

Klara Hanstein



Liebe ANGST, halt doch mal die Klappe!

*24 Tools, um Angst und Panik
zu überwinden*

G|U

INHALT

Wenn Angst dein Leben bestimmt, bist du hier richtig 4

LIEBER KÖRPER, KOMM ZUR RUHE 10

Was passiert bei Angst im Körper? 12

Tool #1: Gezielt entspannen 17

Tool #2: Eine Panikattacke beruhigen – das geht! 22

Tool #3: Stresshormone »wegbewegen« 31

Tool #4: Morgens schon unruhig?
Ändere deine Routine! 35

Tool #5: Einen Schritt auf die Angst zugehen 40

Tool #6: Dreh den Scheinwerfer von dir weg 48

Tool #7: Lass deinen Körper Sicherheit erleben 54

Tool #8: Ruhe ins Nervensystem bringen –
über den Atem 59

Fazit: Die Bedeutung deines Körpers bei Angst 63

LIEBE GEFÜHLE, IHR KÖNNT MIR NICHTS TUN! 66

Den Tiger genauer betrachten 68

Tool #9: Wundermittel Geborgenheit & Sicherheit 73

Tool #10: Wie uns andere helfen können 79

Tool #11: Alles, was da ist, da sein lassen 82

Tool #12: Ein »Wurschtigkeitsgefühl« entwickeln 87

Tool #13: Leg dir eine Draufgänger-Haltung zu! 91

Tool #14: Schluss mit dieser fiesen Angst vor der Angst 98

Tool #15: Dir und deinem Körper wieder vertrauen	107
Tool #16: Als hättest du es bereits geschafft	111
Fazit: Die Gefühlsseite der Angst	114

LIEBE GEDANKEN, ICH GLAUBE EUCH NICHT ALLES **116**

Gedanken sind keine Tatsachen **118**

Tool #17: Angstgedanken auf den Prüfstand!	121
Tool #18: Neutraler Beobachter der Gedanken sein	131
Tool #19: Pflanze die richtigen Gedanken	138
Tool #20: Denk nicht zu viel in deiner Zukunft herum	143
Tool #21: Frieden mit deiner Angst: Radikale Akzeptanz	147
Tool #22: Steig nicht immer wieder ins Angstnetzwerk ein	153
Tool #23: Falsche Verknüpfungen im Gehirn lösen	160
Tool #24: Sprich Klartext mit deinem Nervensystem	171
Fazit: Die Macht deiner Gedanken	175

Zum guten Abschluss: Du schaffst es!	177
FAQ: Fragen, die mir immer wieder gestellt werden	181
Danke	189
Über die Autorin	190

WENN ANGST DEIN LEBEN BESTIMMT, BIST DU HIER RICHTIG



Du bist in vielen Situationen innerlich unruhig? Fühlst dich oft ängstlich? Du hattest schon eine oder mehrere Panikattacken? Du hast immer wieder Angstzustände und weißt nicht, wie du dich daraus lösen kannst? Du grübelst viel und machst dir immer wieder Sorgen? Du hast Angst vor der nächsten Panikattacke? All das wirkt sich schon auf deinen Körper aus, weil du dauernd angespannt bist? Du kommst einfach nicht mehr zur Ruhe? Ja? Dann ist dieses Buch genau das Richtige für dich. Und ich sage dir auch gleich, warum ich das glaube.

MEINE GESCHICHTE MIT DER ANGST

Mein Name ist Klara, ich bin Klinische Psychologin und Psychotherapeutin und habe jahrelang an einer Angststörung und Panikattacken gelitten. Nach der ersten sehr heftigen Panikattacke war mein Leben nicht mehr dasselbe. Bei jeder klitzekleinen Veränderung in meinem Körper vermutete ich sofort wieder einen Angstanfall. Ich horchte dauernd in mich hinein, beobachtete mich und meinen Körper jede wache Minute. Ich war sozusagen in Lauerstellung und wollte immer schneller sein als die Panik. Mit der Absicht, dass ich so schnell wie möglich etwas dagegen tun könnte. Jeder, der Panikattacken kennt, weiß, dass das ohnehin nicht klappt. Denn dadurch ist unser Körper im Daueralarm und wir sind eigentlich ständig nervös. Dies begünstigt die nächste Panikattacke nur noch.

Und so kam es dann auch: Panikattacken während der Arbeit, Panikattacken im Supermarkt, Panikattacken beim Autofahren. Irgendwie schnappte sich die Panik von Tag zu Tag einen weiteren Lebensbereich. Und das Schwierige war: Jeden Lebensbereich, bei dem man einmal eine Panikattacke hatte, will man unbedingt vermeiden. Denn man möchte diesem Gefühl von komplettem Kontrollverlust und Todesangst entgehen. Und wenn man so lange mit Panikattacken zu tun hat, schleichen sich auch immer mehr Ängste ein: Angst vor der Zukunft, Angst vor Krankheiten, Angst vor bestimmten Situationen oder Ereignissen, Angst vor dem nächsten Tag.

Aus meiner Ausbildung und meiner Arbeit mit vielen Klientinnen und Klienten wusste ich, dass die Vermeidung all dieser Angstsituationen noch weiter in die Angst hineinführt. Deshalb versuchte ich mich allen Situationen tapfer zu stellen und hielt diese irgendwie durch – auch wenn ich dabei schlimme Angstgefühle hatte. Meine Devise war: Nur nichts anmerken lassen. Nur keine Schwäche zeigen. Einfach weitermachen.

Nachdem ich zwei Jahre später mit meinen Kräften am Ende war, lautete mein Ergebnis: Ich hatte eine richtig starke Angststörung entwickelt. Ich konnte ohne heftige Angstgefühle kaum noch aus dem Haus gehen. Die Angst war meine ständige Begleiterin und schaukelte sich täglich mehrmals zu Todesängsten und Panikattacken hoch. Zu diesem Zeitpunkt sagte ich mir: Das kann nicht der richtige Weg sein. Einen ständigen Kampf gegen die Angst zu führen, bringt mich nicht weiter. Die Angst war derartig übermächtig in meinem Leben geworden. Es musste einen anderen Weg geben.

Also: STOPP! Alles auf Anfang!

Dies war der Punkt, an dem ich begann, mich intensiv damit auseinanderzusetzen, was im Kopf und im Körper bei Angst und Panik passiert. Ich beschäftigte mich damit, wie der Körper unsere Gedanken beeinflusst und umgekehrt. Und wie die Angstgefühle dabei noch verstärkt werden. Ich befasste mich damit,

**Lieber
Körper,
komm zur
Ruhe**



TOOL #2:

EINE PANIKATTACKE BERUHIGEN - DAS GEHT!

Eine Panikattacke ist für viele Betroffene der bedrohlichste Angstzustand überhaupt. Das Herz rast, als wenn es aus der Brust hüpfen möchte. Die Atmung wird schneller oder man bekommt Atemnot und hat das Gefühl, nicht mehr richtig Luft zu bekommen. Man wird innerlich hektisch. Oder man hat Angst, die Kontrolle zu verlieren oder einen Herzinfarkt zu bekommen. Anspannung pur. Viele Menschen stehen in diesen Situationen Todesängste aus.

Panikattacken entstehen ganz oft, wenn die Anspannung einer sehr stressigen Zeit nachlässt und gerade wieder Ruhe einkehrt. Darum stellen viele Menschen keine Verbindung zu der stressreichen Phase her. Sie berichten, dass sie tatsächlich kürzlich familiäre Schwierigkeiten, einen oder mehrere Todesfälle, enormen Stress im Berufsalltag oder schwierige zwischenmenschliche Konflikte hatten – vor ihrer ersten Panikattacke. Für viele Menschen kommt die erste Attacke in einer ruhigen Situation wie aus dem Nichts. Da die meisten noch nie mit so etwas zu tun hatten, geschweige denn Strategien haben, um damit umzugehen, erleben sie in diesem Moment eine derartige Bedrohung ihres Lebens samt Todesängsten, die sie nie wieder vergessen können.

Bei einer Panikattacke werden Unmengen an Adrenalin im Körper produziert, weil dieser denkt, wir sind in akuter Lebensgefahr. Wie schon beschrieben soll das unserem Körper helfen zu überleben. Das Adrenalin stellt große Mengen an Energie bereit. Wir sind gewappnet, zu kämpfen oder zu flüchten.

Oder wir erstarren, wenn Flucht oder Kampf nicht möglich sind, weil wir vielleicht in der Falle sitzen und nicht wegkönnen.

Wenn wir vor einem Tiger weglaufen müssten, würden wir diesem Mechanismus im Körper ewig dankbar sein. Denn diese Energien im Körper können uns zu Höchstleistungen verhelfen. Und: Es wäre für uns das Normalste auf der Welt, dass unser Herz rast und wir schnell atmen. Wir können diese Reaktionen unseres Körpers also korrekt einordnen. Sie erscheinen uns sinnvoll und hilfreich, darum würden wir die körperlichen Reaktionen in einer echten Gefahrensituation niemals hinterfragen. Schwierig wird es aber dann, wenn die Angstreaktionen einsetzen, obwohl wir in einer normalen alltäglichen Situation in Sicherheit sind.

