

## Umgang mit Angst



In dieser besonderen Zeit ist es ganz normal, sich gelegentlich Sorgen zu machen und Ängste zu entwickeln. So geht es uns allen! Oft hilft es dann, mit jemandem darüber zu sprechen. Die Ängste verschwinden.

Doch manchmal können Ängste sich in uns ausbreiten und alles in unserem Alltag scheint uns streng und stressig. Wir fühlen uns eingengt, manchmal gelähmt, unsere Gedanken sind ermüdend und drehen sich in einer immer mehr angsteinflössenden Abwärtsspirale in unserem Kopf.

Es gibt aber Wege da heraus und deshalb schreibe ich dir diese Zeilen. Dazu musst du wissen, wie Angst entsteht und was sie in unserem Kopf und Körper auslöst. Dann findest du ein paar Tipps und Ideen, wie du dich aus diesem «Teufelskreis der Angst» rausbewegen kannst. Wähle dir 1-2 Beispiele und übe diese regelmässig. Erfolgversprechend sind ca. 5-10 min. pro Tag. Versuch's doch einfach und lass dich von der Wirkung überraschen.

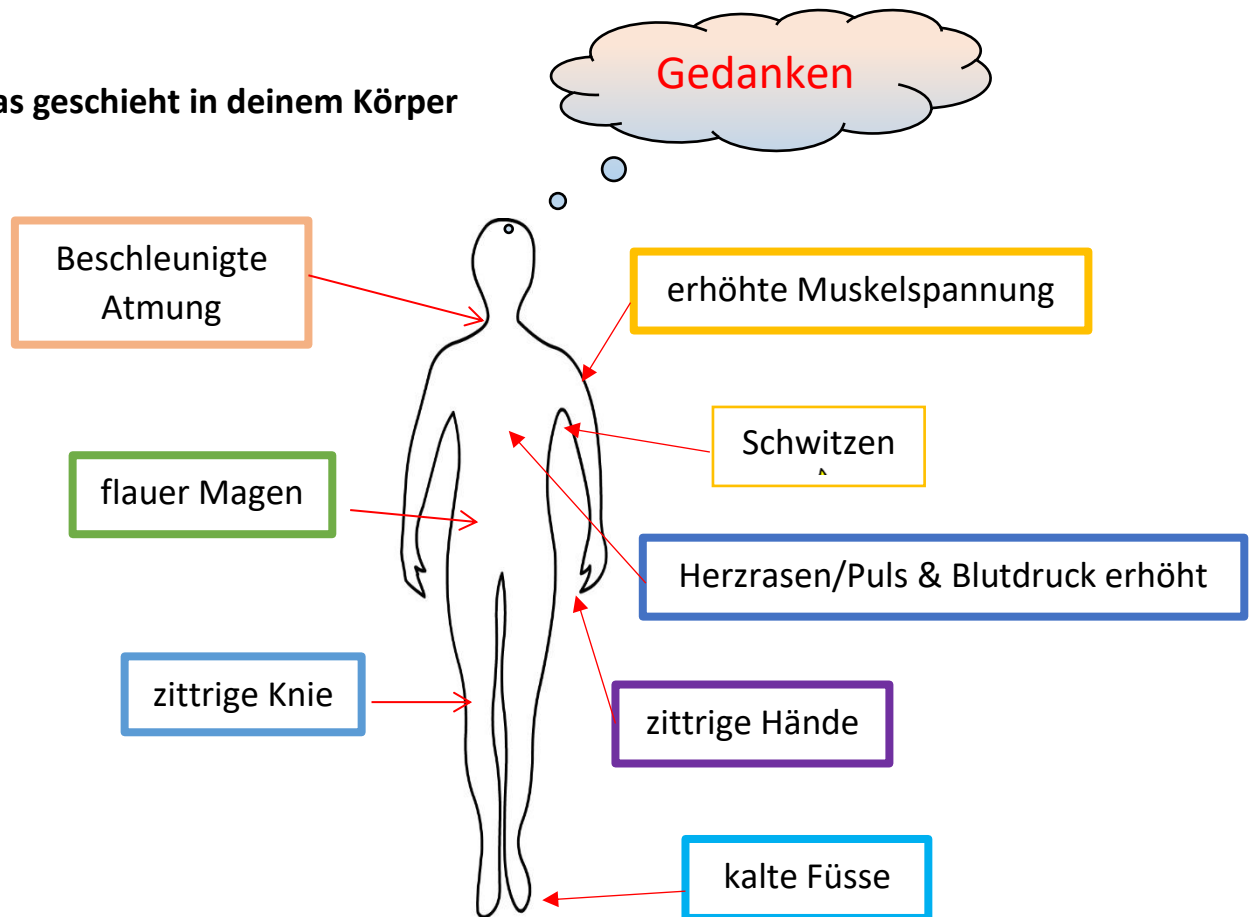
## Angst

Im Wörterbuch wird Angst als «**beklemmendes, banges Gefühl, bedroht zu sein**» beschrieben.

Angst ist ein urmenschliches Gefühl und kann lebensrettend sein. Sie hilft uns Gefahren zu erkennen und darauf zu reagieren.

Angst kann aber auch lähmen!

### Was geschieht in deinem Körper



Wie du siehst, löst Angst automatisch verschiedene Körperreaktionen in dir aus. Und in der Regel möchtest du keine Angst haben und kämpfst gegen dieses Gefühl an! Die schlechte Nachricht ist, dass je mehr du dagegen ankämpfst, umso stärker wird die Angst und beginnt dich zu lähmen.

Doch die gute Nachricht ist, dass diese Angst und ihre Auswirkungen auf unseren gesamten Körper durch deine eigenen Gedanken ausgelöst und genährt werden. Wenn du deine Gedanken wieder selber steuerst und dein eigener Meister wirst, dann wird die Angst kleiner werden und in den Hintergrund rücken. Du wirst dich wieder freier und glücklicher fühlen.

