich ist. Wie sie Dich davon abhält, glücklich und zufrieden zu sein. Sie hält Dich sogar davon ab, ein normales Leben zu führen.

Warum Du nicht wieder der oder die Alte werden kannst und warum das gut ist...

Wenn man eine große _____, dann _____ man sich _____. Wenn man sich nicht _____ würde, würde man die _____ gar nicht _____. Und eine Angststörung ist zweifellos eine _____. Daher kannst Du gar nicht mehr der oder die Alte werden, wenn Du die Angststörung überwunden haben wirst.

Warum ist das gut so?

Weil _____ positiv ist und eines der ganz großen Ziele jedes einzelnen Menschen sein sollte.

Wir sollten das beste aus unseren Möglichkeiten machen und zur _____ werden. Um das zu erreichen, müssen wir das eine oder andere Tal durchschreiten. Wir brauchen sogar _____, um uns weiterzuentwickeln. Denn ohne _____, kein _____. Und ohne _____ keine _____. Ohne _____ keine _____.

Darum ist es ein Fehler, sich nur auf die Angststörung zu konzentrieren...

Beweis: Hat es nicht schon _____ gegeben?

- Vielleicht warst Du immer gestresst...
- hattest oft Kopf- und Rückenschmerzen...
- hast schlecht geschlafen und warst ständig müde.
- Möglicherweise hattest Du vermehrt mit Haut- und Haarproblemen zu tun.

- Vielleicht warst Du reizbar und von einer grundlegenden Unzufriedenheit erfüllt.
- Oder Du hattest einfach eine vage Ahnung, dass etwas nicht stimmt, so ein ungutes Gefühl, dass irgendetwas in Deinem Leben in die falsche Richtung läuft.

Was brauchst Du Deiner Meinung nach?

Wenn ich die Leute im persönlichen Coaching frage, was sie bräuchten, um glücklich zu sein, bekomme ich zu Beginn fast immer die gleiche Antwort: „_____ - dann geht es mir wieder gut.“

Aber: Wie kann alles in Ordnung sein, wenn Du die _____, sich aber ansonsten _____ hat?

Das noch größere Problem: Du wirst die Angststörung wahrscheinlich gar nicht erst überwinden, wenn Du _____.

Angststörung oft nur _____...

Meiner Erfahrung nach ist die Angststörung nicht die _____. In der Regel war nämlich schon _____. Meist hat es _____ gegeben. Diese _____ werden oft ignoriert oder nicht als solche erkannt. Und man macht einfach so weiter.

Und manchmal gipfelt das Ganze dann in einer Angststörung. Und dann versuchen wir die Angststörung zu _____. Wir wollen sie loswerden. In der Angst sehen wir die Wurzel allen Übels. Dabei ist sie oft nicht mehr als ein _____, nur die Folge von _____.

Kein _____



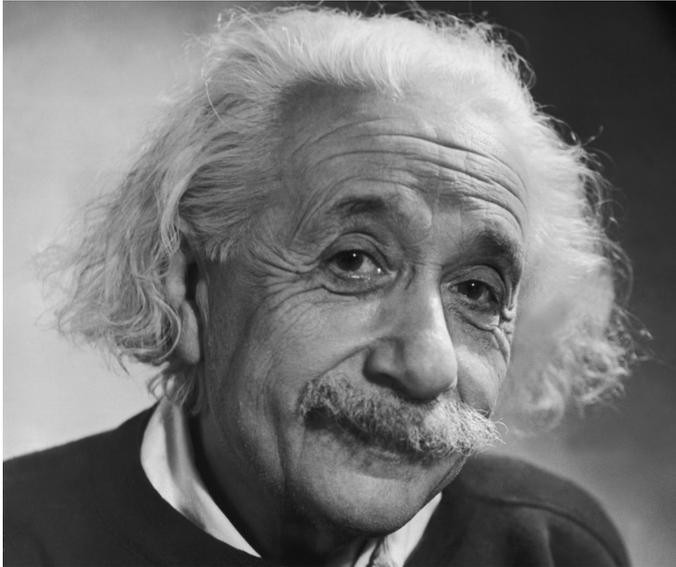
Ja, Du solltest Dir nichts vormachen und Dir vor Augen führen wie sehr die Angststörung Dein Leben beeinträchtigt. Ein _____ ist notwendig, um die Bereitschaft dafür herzustellen, überhaupt etwas _____.

Was ich damit aber als allerletztes beabsichtige ist, dass Du nun in _____, denn _____ lähmt Dich.

John W. Gardner: „_____ ist mit Abstand das schädlichste nicht pharmazeutische Betäubungsmittel, es macht süchtig, beschert kurzzeitig eine Art Wohlgefühl und isoliert sein Opfer von der Wirklichkeit.“

Stattdessen: Betrachte die Angststörung als _____, als _____ Deines Unterbewusstseins, dass es so nicht weitergehen kann, von mir aus auch als _____ mit Betonung auf _____!

Es muss sich etwas ändern...



Schon Einstein hat gesagt: „Die reinste Form des Wahnsinns ist alles beim Alten zu belassen und dabei zu hoffen, dass sich etwas ändert.“

Ganz klar: Es muss sich etwas verändern, aber...

...VERÄNDERUNG IST KEIN _____.

Es geht nämlich nicht darum, alles auf Biegen und Brechen zu verändern. Es gibt sicher einiges in Deinem Leben, was gut für Dich ist. Warum sollte man das also verändern?

Es geht vielmehr darum, das zu ändern, _____.

Und vor allem Deine _____ ist der Schlüssel.

Schauen wir uns beispielhaft ein paar Faktoren an, die mitverantwortlich sein können, dass eine Angststörung entsteht und aufrechterhalten wird.