PANIK - OHNE GEFAHR IM AUSSEN

Die meisten Panikattacken lassen uns mit einem großen Unverständnis zurück. Wir sind in völliger Sicherheit, zum Beispiel daheim auf der Couch, und haben Todesangst. Die körperlichen Reaktionen wie Herzrasen oder Atemnot oder das Gefühl von Kontrollverlust sind für uns unerklärlich. Wenn wir keine Gefahr im Außen finden, dann suchen wir in unserem Inneren nach einer Ursache für diese ausufernden Reaktionen unseres Körpers. Wenn du selbst an Panikattacken leidest, kennst du vielleicht die ständige Angst, einen Herzinfarkt zu bekommen oder eine andere bedrohliche Erkrankung zu haben, verrückt zu werden oder die Kontrolle über deinen Körper zu verlieren. Die Konsequenz sind oft viele Arzt- oder sogar Krankenhausbesuche, die alle eines gemeinsam haben: Es gibt keinen auffälligen Befund. Das Herausfordernde daran ist, dass viele Betroffene den Ärzten nicht mehr glauben. Sie sind der Meinung, dass sicherlich etwas übersehen wurde. Und oft sind die körperlichen Paniksymptome so intensiv, dass jedes Mal ein Rettungswagen gerufen wird, um in die Notaufnahme zu fahren.

MERK DIR DAS

Wenn du Angst hast, spürst du keine Sicherheit. Du fühlst dich bedroht. Deine Gedanken und dein Körper gehen mit diesem Gefühl einfach mit. Bei Angst- und Panikzuständen, bei denen es keine reale Gefahr gibt, findet das Nervensystem nicht automatisch in den Ruhemodus zurück. Da es ja kein eindeutiges Signal gibt, dass die Gefahr gebannt ist – weil es nie eine Gefahr gab! Du darfst dir selbst das Signal geben: »Ich bin in Sicherheit. Mir kann nichts passieren. Alles ist gut.«

Schritt für Schritt darfst du herausfinden, was dir dabei hilft, in das Gefühl von Sicherheit zurückzukommen. Du darfst dein Nervensystem liebevoll an der Hand nehmen. Es ist aufgewühlt, wie ein kleines Kind, das Angst hat. Du darfst behutsam und liebevoll mit dir umgehen.

NIMM DIR DIESE GEDANKEN MIT

- Ich bin für mich da.
- Ich Sorge gut für mich.
- Ich kann mich selbst beruhigen.
- Ich gehe liebevoll mit mir um.
- Ich kann mich in das Gefühl von Sicherheit zurückbringen.

PROBIERE DAS AUS

Wenn es dir schwerfällt, dich gefühlsmäßig mit Sicherheit und Geborgenheit zu verbinden, wickle dich in eine kuschelige Decke, mach dir einen Kakao oder iss dein Lieblingsessen. Sei gut zu dir. Und dann fühle in dieses wohlige Gefühl hinein. Manchmal haben wir den Zugang zu diesen Gefühlen verloren und müssen daher im Außen nachhelfen. Um Sicherheit und Geborgenheit zu fühlen, braucht es manchmal nur kleine Dinge, die uns guttun.

Wenn du magst, kannst du kurz vor dem Einschlafen eine Hand auf dein Herz legen und dir sagen: »Ich bin in Sicherheit.«

TOOL #10:

WIE UNS ANDERE HILFEN KÖNNEN

Immer wieder spreche ich davon, dass wir lernen dürfen, das Nervensystem zu regulieren. Selbst zu regulieren. Und natürlich ist es gut und sinnvoll, dies zu lernen, da es uns auch eine enorme Macht über unser Leben zurückgeben kann, wenn wir eigenständig Einfluss auf unser Nervensystem haben.

Es kann aber Phasen in unserem Leben geben, in denen es uns schwerfällt, selbst in diese Sicherheit zurückzufinden. Genauso wie Babys und Kinder uns Erwachsene brauchen, die ihnen dieses Gefühl von Geborgenheit vermitteln. Bis sie selbst gelernt haben, sich zu beruhigen, und die Fähigkeit haben, sich eigenständig sicher zu fühlen. Genauso gibt es Phasen bei uns Erwachsenen, in denen die Angst so groß und übermächtig ist, dass wir selbst den Ausweg aus diesem Angststrudel kaum mehr finden. Wenn unsere Gedanken, unser Körper und die Gefühlswelt so weit in die Angst eingetaucht sind, dass wir wie im Treibsand gefühlt untergehen. Es gibt Abschnitte in unserem Leben, da sind wir so überfordert, dass es uns kaum gelingt, selbst wieder in das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu kommen. Besser gesagt ist es eher unser Nervensystem, das nicht mehr in die Sicherheit kommt. Es ist im höchsten Daueralarm. Es verharrt in dem Zustand von »Lebensgefahr«.

