

Angstgedanken überwinden

Angst kann eine gesunde Emotion sein. Sie richtet unsere Aufmerksamkeit auf Probleme und Möglichkeiten, sie zu lösen. Doch manchmal gerät sie außer Kontrolle und lähmt dann unsere Fähigkeit, mit Problemen umzugehen. Hierbei sind oftmals **irrationale Gedanken** im Spiel.

In dieser Übung werden wir irrationale Gedanken aufspüren und durch rationale Alternativen ersetzen. Mit ausreichend Übung wird dies zu einem natürlichen Prozess, der dabei helfen kann, Angst zu bewältigen.

Beschreibe eine Situation, die normalerweise Angst auslöst:

Beispiel: „öffentlich vor Publikum reden“ oder „Autofahren im Berufsverkehr“

<hr/> <hr/> <hr/>

Angst verzerrt unser Denken, indem **die Wahrscheinlichkeit, dass eine Situation schlecht ausgeht, hochgradig überschätzt** und **mögliche Konsequenzen schlimmstmöglich eingeschätzt** werden. Manchmal kann es helfen, sich dies zu vergegenwärtigen, um irrationale Gedanken zu identifizieren.

Stell dir vor, du wärest in der oben beschriebenen angstbesetzten Situation. Beschreibe...

den schlimmstmöglichen Ausgang:
den bestmöglichen Ausgang:
den wahrscheinlichsten Ausgang:

Stell dir vor, der schlimmstmögliche Ausgang tritt ein. Wäre dies noch wichtig...

eine Woche danach:
einen Monat danach:
ein Jahr danach:

Normalerweise richten sich Angstgedanken auf den schlimmstmöglichen Ausgang einer Situation, selbst wenn dieser unwahrscheinlich ist. Eine Person mit Redeangst denkt vielleicht: *„Ich werde alles vergessen, mich fürchterlich blamieren und nie darüber hinwegkommen.“*

Als unbeteiligter Beobachter können wir einen rationaleren Gedanken fassen: *„Vielleicht wird meine Rede nur so lala, aber selbst wenn ich sie verpatze, werden die Zuhörer das bald vergessen haben.“*

Betrachte den „schlimmstmöglichen“ und den „wahrscheinlichsten Ausgang“ (s.o.) und beschreibe...

irrationale Gedanken:
rationale Gedanken: