

#### **4 Schritte im Umgang mit Angst**

1. Überlegen Sie zunächst, ob Ihre Ängste wirklich berechtigt sind oder ob Sie sich grundsätzlich nur Sorgen machen über z.B. eine Zukunft, die keiner vorher sagen kann. Holen Sie sich gegebenenfalls professionelle Hilfe oder sprechen Sie mit Freunden und Bekannten über Ihre Sorgen und Nöten.
2. Fragen Sie sich niemals, ob Sie das schaffen können, sondern wie schaffe ich das? Was auch geschehen mag, die Lösung liegt in Ihnen.
3. Schreiben Sie Tagebuch und notieren Sie Ihre Erfolgserlebnisse. Das können noch so kleine Dinge sein, wichtig ist für Sie, dass Sie Ihr Ziel und somit Ihren Erfolg vor Augen haben. Somit müssen Sie sich keine Sorgen mehr machen.
4. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf angenehme Dinge. Hören Sie entspannende Musik, machen Sie Sport, genießen Sie die Natur oder lesen Sie ein spannendes Buch. Durchbrechen Sie den Gedankenkreislauf Ihrer Sorgen.

Viel Erfolg.

Herzlichst, Ihre

Sandra Ganz