Und ich möchte dir sagen: Du musst das nicht allein schaffen. Wende dich an Menschen, die dich unterstützen können.

Du musst da nicht allein durch.

MERK DIR DAS

Wenn wir uns den ganzen Tag mit der Angst beschäftigen, treten wir die Trampelpfade der Angst in unserem Gehirn immer weiter aus. Die Angst bekommt einen immer leichteren Zugang und viel Platz in unserem Leben. Wenn wir neue Wege gehen möchten, dürfen wir uns fragen, wo wir eigentlich hinmöchten. Beschäftige dich damit, welche Gedanken du pflanzen möchtest und welche Dinge du in deinem Leben haben und tun möchtest. Und dann kümmere dich um diese Pflänzchen. Sie brauchen deine Aufmerksamkeit. Sonst verkümmern sie. Übernimm ab heute wieder du das Gärtnern in deiner Gedankenwelt. Unkraut wächst sonst unheimlich schnell.

NIMM DIR DIESEN GEDANKEN MIT

- Ich treffe heute die Entscheidung, nie mehr Gedanken mit schmutzigen Schuhen durch meinen Kopf laufen zu lassen.

PROBIERE DAS AUS

Im Alltag rutschen wir leider viel zu schnell in altgewohnte Muster. Welche Erinnerung kannst du dir setzen, um dich liebevoll darauf aufmerksam zu machen, wer du noch bist außer der Angst und welche Gedanken du pflanzen willst? Eine Postkarte auf deinem Kühlschrank mit einem beruhigenden Wort? Ein Bildschirmhintergrund auf dem Handy mit einem Spruch, der dir gefällt? Ein Foto eines glücklichen Moments auf deinem Spiegel? Ein Armkettchen, das dich daran erinnert, was für dich zählt?



TOOL #20:

DENK NICHT ZU VIEL IN DEINER ZUKUNFT HERUM

In welchem Zimmer in deinem Kopf hältst du dich am meisten auf? Stell dir vor, dein Kopf besteht aus verschiedenen Zimmern. In diesen Zimmern befinden sich Erlebnisse aus deiner Vergangenheit, Vorstellungen deiner Zukunft und Tatsachen aus der Gegenwart. Und du kannst entscheiden, welche Tür zu welchem Zimmer du öffnest.

Gehst du oft in Zimmer deiner Vergangenheit? Wühlst du darin herum und schaust, was alles war, was du hättest besser machen sollen, wo du versagt hast oder etwas Tragisches passiert ist? Oder öffnest du Zimmer deiner Zukunft? Malst du dir alle möglichen Szenarien aus, was Schlimmes auf dich oder deine Liebsten zukommen kann, was dir Bedrohliches widerfahren wird oder wie Dinge schlecht ausgehen können? Oder schaust du in Zimmer der Gegenwart, ins Hier und Jetzt, in die einzige Zeitzone, in der du handlungsfähig bist und Veränderungen vornehmen kannst?

Menschen, die unter Ängsten und Panikgefühlen leiden, halten sich gedanklich ganz oft in Zimmern der Zukunft oder der Vergangenheit auf. Oft werden Situationen aus der Vergangenheit analysiert oder schlimme Szenarien in der Zukunft heraufbeschworen. Und diese Gedanken werden in Bildern im Kopf ausgeschmückt, sodass sie sich auch richtig real anfühlen. Kennst du das? Vielleicht siehst du dich schon in einem Krankenbett liegen und drei Ärzte, die sich über dich beugen. Der Angstkreislauf ist in Gang gekommen. Dein Nervensystem wird aktiv. Es springen dieselben Gehirnareale an, die auch aktiv werden würden, wenn du tatsächlich in so einer Situation wärst.

Weise das ANGSTMONSTER in die Schranken!

Angst und Panik sind deine täglichen Begleiter?

Dann gibt es gute Nachrichten: Mit etwas Wissen über Gehirn und Nervensystem sowie den richtigen Tools wird es möglich, das Angstmonster im Innern in den Griff zu bekommen!

Die Psychologin und erfolgreiche Instagramerin Klara Hanstein war selbst betroffen. Das ließ sie kreativ werden und einen Schatz an liebevollen, überraschenden, einfachen sowie schnell und nachhaltig wirkenden Tricks und Strategien entwickeln. Diese wirken auf der Ebene des Körpers, der Gedanken und der Gefühle. Wirklich jeder kann sie anwenden und spürbar Entlastung finden.



*Dieses Buch macht Mut und lässt wieder Ruhe
in Kopf und Körper einziehen. Ein Leben ohne Angst
und Panikattacken rückt in greifbare Nähe.*

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-9066-6



www.gu.de