



EINLEITUNG

Ein nettes Hallo erstmal,

Sie möchten gerne total angstfrei sein und viel, viel mutiger durch das Leben gehen? O. K., ich auch.

Dieses Buch wurde von einem Profi geschrieben. Nicht wegen der vielen Titel vor meinem Namen, sondern weil ich selbst lernen musste, mit meiner eigenen Angst umzugehen. Im Mittelpunkt zu stehen war mir schon in der Schulzeit immer unheimlich, und Referate im Studium habe ich tunlichst vermieden, sondern lieber Seminare gewählt, die mit einer Klausur endeten. Mit den wenigen Vorträgen, die ich dennoch halten musste, verbindet sich die Erinnerung an schlaflose Nächte. Dummerweise hat mich ein unberechenbares Schicksal mit dieser schweigsamen Grundeinstellung nicht durchs Leben kommen lassen. Der erste Job, der mir nach dem Psychologie-Diplom angeboten wurde, war der als Dozent in einer Krankenpflegeschule. Aus der Not heraus Geld verdienen zu müssen, stellte ich überraschend fest, dass ich (a) reden konnte und es (b) nach einiger Zeit sogar Spaß machte.

Angst vor etwas zu haben, gehört mit zum menschlichen Leben, erst wenn man sich vor viel zu vielen Situationen fürchtet, können solche Befürchtungen das ganze Leben blockieren. So kann es z. B. sein, dass Sie vielleicht durchaus Chancen bei einem potenziellen Partner haben – aber Sie trauen sich nicht, mit dieser Person ins Gespräch zu kommen? Sie haben die Möglichkeit, ihren Traumjob zu bekommen, aber vor lauter Nervosität beim Bewerbungsgespräch verhaspeln Sie sich ständig? Sie möchten schrecklich gerne ferne Länder sehen, aber in ein Flugzeug könnten Sie sich niemals setzen?

Manche von Ihnen, die diesen Text jetzt lesen, schaffen es vielleicht nicht einmal, einen vollen Supermarkt zu betreten, weil die Menschenmassen und die Schlange an der Kasse ihnen den Angstschweiß auf die Stirn treiben. Andere mögen keinen Fahrstuhl betreten, denn ganz bestimmt wird er steckenbleiben. Manche hatten, aus welchem Grund auch immer, irgendwann und irgendwo einen Panik-Anfall und meiden ähnliche Situationen nun wie der Teufel das Weihwasser. Viele Menschen haben Angst vor öffentlichen Auftritten, wie etwa einen kleinen Vortrag vor einer Gruppe zu halten. Der Nächste mag partout nicht in einen Bus steigen, und im Freizeitpark erregt der Anblick der Achterbahn schon von weitem einen gruseligen Schauer, der den Rücken herunterläuft und dazu führt, dass sich der Magen ganz von alleine zusammenfaltet.

Solche Ängste blockieren einen Menschen in vielen Lebensbereichen, sie verhindern berufliches Vorankommen, aber auch im privaten Bereich ist man gehandicapt. Selbstbewusstsein kann man aber erlernen. Ich will niemandem etwas vormachen, es ist ein langer und oft steiniger Weg, aber wer sich entschlossen hat ihn zu gehen, wird – Stufe für Stufe – immer sicherer durch dieses Leben wandern.

Mit dem Kauf dieses Buches haben Sie sich verbindlich entschlossen, an einem Trainingsprogramm zur Erhöhung Ihres Selbstvertrauens teilzunehmen. Sie sollten dazu

1. unbedingt ein Entspannungstraining erlernen und regelmäßig anwenden, damit Sie sich gezielt beruhigen können, sollte bei einer Übung einmal zu starke Angst auftreten.
2. möglichst alle Übungen durchzuführen so gut wie es geht, sie nicht vor schnell abbrechen und auch nicht durch Vermeidungsverhalten umgehen.
3. aktiv mitarbeiten und die Übungen so oft wie möglich machen. Soziale Kompetenzen werden umso besser, je häufiger Sie eine neue Handlungsweise trainieren.
4. die neuen Verhaltensweisen im normalen Alltag anwenden, um sie zu stabilisieren und um angstfrei und ohne Schwierigkeiten leben zu können.
5. die nächstschwierigere Stufe normalerweise erst in Angriff nehmen, wenn Sie die vorherige angstfrei beherrschen, da das Training hierarchisch aufgebaut ist. Allerdings ist es möglich auch parallel an mehreren Ängsten zu arbeiten.



*So viel steht jetzt schon fest:
Der Weg aus Ihrer Angst heraus
wird ein aufregendes Abenteuer!*



FRAGEBOGEN

Nun soll zunächst einmal Ihre Persönlichkeit hinsichtlich Ängstlichkeit abgecheckt werden. Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen, indem Sie eine der Zahlen ankreuzen. Mit den Ziffern können Sie Ihre Antwort abstufen. Wenn die Frage z. B. lautet:

Ich bin ...

sehr schlank* -2 -1 0 +1 +2 *sehr dick

dann kreuzen Sie die -2 an, wenn Sie sich für sehr schlank halten. Wenn Sie die Meinung vertreten, dass Sie eher schlank als dick sind, sollten Sie die -1 ankreuzen. Die Null steht für weder/noch. Die +2 steht dafür, dass Sie der Ansicht sind, ausgesprochen dick zu sein.

Es gibt keine guten und keine schlechten Eigenschaften. In manchen Situationen eher ängstlich zu sein, kann Vorteile haben und ebenso kann es eine Fülle sozialer Probleme nach sich ziehen, wenn man keine Angst hat und z. B. zu distanzlos ist, seinem Ärger ständig freien Lauf lässt oder dazu neigt, sich brüsk durchzusetzen. Daher ist nicht die minus Zwei immer die schlechte und die plus Zwei nicht immer die beste Note für Ihre Verhaltensweisen. Es geht in diesem Fragebogen erst einmal darum festzustellen, was für ein Mensch Sie eigentlich sind.

