

Hinweise und Verhaltensempfehlungen

Für alle, die mit dem Grübeln und ihren Besorgnissen aufhören und auf Dauer weniger Angst haben wollen

Zugespitzte Formulierungen, die natürlich nie zu 100 Prozent umgesetzt werden können

Zweifel und Unsicherheiten gehören zum Leben dazu. Das Einzige, was wir sicher über unsere Zukunft sagen können, ist: dass wir sterben werden. Alles andere steht in den Sternen. Es führt zu nichts, sich in einer Sache Klarheit verschaffen zu wollen, die noch gar nicht passiert ist.

Auf viele Fragen im Leben gibt es keine Antworten, das müssen wir hinnehmen und akzeptieren.

Rufen Sie sich in Erinnerung, dass die Vergangenheit kraft Ihrer Gedanken nicht veränderbar ist. Was passiert ist, ist passiert und kann nicht ungeschehen gemacht oder angepasst werden.

Wenn Sie von Zweifeln oder Grübeleien heimgesucht werden, hören Sie auf, nach sicheren Beweisen zu suchen. Führen Sie sich vor Augen, dass Sie gegen den Umstand, der Sie quält, womöglich überhaupt nichts ausrichten können.

Akzeptieren Sie das Unbehagen, das von Ihren beunruhigenden und angstbeladenen Gedanken ausgeht. Auch wenn es Zeit brauchen mag: Dies ist der schnellste Weg, um Ihre Angst zu überwinden. Ungeduld ist diesbezüglich Ihr ärgster Feind.

Streben Sie nicht nach Angstfreiheit in jeder Lebenslage. Es ist unvermeidbar, dass Ihnen hin und wieder mulmig wird, doch ohne die Angst als Vergleichsinstanz wissen wir beispielsweise nicht, wie sich Glück anfühlt und wann wir es empfinden.

Nehmen Sie hin, was Sie nicht ändern können, und gestehen Sie sich ein, dass es in gewissen problematischen Situationen keine befriedigende Lösung gibt. Stellen Sie sich Ihren beunruhigenden Gedanken und versuchen Sie gar nicht erst zu eruieren, ob sie der Wahrheit entsprechen.

Wenn Sie mit anderen über Ihre Besorgnisse sprechen, seien Sie aufmerksam gegenüber Rückversicherungen aller Art, die eine Lösung für unlösbare Probleme versprechen. Rückversicherungen sind auf lange Sicht genauso angstfördernd wie Trostgedanken.

Hören Sie nicht hin, wenn andere versuchen, Sie von etwas zu überzeugen, was in Wahrheit höchst unsicher ist oder wovon andere nichts verstehen. Stellen auch Sie selbst keine Rückversicherungsfragen zu Themen, die von Unsicherheit gekennzeichnet sind. Akzeptieren Sie die Ungewissheit - stellen Sie sich ihr und bleiben Sie sich ihrer bewusst.

Glauben Sie den wohlmeinenden Menschen in Ihrer Umgebung nicht, wenn die Sie davon überzeugen wollen, dass schon alles glattgehen wird. Bitten Sie sie, ihre Überzeugungsversuche einzustellen, sobald Sie selbst spontan und mittels Ihres gesunden Menschenverstands erkennen, dass nicht haltbar ist, was da erzählt wird.

Vermeiden Sie positives Denken und Denkalternativen, die Ihre Angst und Ihre Bedenken für den Augenblick lindern könnten. Es ist in Ordnung, positiv zu denken und das Gute in Schwierigkeiten zu sehen - Sie dürfen nur nicht versuchen, Ihre Angst damit zu bekämpfen. Positives Denken (z. B. in Form von Trostgedanken) ist genauso ungeeignet wie andere Sicherheitsmaßnahmen.

Stellen Sie sich Ihren angstbesetzten Gedanken. Je schneller Sie dies tun, umso schneller gewöhnen Sie sich daran und umso schneller gewinnen Sie die Angstfreiheit wieder.

Suchen Sie Hilfe bei einem Therapeuten, der Sie nicht mit beschwichtigenden oder logischen Argumenten (Trostgedanken) von Ihren beunruhigenden Gedanken abbringen will oder Sie dazu auffordert, Ihre beunruhigenden Gedanken zu bekämpfen.