



ANGSTFREI

MASTERCLASS

Modul 3 – Angst vor der Angst

Definition: Angst vor der Angst bedeutet auch Erwartungsangst und bezieht sich in der Regel auf den zukünftig wieder auftreten Schmerz/Stress/Symptomatik einer Angststörung oder Panikattacke. Die Angst vor der Angst – eine Erwartungsangst die du überwinden kannst damit deine Bewertung sich ändern kann. Ich weiß dass dich deine Angstzustände , unabhängig in welcher Form du diese erlebt hast wahrscheinlich sehr einschränken und du und dein Alltag vielleicht auch drunter zu leiden hatte. Die Angst vor der Angst beschäftigt viele Betroffene tagtäglich immer mit der Erwartungshaltung verbunden dass im nächsten Moment oder beim nächsten Supermarkt besuch wieder ein Angstzustand oder eine Panikattacke auftreten könnte. Dies fördert insbesondere ein strategisches Vermeidungsverhalten und sorgt dafür dass viele Betroffene vielleicht ja auch du spezifische Situationen anfangen zu meiden um einer Panikattacke oder ähnlichem aus dem Weg zu gehen. Ich verstehe dich dass du diese unangenehmen körperlichen Symptome nicht haben willst und sie dir vielleicht auch zusätzlich Angst bereitet haben – aber sich davor zu fürchten dass es wieder kommt sorgt nur unnötig für unruhe und raubt dir letztendlich Energie. Du darfst dich nicht weiter von der Angst beherrschen lassen – du kannst dein Meister werden und lernen wie du stärker werden kannst und die Angst ein für alle male an Einfluss verliert. Die Angst vor der Angst zielt ja darauf herab in dem stetigen Denken und Glauben zu sein dass du wieder eine Angstattacke kriegen könntest – was wäre also wenn du diese Gedanken änderst? Was würde passieren wenn du nicht mehr meidest sondern dich mit festen Glauben an dich diesen Dingen stellst? Was würde es für dich und deine Lebensqualität bedeuten einfach mit einem guten und sicheren Gefühl einkaufen zu gehen?

Bewusst machen von deinen Stärken und dass du bereits viele solcher Attacken überstanden hast und du körperlich vollkommen gesund bist werden dir helfen mehr Ruhe zu erlangen. Beginne dich wieder in Situationen zu begeben die dir sonst Angst gemacht haben immer mit dem Gedanken und dem Focus darauf dass nichts passieren wird. Du bist sicher!!!



Die Angst vor der Angst darf dich nicht beherrschen!