1. Wenn ich die Wahl zwischen mehreren Möglichkeiten habe, dann ...	kann ich mich nur zögernd entscheiden.	-2	-1	0	+1	+2	kann ich mich schnell und sicher entscheiden.
2. Mir macht jemand aus meinem Bekanntenkreis ein Geschenk, das ...	ist mir eher unangenehm und peinlich.	-2	-1	0	+1	+2	finde ich toll und freue mich.
3. Wenn ich mich ungerecht behandelt fühle, dann...	schlucke ich den Ärger lieber herunter.	-2	-1	0	+1	+2	kann ich den Ärger durchaus laut äußern.
4. Mit einer völlig fremden Person ins Gespräch zu kommen ...	fällt mir meistens ziemlich schwer, da ich gehemmt bin.	-2	-1	0	+1	+2	macht mir Spaß, das finde ich interessant.

5. Bei einer Abstimmung ...	hebe ich den Arm, wenn die meisten anderen das tun.	-2	-1	0	+1	+2	verlasse ich mich auf mein eigenes Urteilsvermögen.
6. In dem Fall, dass mich jemand zu ärgern versucht ...	meide ich diese Person lieber.	-2	-1	0	+1	+2	spreche ich die Person an, und frage was das soll.
7. Bei einem verbalen Schlagabtausch ...	gehen mir schnell die Argumente aus.	-2	-1	0	+1	+2	bin ich meist schlagfertig und gewitzt.
8. In schwierigen Situationen, wenn ich nicht alleine klarkomme ...	macht mich das total hektisch und nervös.	-2	-1	0	+1	+2	bitte ich einfach jemanden um Hilfe.
9. Jemand widerspricht mir, nachdem ich etwas gesagt habe, ...	dann gehe ich davon aus, dass ich mich wohl geirrt habe.	-2	-1	0	+1	+2	das sehe ich als Herausforderung, meine Meinung zu beweisen.
10. Ich möchte in einer Gruppe etwas sagen, aber mir fällt jemand ins Wort ...	dann höre ich auf zu reden und höre dem anderen zu.	-2	-1	0	+1	+2	dann spreche ich einfach etwas lauter weiter.
11. Ich habe von mir den Eindruck, dass ich ...	meist zu schüchtern bin.	-2	-1	0	+1	+2	eher draufgängerisch bin.
12. Was andere Leute über mich denken ...	ist mir immer sehr wichtig.	-2	-1	0	+1	+2	ist mir meist ziemlich egal.
13. Wenn man mir wichtige, neue Aufgaben überträgt, dann ...	verunsichert mich das eher.	-2	-1	0	+1	+2	macht mich das stolz.
14. Ich soll jemanden, den ich nicht so gut kenne, in seiner (ihrer) Wohnung besuchen.	Das ist mir eher unangenehm, Wohnung ist Privatsphäre.	-2	-1	0	+1	+2	Ich finde es interessant wie andere Leute wohnen.

15. Ich habe einen Fehler gemacht und muss mich entschuldigen, ...	das bringe ich einfach nicht über die Zunge.	-2	-1	0	+1	+2	das fällt mir nicht weiter schwer.
16. Ich unterhalte mich mit jemandem und es tritt eine längere Pause ein, ...	dabei fühle ich mich unwohl, mir fällt nichts ein, was ich sagen könnte.	-2	-1	0	+1	+2	das macht nichts, ich habe so viel zu erzählen, da treten kaum Pausen auf.
17. Im Restaurant kommt das Essen kalt oder schmeckt schlecht, dann ...	esse ich es trotzdem.	-2	-1	0	+1	+2	rufe ich die Bedienung und beschwere mich.
18. Ich habe höllische Kopfschmerzen, es klingelt an der Tür und ein Kollege will mich besuchen.	Ich lasse den Kollegen herein und biete ihm etwas zu trinken an.	-2	-1	0	+1	+2	Ich sage ihm, er soll ein anderes Mal wiederkommen.
19. Beim Zusammenbauen eines komplizierten Möbelstückes schaut mir jemand zu.	Das macht mich völlig verrückt, wenn mich dabei jemand beobachtet.	-2	-1	0	+1	+2	Das stört mich nicht, vielleicht kann er/sie ja sogar helfen.
20. Im Verlauf einer Diskussion stelle ich fest, dass alle anderen eine gegenteilige Meinung vertreten, ...	das macht mich unsicher, ich fühle mich in die Ecke gedrängt.	-2	-1	0	+1	+2	in solchen Situationen gebe ich keinesfalls nach, sondern versuche die anderen zu überzeugen.
21. Ein Kollege hat einen großen Erfolg zu verbuchen ...	das macht mich eher neidisch.	-2	-1	0	+1	+2	das finde ich gut und spreche Bewunderung und Lob aus.
22. Auf einer noblen Party stelle ich fest, dass ich völlig <i>underdressed</i> bin ...	ich bleibe nur kurz und verziehe mich mit einer Ausrede.	-2	-1	0	+1	+2	ich bin nicht zu leger angezogen, sondern alle anderen sind <i>overdressed</i> .

23. In kritischen Situationen ...	neige ich dazu schnell aufzugeben.	-2	-1	0	+1	+2	zeige ich Kampfgeist und kann mich gut durchsetzen.
24. Im Baumarkt möchte ich ein bestimmtes Gerät kaufen ...	ich suche, bis ich es alleine gefunden habe.	-2	-1	0	+1	+2	ich frage sofort einen Verkäufer.
25. Bei einem Gespräch mit jemandem habe ich etwas wirklich Peinliches gesagt ...	das belastet mich noch den ganzen Tag und die ganze Nacht lang.	-2	-1	0	+1	+2	das ist zwar dumm, aber ich mache mir deswegen keine großen Sorgen.
26. Ein Bettler spricht mich direkt an und fragt nach etwas Kleingeld.	Meist schaue ich nach, was ich an Kleingeld habe.	-2	-1	0	+1	+2	In solchen Situationen sage ich stur „Nein“.
27. Wenn mich jemand in einer Diskussion angreift, dann gilt für mich:	„Der Klügere gibt nach.“	-2	-1	0	+1	+2	„Nicht mit mir!“
28. Ein Kollege macht sich über einen Fehler lustig, den ich begangen habe.	Mir ist das absolut peinlich, ich möchte raus und nach Hause.	-2	-1	0	+1	+2	Ich lache mit, das war schon ziemlich dämlich von mir.
29. Wenn mir etwas nicht gefällt, dann ...	halte ich im Allgemeinen meinen Mund, um Ärger zu vermeiden.	-2	-1	0	+1	+2	sage ich das offen.
30. Ich stehe gerne im Mittelpunkt.	Nein, das stimmt gar nicht!	-2	-1	0	+1	+2	Ja, das stimmt.
31. In Gegenwart von Autoritätspersonen fühle ich mich ...	sehr unwohl.	-2	-1	0	+1	+2	wie immer, nicht anders als sonst.