Beispielfaktor 1: Werde _____!

_____ sind nicht nur erfolgreicher und glücklicher - sie leben sogar länger.

Beispielfaktor 2: _____!

Wenn wir uns und anderen _____ und nicht _____ können, ist das wie Dünger für eine Angststörung

Beispielfaktor 3: Sei niemals _____!

Auch sind viele Betroffene _____ - eine Eigenschaft, die IMMER ins Unglück führt. Wenn Du das immer wieder versuchst, macht Dich das kaputt und zutiefst unglücklich.

Beispielfaktor 4: Lebe _____!

Andere hingegen wollen es _____ und vergessen _____. Oder sie leben ein_____.

Was trifft davon auf Dich zu?

- Dir fällt es schwer, „Nein“ zu sagen.
- Du willst oft alles perfekt machen.
- Du befasst Dich gedanklich ständig mit der Zukunft.
- Und wenn Du Dir Deine Zukunft vor Augen hältst, fällt diese nicht sehr rosig aus.
- Du schwelgst hin und wieder in der Vergangenheit und sehnst Dich viel zu oft nach der „guten alten Zeit“.
- Du neigst zu Grübeleien. Deine Gedanken drehen sich oft im Kreis.
- Du machst Dir ständig Sorgen um Dich, um Angehörige, um Gott und die Welt.
- Du bist kein allzu optimistischer Mensch.
- Du hast wenig Vertrauen in Dich und Deine Fähigkeiten, in Deine Mitmenschen und in das Leben im Allgemeinen.
- Entscheidungen zu treffen, fällt Dir schwer.
- Und wenn Du eine Entscheidung getroffen hast, stehst Du oftmals nicht vollkommen dahinter.
- Veränderungen magst Du gar nicht. Das macht Dir Angst.
- Es fällt Dir viel leichter, Deine Schwächen zu benennen als Deine Stärken.
- Du warst schon lange nicht mehr so richtig entspannt.
- Dir fehlt oft Kraft und Energie und Du bist ständig müde.
- Du hast oft Angst, Fehler zu machen.
- Dir fällt es schwer, Dir Ziele zu setzen und diese zu erreichen.
- Du weißt manchmal nicht genau, was Du mit dem Rest Deines Lebens anfangen willst.
- Du hast oft das Gefühl, Dein Leben nicht unter Kontrolle zu haben.
- Du hast Angst, Dein Leben zu vergeuden bzw. das Gefühl, Dein Leben bereits vergeudet zu haben.
- Du wünschst Dir Dein altes „Ich“ zurück.
- Mit Krisen und Rückschlägen kommst Du nur schwer zurecht.

Wie viele Kreuze hast Du gemacht? 5, 10 oder noch mehr? Dann zeigt das eindeutig, dass es auch bei Dir bestimmte Faktoren gibt, die eine Angststörung begünstigen und aufrechterhalten können.

Was entscheidet zwischen Erfolg und Misserfolg? Nur ein kleines Wort. Das eine Wort, das den Unterschied macht, lautet: _____.

Du musst genau wissen, _____, um trotz Anstrengungen, Entbehrungen und manchem Schmerz _____.

Eine Übung...

Ich möchte Dich um Folgendes bitten:

1. Werde Dir klar darüber, _____ die Angststörung möglicherweise für Dich hat. Dabei kann Dir der Gedanke helfen, was Du tun müsstest, wenn _____?
2. Mache Dir nun bewusst, welche _____ die Angststörung mit sich bringt!
3. Welche _____ mit sich? Wie würde sich Dein Leben zum Positiven verändern?

Das solltest Du unbedingt für Dich mitnehmen:

- Die _____ gibt es nicht.
- Um eine Angststörung zu überwinden, ist es notwendig, _____. Wir müssen etwas _____ und _____, auch wenn das manchmal _____ sein kann.
- Wir haben besprochen, dass ein _____ notwendig ist. Je größer der _____, desto eher bist Du bereit, etwas zu _____.
- Und um _____, müssen wir uns immer wieder vor Augen führen, _____ wir das auf uns nehmen.
- Manchmal verbinden wir mit der Angststörung unbewusst _____. Mache Dir mögliche _____ bewusst, werde Dir klar darüber, was für _____ die Angststörung für Dich hat und wie schön Dein Leben ohne Angststörung aussehen könnte.
- Du kannst eine Krise nur überwinden, indem Du Dich _____.
- Und _____ ist immer positiv zu werten. Wir alle sollten danach streben, _____ zu werden und ein Leben zu führen, das _____ genügt.
- Noch einmal: Wir brauchen _____ sogar, um uns _____.
- So kann es Dir gelingen, die Angststörung als _____ zu betrachten und eine _____-Mentalität zu entwickeln statt daran zu verzweifeln oder gar in _____ zu _____.
- Es ist ein Fehler, sich nur auf die _____ zu _____. Schließlich war meist schon _____ etwas nicht in Ordnung. Sonst hätte die Angststörung keine Chance gehabt, Teil Deines Lebens zu werden.
- Es gibt bestimmte _____, die bei Menschen mit einer Angststörung immer und immer wieder zu beobachten sind. Und darum müssen wir uns kümmern, wenn man eine Angststörung überwinden will.

- Das Wunderbare daran ist, dass Du dadurch nicht nur die Angststörung loswerden kannst, sondern die Chance hast, dass Du _____ wirst als zuvor.

Hinweis: Die Inhalte wurden nicht von einem Arzt oder Psychologen verfasst und können eine Therapie oder Arztbesuch nicht ersetzen. Die Ausführungen resultieren aus meinen Erfahrungen und erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und wissenschaftlicher Beweisführung.

Du hast noch eine Frage? Dann schreibe mir doch eine E-Mail an sebastian@psog.de !