## Gedanken und ihre Kettenreaktion



Folgend mache ich dir 2 Beispiele, wie eine solche gedankliche Kettenreaktion sich bis zu deinen Körperempfindungen verselbständigen kann:



1) Prüfung	wenig gelernt Ich kann das nicht	Angst zittrige Hände usw.	Blackout
2) Coronavirus	Krankheit Bedrohung	Angst/Wut Herzrasen usw.	Rückzug/Streit Ohnmacht

Diese Kettenreaktion von negativen Gedanken kann sich schnell verselbständigen und in deinem Kopf eine Endlosschleife von Ängsten auslösen. Gegen die **Ereignisse** kannst du nichts unternehmen, diese geschehen einfach!

**Was DU machen kannst, ist wieder Kontrolle über deine Gedanken zurückerlangen. Damit beeinflusst du auch deine Gefühle, körperliche Reaktionen und deine Handlungen.**



**Kämpfe nicht gegen deine Angst an! Heisse sie willkommen und erlaube ihr wieder zu gehen! Nur DU kannst die Kontrolle über deine Gedanken zurückerobern!**

Und jetzt denkst du bestimmt, wie das gehen soll?



Angst entsteht im Kopf! **Ruhe, Freude und Gelassenheit ebenfalls!**

Du musst die negative Gedankenkette unterbrechen und diese **durch positive Kettenreaktionen ersetzen**. Wenn dir das gelingt, kannst du beobachten, wie sich die körperlichen Reaktionen und deine Handlungen verändern.

Auch hier mache ich dir 2 Beispiele, wie dir das gelingen kann:

EREIGNIS	GEDANKEN & BEWERTUNGEN	GEFÜHLE KÖRPERLICHE REAKTIONEN	HANDLUNG
1) Prüfung	ich bin vorbereitet! Ich kann das!	Vertrauen in sich innere Ruhe	gelassen an Prüfung Wissen abrufen
2) Coronavirus	Hygiene/Schutz «ich kann mich schützen»	Zuversicht innere Ruhe	Empfehlungen BAG einhalten der Regeln

Wie du siehst ist es wichtig, dass du deine Gedanken und Gefühle bewusst lernst zu kontrollieren. Beides beeinflusst sich gegenseitig und somit kommen wir zu den Gefühlen und den körperlichen Reaktionen.

### Gefühle und körperliche Reaktionen

Wenn du bemerkst, dass dein Körper auf stressverursachende Gedanken reagiert, kannst du mit folgenden Übungen versuchen, deine körperlichen Reaktionen zu unterbrechen.



**GEDANKEN** ↔ **KÖRPERLICHE REAKTIONEN**

**Gedanken und körperliche Reaktionen beeinflussen einander!  
Gefühle bleiben im Durchschnitt nur 40 sec. und verschwinden dann wieder, ausser wir füttern sie mit unseren Gedanken!**

Wie bereits erwähnt:

Erfolgsversprechend sind **5-10 min. Übung pro Tag**. Wenn du regelmässig übst, werden in deinem Gehirn **neue Nervenbahnen** angelegt und so kannst du das Geübte in stressigen Situationen **schneller abrufen**.

Suche dir für die Übungen einen ruhigen und bequemen Ort und schon kann's losgehen:



### **Schnelle Entspannungsübungen**

- 1) Atme tiefer als sonst ein, bis tief in den Bauch
- 2) Atme in einer Bewegung wieder aus, ohne den Atem anzuhalten
- 3) Wenn fertig ausgeatmet, Atem für 6-10 Sekunden anhalten

➤ **Diese Atemübung für 2-5 Minuten machen**

- 1) Langsam einatmen und bis 5 zählen
- 2) Kurze Pause
- 3) Ausatmen und bis 8 zählen

➤ **Diese Atemübung z.B. 5x hintereinander machen**

- 1) Beide Hände auf Oberschenkel legen
- 2) Eine von beiden zur Faust ballen
- 3) 15 Sek. Spannung halten
- 4) Loslassen und 45 – 60 Sek. entspannen

➤ **Mit beiden Händen abwechslungsweise 2 x wiederholen**

- 1) Zehen in den Schuhen bewegen
- 2) krallen, strecken

➤ **Gleichzeitig mit beiden Füßen mehrmals wiederholen**

- 1) einatmen und Schultern nach oben ziehen
- 2) kurze Pause
- 3) ausatmen und Schultern nach unten fallen lassen

➤ **Mehrmals wiederholen**

## **Atemwelle**

Diese Übung regt die Durchblutung im Becken an. Durch Anspannen und Loslassen wird die Atemkraft mobilisiert. Dies lässt die Müdigkeit verfliegen, löst das Zwerchfell, fördert die Bauchatmung, und kann sogar Atemblockaden und Angst lösen.

- Atme gleichmässig durch die Nase ein und durch den Mund aus, wenn möglich hörbar mit „SCH...“.
- Ziehe während des Ausatmes deinen Bauch wie eine Welle so ein, als wolltest du ihn von unten heraufrollen.
- Am Ende der Ausatmung lass die Bauchdecke los und entspanne Dich wieder.
- Atme einige Male tief und ruhig ein und aus. Dann beginne die Übung erneut und lenke Deine ganze Aufmerksamkeit auf die Atmung und die Bauchwelle.

➤ **Übung 3-4 x wiederholen**

### 3-2-1 Übung

Mach es dir bequem und schaue, dass du durch nichts gestört wirst. Sage dir laut oder in Gedanken, was du mit deinen Sinnen im Moment gerade wahrnimmst!

**3 mal: Ich sehe ... ! → 3 mal: Ich höre ... ! → 3 mal: Ich spüre ... ! →**

(Bsp: ich sehe einen Stuhl, ich sehe ein Glas, ich sehe ein Fenster / ich höre Vogelzwitschern, ich höre ein Auto, ich höre jemanden husten / ich spüre meine Füsse am Boden, ich spüre mein Gesäss auf dem Stuhl, ich spüre meinen Rücken an der Stuhllehne)

**2 mal: Ich sehe ... ! → 2 mal: Ich höre ... ! → 2 mal: Ich spüre ... ! →**

(Bsp: ich sehe ..., ich sehe... / ich höre..., ich höre... / ich spüre ..., ich spüre...)

**1 mal: Ich sehe ... ! → 1 mal: Ich höre ... ! → 1 mal: Ich spüre ... ! →**

(Bsp: ich sehe... / ich höre... / ich spüre...)

Zu guter Letzt wünsche ich dir gutes Gelingen und viel Spass beim Üben!

Bleib gesund, schau gut auf dich und ich freue mich, dich bald wieder im Schulhaus antreffen zu können.



24.3.2020 Monika Drobik Camenisch für die Fachstelle Jugend Familie Schule