32. Wenn ich von meinem Chef etwas fordern will (z. B. Gehaltserhöhung), das ...	kostet mich vorher schlaflose Nächte.	-2	-1	0	+1	+2	macht mir nicht viel aus.
33. Wenn man mich zu Unrecht tadelt, ...	kann ich mich nur schlecht dagegen wehren.	-2	-1	0	+1	+2	kann ich mich gut dagegen wehren.
34. Ich sollte jemanden dringend anrufen, das fällt mir aber erst um 21:30 ein.	Ich komme in Konflikt und traue mich nicht, so spät da anzurufen.	-2	-1	0	+1	+2	Ich rufe trotzdem an, die Person muss ja nicht ans Telefon gehen.
35. Sie haben aus Versehen für 5,- Euro etwas Falsches gekauft.	Etwas umzutauschen war noch nie mein Ding; ich kaufe lieber neu.	-2	-1	0	+1	+2	Das tausche ich bei nächster Gelegenheit um.
36. Ich lasse mich von anderen ...	eher leicht beeinflussen.	-2	-1	0	+1	+2	eher nicht beeinflussen.
37. Wenn ich von jemand anderem eine Bitte erfüllt haben möchte ...	traue ich mich in der Regel nicht, das zu äußern.	-2	-1	0	+1	+2	dann äußere ich diese Bitte frei heraus.
38. Ich fühle mich ...	oft hilflos und alleine gelassen.	-2	-1	0	+1	+2	so gut wie nie hilflos.
39. In Gegenwart von gutaussehenden Menschen des anderen Geschlechts fühle ich mich ...	eher hässlich.	-2	-1	0	+1	+2	recht attraktiv.
40. Wenn ich etwas Dummes gesagt habe, dann ...	ist mir das total peinlich und ich könnte im Boden versinken.	-2	-1	0	+1	+2	lache ich mit den anderen darüber.
PUNKTE pro Spalte:							
GESAMT-PUNKTE:							

Diese Fragen ersetzen zwar kein standardisiertes psychologisches Messinstrument, sie geben aber eine gute Übersicht über das Ausmaß Ihrer Ängste. Insgesamt erreichbar sind zwischen -80 und +80 Punkten. Je weiter Sie im Gesamtwert auf der negativen Seite sind, umso stärker sind Ihre Ängste, je weiter Sie auf der positiven Seite sind, umso selbstbewusster sind Sie. Wenn Sie einen Wert um Null herum erzielt haben, dann gleichen sich Ihre Befürchtungen und Ihre Ressourcen aus. Manche Leute erreichen insgesamt einen positiven Wert, haben aber isolierte Befürchtungen in ganz spezifischen Lebensbereichen. Andere haben so ziemlich vor allen Dingen des Lebens Angst.

DIE FUNKTION VON ANGST

Sie bewundern Menschen, die total selbstbewusst durchs Leben gehen? Die keine Schwierigkeiten haben, mal eben eine Reise nach New York zu buchen und dorthin zu fliegen? Die sich sogar dem Chef gegenüber durchsetzen können und anderen klar, laut und deutlich die Meinung sagen? Die im Freizeitpark mit der Achterbahn fahren, das ganz toll finden und gleich nochmal fahren möchten? Sie sind neidisch auf Menschen, die offenbar völlig angstfrei durch das Leben gehen?

Bewundern Sie diese Menschen nicht zu sehr! Ein gewisses Ausmaß von Angst ist völlig normal und schützt uns vor vielen kleinen Katastrophen. Wer vor ei-

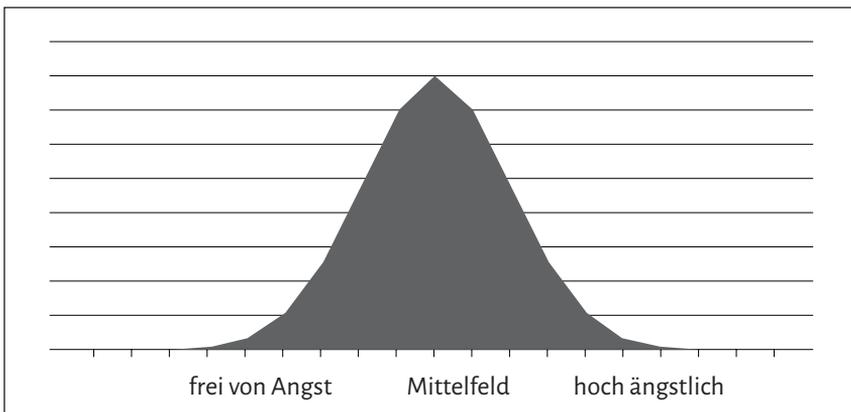


*Wasserrutsche im Freizeitpark Legoland:
Genau Ihr Ding oder lieber draußen warten?*

ner Reise ängstlich ist und dreimal kontrolliert, ob die Fahrkarte wirklich eingesteckt wurde, der hat sie dann aber eben mit absoluter Sicherheit auch wirklich dabei, wenn der Schaffner sie sehen möchte. Dem draufgängerischen Angeber gönnen wir, dass er sein Ticket voller Selbstüberschätzung vergessen hat.

