

Angst

Hilfreiche Gedankenübungen

Wenn wir zu viel an das Virus (oder andere angsteinflößende Dinge) denken, nehmen wir es auch als gefährlicher war.

- Stoppen Sie Gedanken wie „Wohin wird das alles führen?“ und versuchen Sie ihr Grübeln zu Unterbrechen.
- Akzeptieren Sie die Angst und warten Sie ab, bis sie von selbst weniger wird.
- Das ist vermutlich nicht die erste Krise, die sie überwinden. Denken Sie an all das, was Sie schon geschafft und hinter sich gebracht haben. Achten Sie außerdem bewusst auf kleine Erfolge in Ihrem Alltag.
- Angstgefühle und damit einhergehende körperliche Symptome (Herzklopfen, Bauchschmerzen, schwitzende Hände, ...) sind normale Körperreaktionen auf Stress. Eventuell sind sie etwas stärker als sonst, aber sie sind nicht gefährlich und gehen auch wieder vorbei!

Lenken Sie sich ab.

- Atem- und Achtsamkeitsübungen.
- Yoga, Sport oder andere körperliche Aktivitäten können.
- Tun Sie etwas, das Ihnen gut tut und Freude bereitet.
- Sorgen Sie sich um Familienangehörige und andere Menschen? Lenken Sie sich ab, indem Sie aktiv diesen Menschen helfen. Rufen Sie sie an, schreiben Sie ihnen einen Brief, gehen Sie für andere einkaufen, ...
- „Ablenken“ ist nicht das Gleiche wie „Verdrängen“. Verdrängen Sie Ihre Gefühle nicht, sondern akzeptieren Sie sie. Oftmals können Sie erst danach aktiv werden.

Suchen Sie soziale Unterstützung.

- Reden Sie über Ihre Angst. Sie müssen sich nicht dafür schämen!

„Medienhygiene“

- Reduzieren und kontrollieren Sie Ihren Medienkonsum.

Versuchen Sie die Angst zu verstehen.

- Es kann hilfreich sein zu verstehen, woher die Angst kommt. Angst ist zunächst eine natürliche Reaktion des Menschen, eine Art Warnsystem um ihn vor gefährlichen Situationen zu schützen.

Angststörung? – Suchen Sie professionelle Hilfe

- Angst ist ein normales und überlebenswichtiges Gefühl. Wenn es jedoch unangemessen oder stärker als notwendig ist, zu lange oder zu häufig auftritt, kann es sein, dass es sich um eine Angststörung handelt. Hauptmerkmal der Angststörungen ist eine irrationale oder übermäßige Angst. Wenden Sie sich zum Beispiel an Ihren Hausarzt. Er kann Sie an Expert*innen verweisen!

