



Dr. med. Michael Poll

Facharzt für Allgemeinmedizin
Sportmedizin, Notfallmedizin

Beate Radinger

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Wissenswertes zum Thema Angst

Folgende **10** Angstregeln sollen Ihnen helfen, mit Ihrer **Angststörung** besser fertig zu werden:

- Vergewissern Sie sich, dass Angstgefühle und die dabei auftretenden Gefühle nichts anderes sind, als Ausdruck einer gesteigerten Körperreaktion in einer Stresssituation.
- Diese Symptome sind nur unangenehm, aber nicht gefährlich und in keiner Weise schädlich. **Nichts Schlimmes wird geschehen!**
- Steigern Sie sich in Angstsituationen nicht Gedanken hinein wie „*was wird geschehen?*“ und „*wohin kann das führen?*“.
- Konzentrieren Sie sich nur auf das, was tatsächlich mit Ihnen geschieht, **nicht** darauf, **was in Ihrer Vorstellung passieren könnte.**
- Geben Sie der Angst Zeit, vorüberzugehen. Kämpfen Sie nicht gegen Ihre Angst an! Warten Sie ab! Laufen Sie nicht davon! Akzeptieren Sie Ihre Angst!
- Nehmen Sie auf, wie die Angst von selbst geringer wird, wenn Sie aufhören, sich mit Ihren Gedanken hineinzusteigern.
- Lernen Sie, mit der Angst umzugehen - ohne angstbesetzte Situationen zu vermeiden. Nur so geben Sie sich selbst die Chance, Fortschritte zu machen.
- Registrieren Sie, welche Fortschritte Sie schon - trotz aller Schwierigkeiten - gemacht haben. Denken Sie daran, wie zufrieden Sie sein werden, wenn Sie auch dieses Mal Erfolg haben.
- Planen Sie den nächsten (Fort-)Schritt, wenn die Angst nachgelassen hat. Wenn Sie für den nächsten Schritt bereit sind, beginnen Sie ruhig und entspannt, es besteht keine Notwendigkeit zur Überanstrengung und Eile.