Angst hat eine Schutz- und Warnfunktion und ist daher ein sinnvoller biologischer Mechanismus. Menschen, die kaum oder sogar gar keine Angst spüren, haben da auch so ihre Probleme. Viele sind überheblich, sie schaffen sich mit ihrem Verhalten nicht selten Feinde und ecken immer wieder an. Meist kommt es in der Umwelt nicht gut an, wenn man zu sehr von sich selbst eingenommen ist. Im extremsten Fall neigen Personen mit übermäßigem Selbstbewusstsein zu einer regelrechten psychischen Störung, die man als „Soziopathie“ bezeichnet. Darauf kommen wir später noch zu sprechen.

Angst ist eine Persönlichkeitseigenschaft, deren Ausprägung zwischen den Endpunkten „sehr hoch“ und „sehr niedrig“ liegt. Die Stärke ist zu einem Teil angeboren (ängstliche Eltern haben oft auch ängstliche Kinder), zum anderen Teil anerzogen (ängstliche Eltern bringen ihren Kindern bei, vor zu vielen Sachen Angst zu haben), und das Ausmaß der Angstbereitschaft kann natürlich auch durch Lebensereignisse geformt werden: Durchfallen durch eine Prüfung erzeugt z. B. gesteigerte Angst vor dem nächsten Examen. An dem unteren Ende des Kontinuums befinden sich Soziopathen, die so gut wie keine Angst haben; an dem oberen Ende befinden sich Menschen mit einer Angststörung, die Befürchtungen vor völlig harmlosen Verhaltensweisen haben und bei allem



Die Kurve zeigt die Häufigkeit der Angststärke in der Bevölkerung. Nur ein winziger Prozentsatz fühlt so gut wie nie Angst vor etwas, aber auch nur ein kleiner Anteil lebt in ständiger Furcht. Die allermeisten liegen im Mittelfeld mit „normalen“ Ängsten und Befürchtungen.

was sie tun, die Katastrophe herannahen sehen. In den Endpolen dieses Kontinuums sind allerdings nur relativ wenige Personen; die allermeisten Menschen befinden sich im Mittelfeld. Das bedeutet, wir alle haben zwar unsere Ängste, kommen aber damit einigermaßen durch das Leben. Es gibt Verhaltensweisen, die wir gut beherrschen und andere, die uns Angst machen.

Auch ich war einmal jung und musste, kurz nach dem Diplom in Psychologie, als psychologischer Sachverständiger für ein Gerichtsverfahren mutterseelenalleine von Lübeck nach München reisen. Bei Antritt der Reise hatte ich vor Aufregung die ganze Nacht kaum geschlafen und litt unter psychosomatischen Magen-Darm-Beschwerden, deren detaillierte Symptome ich dem Leser ersparen möchte. Drei Jahre später, kurz nach der Wende, nahm ich eine Tätigkeit am Klinikum der Otto-von-Guericke Universität in der ehemaligen DDR an und musste jede Woche mit dem Zug von Lübeck nach Magdeburg fahren. DB-Waggons wurden nun meine zweite Heimat und ich habe ganze Bücher im Zug geschrieben. Was lernen wir daraus? Grundsätzlich gelten zwei Lehrsätze zur Reduzierung von Angst:

**JE SELTENER WIR ETWAS TUN,
UMSO MEHR ANGST HABEN WIR DAVOR.**



**WIR HABEN KAUM ANGST VOR SITUATIONEN,
DIE WIR TÄGLICH BEWÄLTIGEN.**

Sie lesen diese Einleitung vermutlich, weil in Ihrem Kopf zu viele Befürchtungen vor Verhaltensweisen herumgeistern, die man in unserer modernen Welt eigentlich beherrschen sollte. Ohne gewisse Fertigkeiten geht es heute nicht: Wer ferne Länder und Städte sehen will muss z. B. wissen, wie man in einer völlig fremden Stadt zum Hotel findet, wie man sich im Hotel sein Frühstück zusammenstellt, und wie man die Hotel-Rechnung mit seiner Kreditkarte bezahlt.

Vermutlich glauben Sie, dass selbstbewusste Menschen, die das alles können, so zur Welt gekommen sind? Manche Leute werden in der Tat mit einem gesunden Selbstvertrauen geboren, aber die Allermeisten von uns mussten diese Vielzahl von Verhaltensweisen mühsam lernen, um weitgehend angstfrei durch dieses komplizierte Leben zu kommen. Hierzu gehören so alltägliche

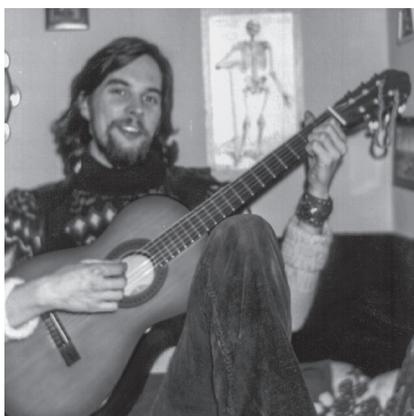
Sachen wie Einkaufengehen, eine Fahrkarte aus einem Automaten ziehen, öffentliche Verkehrsmittel benutzen, eine Reise buchen, einen Antrag bei einem Amt stellen, fremde Leute um Auskunft bitten, beim Chef eine Forderung stellen, vor einer Gruppe ein paar Worte sagen, usw. Je mehr solcher Verhaltensweisen wir beherrschen, umso leichter fällt der Alltag. Je weniger dieser Handlungsabläufe Sie abspulen können, umso größere Probleme haben Sie im täglichen Leben.

Menschen, die eine große Anzahl solcher Handlungsweisen erlernt haben, kennen sich gut aus: Sie wissen, wie man im Restaurant mit der EC-Karte bezahlt, sie können auf dem Flughafen eine Stunde vor Abflug noch einen Flug buchen und einen Geschäftspartner in den USA anrufen sowie auf Englisch mit diesem verhandeln. Das alles sind erlernte Verhaltensweisen, und wenn man sie aus dem Effeff beherrscht, dann wirkt das auf andere selbstbewusst. *Summa summarum* bedeutet das ganz simpel:

SELBSTBEWUSSTES VERHALTEN KANN MAN LERNEN!

Sinn dieses Buches ist, dass Sie solche sozialen Verhaltensweisen erlernen. Es sind Handlungsabläufe, die man ebenso üben kann wie englische Vokabeln oder das Spielen einer Gitarre. Je mehr man sie trainiert, umso angstfreier kommen Sie durch das Leben.

Dabei gibt es nur einen winzigen, klitzekleinen Haken: Im Gegensatz zum Gitarrenspieler haben Sie Angst vor vielen dieser Handlungen und diese Befürch-



*Gitarre spielen kann man lernen,
Selbstbewusstsein auch!*

tungen haben Sie bislang daran gehindert, sich selbstbewusst durch das Leben zu bewegen. Diese Furcht verliert sich aber automatisch, denn mit jeder Verhaltensweise, die Sie dazulernen, wird die Panik davor ein kleines bisschen magerer, blasser und schwächer. Diese Befürchtungen sind vielleicht entstanden, weil Sie in der Vergangenheit Misserfolge erlebt und dann gedacht haben, dass Sie das sowieso nicht können. Angst vor mündlichen Prüfungen hat jeder. Aber wenn man einmal durchgefallen ist, dann verstärkt das die Furcht und man traut sich kein nächstes Examen mehr zu. Solche Misserfolge werfen jeden von uns zurück. Es nützt dann nichts, viel darüber zu lamentieren. Aufstehen und es nochmal versuchen heißt hier die Devise!

Bei den Übungen in der zweiten Buchhälfte ist es daher wichtig, dass Sie immer auf einem Niveau arbeiten, auf dem Sie mehr Erfolge als Misserfolge haben. Nur dadurch baut sich Selbstvertrauen in die eigenen sozialen Kompetenzen auf. Misserfolge lassen sich nicht ganz vermeiden, da, wenn Sie üben, nicht vorhergesagt werden kann, wie fremde Menschen in bestimmten sozialen Situationen reagieren. Aber solche unangenehmen Situationen erfüllen auch einen Zweck: Eine der wichtigsten sozialen Kompetenzen, die wir in diesem Leben erlernen müssen ist, sich nicht von Misserfolgen zurückwerfen zu lassen. In einem Song der Popgruppe „Hurts“ heißt der Refrain: *„Never give up, it's such a wonderful live.“* Gerade an der konstruktiven Auseinandersetzung von Rückschlägen wächst unsere Persönlichkeit.

Der absolut wichtigste Grundsatz der Verhaltenstherapie zur Überwindung von Angst, den Sie sich am besten in großen Lettern über Ihr Bett hängen sollten, heißt:

ANGST WIRD MAN NUR LOS, WENN MAN SIE DURCHSTEHT!

Konkret bedeutet dies, solange Sie Verhaltensweisen vermeiden, vor denen Sie Angst haben, werden Ihre Befürchtungen wachsen und gedeihen wie eine gut gegossene Topfpflanze. Das Vermeiden von angstbesetzten Situationen ist leicht und bringt spontane Entlastung. Sie sind auf eine Party eingeladen, wo sie nur wenige Menschen kennen? Das macht Ihnen Bauchgrummeln? Sie gehen einfach nicht hin oder entschuldigen sich mit einer Ausrede. Gewonnen haben Sie dabei eine kurzfristige Angstreduzierung, die dazu führt, dass Sie sich bei der nächsten Einladung ebenso verhalten – bis Sie von niemandem mehr eingeladen werden. Verloren haben Sie die Chance, einen netten Abend zu erleben, neue Freunde zu gewinnen und ein kleines Stück mehr Selbstver-

trauen aufzubauen. Sie müssen also Situationen, vor denen Sie Beklemmungen spüren, irgendwie durchstehen. Dann wird die Angst immer kleiner, aber Ihre sozialen Kompetenzen werden stetig größer.

Der schlimmste Fall einer solchen Angstneurose, den ich in meiner Praxis einmal erlebt habe, war der einer 44-jährigen Frau, die sich aufgrund unzähliger Befürchtungen immer weiter zurückgezogen hatte. Ein Prozess, der schleichend über Jahre hinweg lief. Schließlich war sie nicht einmal mehr in der Lage, ihre Wohnung zu verlassen, weil sie schon Furcht davor hatte, draußen auf dem Flur Nachbarn zu treffen. Nun bekam sie selbst in der Wohnung Beklemmungen. Sie lebte mit ihrer Mutter zusammen, die die gesamte Versorgung übernahm. Allerdings war die Mama schon über 70 Jahre alt und kränkelte. Das war der Punkt, an dem die Patientin begann darüber zu grübeln, was eigentlich aus ihr wird, sollte dieser Elternteil einmal sterben. Sie entschloss sich endlich zu einer Verhaltenstherapie und begann millimeterweise die Umwelt wieder zu erobern. Ein langer Weg, den sie aber geschafft hat. Die Therapie dauerte fast zwei Jahre, aber sie nahm schließlich sogar einen Job an und lernte einen Partner kennen.

Bevor es soweit kommt, dass sie vor lauter Angst und Unsicherheit ihre vier Wände nicht mehr verlassen können, haben Sie die Chance, jetzt zu beginnen, Ihre sozialen Kompetenzen zu erweitern.

Einen Zahn muss ich Ihnen gleich ziehen: Sie werden niemals völlig angstfrei durch das Leben gehen können, denn Angst ist ein normaler Bestandteil unseres Lebens und ebenso wichtig wie andere Gefühle. Aber Sie werden lernen, mit Ihrer Angst zurechtzukommen und Sie werden, wenn Sie dieses Büchlein durchgearbeitet haben, mit einiger Wahrscheinlichkeit sehr viel selbstbewusster auftreten und sehr viel kompetenter auf andere wirken.



Kongressvorträge: Auch nach Jahren der Erfahrung verursachen Sie mir noch Herzklopfen, wenn die Abfolge der Vortragenden langsam aber sicher auf mein eigenes Referat zurollt. Das ist normal.

Ich will Ihnen kein X für ein U vormachen: Immer wieder mit eigenen Ängsten konfrontiert zu werden ist ein mühsames Unterfangen. Während ich diese Zeilen schreibe, sitze ich im ICE auf der Rückreise von Bayern nach Schleswig-Holstein. In München durfte ich einen Vortrag auf einem Kongress halten, und, da es ein Freitag-der-Dreizehnte war, hatte man mich auch noch als letzten Referenten des ersten Kongresstages eingeteilt. Trotz aller Routine besteht dann dennoch den ganzen Tag eine innere Unruhe, die nicht gerade weniger wird, wenn das eigene Referat im Programmablauf immer näher auf einen zurollt. Noch fünf Redner vor mir, noch vier, noch drei, noch zwei ... Die Nervosität steigt, der Adrenalinpiegel wird immer höher, das Herz klopft. *„So fühlen sich meine Angstpatienten, wenn sie im Supermarkt in der Schlange vor der Kasse stehen“*, denke ich und nehme mir vor, nie wieder überheblich zu lächeln, wenn mir jemand sagt, dass schon alleine die Teilnahme an einer Geburtstagsparty Beklemmungen erzeugt.

Angst ist ein extrem unangenehmes Gefühl, das muss es auch sein, die Furcht soll uns ja gerade dazu bringen, eine (scheinbar) gefährliche Situation abzubauen. Und Sie werden sich im Verlauf der Übungen immer wieder bei dem Gedanken ertappen: *„Nein, das mache ich nicht!“* oder: *„Das ist mir zu doof!“* oder: *„Warum tue ich mir das eigentlich an?“*. Das alles sind Gedanken, die Ihnen Ihre Angst in den Kopf schickt, um ihre Macht über Sie zu behalten. Wenn Sie dem nachgeben, die Aufgabe abbrechen und wieder in Vermeidungsverhalten versumpfen, dann haben Ihre Befürchtungen gewonnen und üben wieder ihre alte Macht über Sie aus. Wenn Sie das Training stur durchziehen und die Aufgaben abarbeiten wie den Abwasch zu Hause, dann gewinnen Sie. Sie gewinnen an sozialer Kompetenz, an Selbstvertrauen, und Sie werden auch neue Freunde gewinnen.

Versprochen!



PANIK-ANFALL: WAS NUN?

Zunächst einige Ratschläge, was man bei einem akuten Panikanfall unternehmen kann. Wir werden die meisten dieser Tipps später in diesem Buch noch ausführlicher behandeln. Wichtig ist es, schon jetzt zu erkennen: Ich bin der Angst nicht hilflos ausgeliefert!

- Bewegung hilft! Biologisch sind wir bei Angst darauf vorbereitet zu kämpfen oder zu fliehen. Bleiben Sie im Angstanfall nicht still sitzen! Bewegen sie sich!

- In Situationen, in denen man sich nicht bewegen kann, hilft es die motorische Unruhe anders abzuführen, wippen Sie mit einem Bein, wechseln Sie die Position im Sitzen, bewegen Sie die Arme und Hände. Täuschen Sie vor, Sie müssten zur Toilette.
- Wenn Sie ein Entspannungstraining gelernt haben, dann wenden Sie es an. Entspannungsverfahren nützen vor allem im Vorfeld, um die Angst von vorneherein zu reduzieren.
- Es gibt Medikamente, die einen Angstanfall reduzieren. Oft hilft es zu wissen, dass man das Medikament dabei hat und im Notfall einnehmen kann.
- Ist es wirklich Angst, die Sie fühlen oder ist es nur eine völlig normale Aufregung vor einer Situation wie einer Prüfung?
- Lenken Sie sich ab! Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit NICHT auf die Angstsymptomatik. Sie können z. B. versuchen mit jemandem zu telefonieren. Laut singen hilft auch. Wenn Sie es schaffen, dann lenken Sie Ihre Konzentration auf einen Film oder ein Buch. Oder lesen Sie z. B. im Vorbeigehen Plakate und Werbung. Je mehr Sie Ihre Aufmerksamkeit von der Angst auf andere Dinge weglenken, umso kleiner wird die Beklemmung.
- Vermeiden Sie panische Gedanken darüber, es könne eine schlimme Krankheit sein, unter der Sie leiden. Sie verstärken das Herzrasen. Sie kennen diese Symptome aus vorangegangenen Angstanfällen. Sie wissen, dass die Panik nach einiger Zeit auch von selbst wieder verschwindet.
- Ein Gefühl kann man am besten bekämpfen, indem man ein positives Gefühl dagegensetzt. Was können Sie sich jetzt Gutes tun? Denken Sie intensiv an etwas Schönes, das Ihnen in letzter Zeit passiert ist.



*Auf in den Kampf!
Einem Angstanfall sind Sie **nicht** hilflos ausgeliefert! Es gibt Waffen, um sich gegen die Angst zu wehren!*

- Steigern Sie sich NICHT in den Gedanken hinein, gleich umzufallen und in die Peinlichkeit eines Menschaufbaus. Es ist ziemlich unwahrscheinlich, dass Sie ohnmächtig werden.
- Manchen Patienten hilft es, Notarzt-Nummern bzw. Adressen von Fachärzten oder Krankenhäusern dabei zu haben, die man im Notfall kontaktieren kann.



DAS ENDE DER SPANNUNG

Alle reden von Wellness und Work-Life-Balance. Was können Sie dafür tun, Ihr inneres Gleichgewicht zu finden?

Bevor wir nun zu den theoretischen Grundlagen von Gefühlen kommen, sollten Sie sich schon jetzt darum kümmern, ein Entspannungsverfahren zu erlernen. Es ist die Grundlage für alle Übungen, die Sie im zweiten Teil dieses Büchleins durchführen werden, um Ängste loszuwerden und selbstsicheres Verhalten aufzubauen. Der Begriff „Entspannungstraining“ beinhaltet das Wort „Training“, weil man es trainieren muss. Es klappt nicht gleich beim ersten Mal, sondern Sie müssen es einige Wochen lang geübt haben, um sich in einer Stress-Situation bewusst beruhigen zu können. Daher steht das Kapitel über diese Methoden relativ weit vorne in diesem Band. Während Sie weiterlesen, können Sie also schon anfangen, ein solches Verfahren zu üben. Nur dann sind Sie gefestigt genug, um später die Konfrontation mit Ihren Befürchtungen auszuhalten und Ihre Ängste aktiv zu besiegen. Durch das Beherrschen eines Entspannungstrainings können Sie sich selbst mental herunterfahren, wenn die Furcht einmal zu groß werden sollte.

Entspannungsverfahren können auch bei vielen psychosomatischen Beschwerden angewandt werden, eine ihrer Hauptwirkungen ist die Stressimmunisierung. Äußerer Einflüsse fühlt man sich dann nicht mehr schutzlos ausgeliefert. Es gibt ein breites Spektrum von Erkrankungen, bei denen eine psychische Komponente zu verzeichnen ist und die durch solche Techniken sehr gut behandelbar sind, hierzu gehören neben den Ängsten zum Beispiel psychosomatische Erkrankungen, sexuelle Probleme, Hautkrankheiten, Schlafstörungen, allergische Reaktionen (z. B. Asthma), Entzugerscheinungen oder chronische Schmerzzustände.

Es existiert eine Vielzahl an Methoden zum Finden einer inneren Balance, die zum Teil durch ihre geschichtliche Entstehung eng miteinander verbun-

den sind; auch die dabei verwendeten Techniken ähneln sich. Die einzelnen Methoden unterscheiden sich aber in ihren Zielen; diese können z. B. sein: Erleuchtung, Ganzheit, Weisheit, Heilung von Krankheiten, Verminderung von Ängsten oder Erhöhung von gesundheitsbewussten Verhaltensweisen. Unter Entspannungstechniken versteht man allerdings heute meist Verfahren, die nicht unbedingt auf eine spirituelle Erleuchtung abzielen, sondern dem Patienten eine physische oder psychische Beschwerdefreiheit verschaffen sollen. Sie haben nicht nur eine Bedeutung bei der Beseitigung krankhafter Zustände, sondern dienen der Persönlichkeitsentwicklung und werden daher auch von Gesunden praktiziert, um Befinden und Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Ein Entspannungstraining sollte man optimalerweise in Interaktion mit einem erfahrenen Trainer lernen, alleine oder in einer Gruppe. Dies stellt definitiv die beste Möglichkeit dar; nur so kann man Fragen stellen, wenn etwas nicht klappt, und der Lehrer kann schnell eingreifen, wenn der Trainierende Fehler macht.

BITTE SUCHEN SIE JETZT (z. B. im Internet), WO UND VON WEM ENTSPANNUNGSTRAININGS IN IHRER REGION ANGEBOten WERDEN. MELDEN SIE SICH DORT AN.

Entspannungstrainer sind (quasi definitionsgemäß) nett und sympathisch, sie haben in der Regel Verständnis für Ihre Befürchtungen und werden Sie dabei begleiten, ein Verfahren zu lernen und Ihnen helfen, in die Gruppe anderer Teilnehmer hineinzuwachsen.

Nur wenn Sie einen solchen Lehrer gar nicht aufsuchen können, sollten Sie sich hilfsweise eine CD mit einem Entspannungstraining kaufen, bzw. eine entsprechende Audiodatei aus dem Internet herunterladen. Hier gibt es eine unüberschaubare Vielzahl von Angeboten. Reine „Wellness“-Musikstücke mit Meeresrauschen, Trommeln oder Wal-Gesang können sehr nett und entspannend sein, sie erfüllen aber oft die eigentliche Aufgabe nicht. Ziel ist ja, dass Sie sich in allen möglichen Situationen, in denen die Angst in Ihnen hochkriecht, entspannen können. Was ist, wenn Sie dann das Musikstück nicht dabei haben? Sie sollen letztlich lernen, sich mit Hilfe Ihrer eigenen Gedanken und innerer Worte zu entspannen. Wenn Sie sich zum Kauf einer CD oder zum Download entschließen, sollte das Stück auch einen gesprochenen Text umfassen, mit dem Sie lernen, sich selbst zu entspannen. Das gekaufte Musikstück lassen Sie dann irgendwann weg und üben die Entspannung mit Ihren eigenen Gedanken.

Es gibt einige Kontraindikationen gegen Entspannungstrainings. Bei bestimmten Krankheiten darf die Progressive Muskelentspannung nicht angewendet werden. Insbesondere wenn Sie unter viel zu niedrigem Blutdruck leiden, kann Vorsicht geboten sein, da in der Entspannung der Blutdruck noch weiter sinkt. Dann kann es z. B. zu Gefühlen des Schwindels kommen. Außerdem gibt es einige Muskel- und orthopädische Skeletterkrankungen, bei denen die Übungen unter Umständen Schmerzen bereiten können. Entspannungsverfahren sind nicht geeignet für Patienten mit einer Psychose, z. B. einer Schizophrenie. Menschen mit schwerwiegenden Angstzuständen, z. B. einer Agoraphobie, sollten die Übungen nur in Anwesenheit eines ausgebildeten Lehrers beginnen. Patienten mit schweren Formen einer Depression können unter Umständen im tiefentspannten Zustand mit einem Ozean an Traurigkeit in ihrer eigenen Psyche konfrontiert werden. Auch hier ist es sicherer, das richtige Entspannungsverfahren auszuwählen und sich die Übungen von einem entsprechend ausgebildeten Lehrer beibringen zu lassen. Sollten Sie an einer Krankheit leiden, befragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Entspannungstraining beginnen!



Ablenkende Gedanken während einer Entspannungsübung sind normal. Schieben Sie diese Gedanken einfach zur Seite, sobald Sie wahrnehmen, dass Sie über irgendetwas nachdenken. Konzentrieren Sie sich dann wieder auf die Entspannungstechnik. Im Verlauf des Trainings werden diese ablenkenden Gedanken immer weniger, und Sie erreichen eine stetig tiefer werdende Erholung.

Bei jeder Entspannungsübung werden nach einiger Zeit ablenkende Gedanken auftreten. Ihnen schießt ins Gehirn, dass Sie noch dringend ein Geschenk für Ihre Tante besorgen müssen, sie fangen gedanklich an, einen schwierigen Brief zu diktieren oder überlegen, was Sie morgen zum Essen kochen sollen. Solche ablenkenden Gedanken sind normal. Wir brauchen sie aber gerade nicht, jetzt im Moment ist es viel, viel wichtiger sich zu entspannen und die eigenen Batterien einmal aufzuladen. Was Sie Tante Erna zum Geburtstag schenken, darüber können Sie noch den Rest des Tages nachdenken. Also schieben Sie diese Ge-

danken einfach zur Seite und konzentrieren Sie sich wieder auf den Zustand der Entspannung.

Die „**Progressive Muskelrelaxation**“ (PMR) ist das am einfachsten zu erlernende Verfahren. Es wurde im Jahre 1938 von dem Psychologen Edmund Jacobsen in Amerika entwickelt. PMR ist die bekannteste Technik zur Verminderung und Prävention von Stress, bzw. zur Reduzierung von Angst, und sie hilft entscheidend, den eigenen Körper und seine Reaktionen besser kennenzulernen. Progressive Muskelentspannung wirkt oft schon nach den ersten Anwendungen positiv. Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung ist einfach. Verschiedene Muskelpartien werden angespannt und nach kurzer Zeit wieder losgelassen. Durch den Kontrast zwischen Muskelspannung und Loslassen nimmt man die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahr als ohne vorherige Anspannung. Der wichtige Teil ist aber, die Entspannung zu spüren.

Die Progressive Muskelentspannung kann man, wenn man das Verfahren beherrscht, unter fast allen Bedingungen einsetzen. Sei es abends zum Einschlafen vor einem belastenden Tag, während einer Besprechung, in Angstsituationen, kurz vor Prüfungen, im Büro, im Zug/Flugzeug oder während einer kurzen Rast bei einer langen Autofahrt, u.v.m.

Die Durchführung dauert zunächst rund eine halbe Stunde, wenn Sie alle Übungen durchführen. Das kann auf die Dauer etwas zu lange sein. Sie sollten daher darauf achten, welche Muskeln in Ihrem Körper besonders zu Verspannungen und Verkrampfungen neigen, und Sie sollten dann diese Muskelgruppen bevorzugt beüben. Das Training lässt sich dadurch auf rund 10 bis 15 Min. reduzieren, ein Zeitraum, der allgemein als ausreichend angesehen wird.

Bitte überlegen Sie sich nun zunächst einmal, wann Sie das Entspannungstraining ungestört durchführen können. Für viele Menschen, die im Berufsleben stehen oder die Kinder haben, ist es nicht so einfach, einen zeitlichen Freiraum zu finden, in dem man völlig ungestört ist. Es ist aber wichtig, gerade in der Anfangszeit die Muskelentspannung täglich zu üben, sonst lernen Sie nicht wirklich, Körper und Geist zu entspannen und sich in Stress-Situationen mental herunterzufahren. Also: Wann im Tagesverlauf geht es?



Die Übung kann im Liegen oder im Sitzen durchgeführt werden. Enge Kleidungsstücke sind zu vermeiden und störende Utensilien, wie Brille und ggf. auch die Armbanduhr oder einengender Schmuck, sollten abgelegt werden. Die Entspannungsübungen können mit offenen oder geschlossenen Augen durchgeführt werden, geschlossene Augen sind meist besser, da man sich dadurch intensiver auf das Körpergefühl konzentrieren kann.



Stellen Sie sich ein Messgerät vor, mit dem man die Kraft des Körperteils messen kann.

Ballen Sie nun Ihre Hand zur Faust, bis dieses imaginäre Messgerät die höchste Stufe anzeigt. Halten Sie die Anspannung für einige Sekunden, spüren Sie die Kraft.



Nun lassen Sie völlig los. Das Messgerät sollte auf null stehen. Es ist keine Spannung mehr in der Hand. Konzentrieren Sie sich auf den Unterschied zum angespannten Zustand.

Spüren Sie die wohlthuende Lockerheit der Hand für etwa 10 bis 30 Sekunden.

Wenn Sie möchten können Sie diese Übung ruhig mehrfach wiederholen.

Folgende Muskelpartien werden an- und dann wieder entspannt:

- rechte Hand (Faust fest ballen)
- rechter Unterarm (Hand nach oben und nach unten ziehen)
- rechter Oberarm (Arm anwinkeln, Bizeps schwellen lassen)
- dasselbe dann mit der linken Hand, dem linken Unterarm, dem linken Oberarm
- Stirn (Stirn in Falten legen und danach wütend gucken)
- Augenpartie (Augen zusammenkneifen und Augen aufreißen)
- Nase (Schnüffeln wie ein Kaninchen)
- Mundpartie/Unterkiefer (Mund aufreißen und danach Mund fest zusammenpressen)

- Nacken (Kopf anheben, Kopf nach hinten drücken, Kopf Richtung rechte und linke Schulter bewegen)
- Schultern (Schultern anheben, Schultern nach unten drücken)
- Rücken (Hohlkreuz machen, dann zusammenkrümmen)
- Bauch (Bauchmuskeln anspannen)
- rechter Fuß (Zehen anspannen)
- rechter Unterschenkel (Fuß nach oben ziehen und dann wie eine Primaballerina nach unten zeigen lassen)
- Oberschenkel fest zusammenpressen
- dasselbe dann mit dem linken Fuß, linken Unter- und Oberschenkel.

Das Anspannen sollte, je nach Kraft und Körperteil, ca. 3–5 Sekunden dauern. Die Aufmerksamkeit wird dabei zunächst auf die Anspannung in genau diesem Bereich gelenkt, danach aber auf die nun nachfolgende Entspannung. Das Fühlen der Entspannung ist der eigentlich wichtige Teil und sollte rund 10 bis zu 30 Sekunden dauern, bis Sie mit dem nächsten Anspannen fortfahren.

Wenn man alle Muskelpartien des Körpers entspannt hat, ist die Übung noch nicht zu Ende, dann genießt man den angenehmen Entspannungszustand noch einige Minuten. Sehr schön ist es, hier in Gedanken noch einmal durch den gesamten Körper hindurchzuwandern. Spüren Sie einmal jeden einzelnen Finger, nehmen Sie erst den rechten, dann den linken Arm wahr. Versuchen Sie intensiv ihr Gesicht zu fühlen und wandern Sie nun weiter durch den restlichen Körper. Lösen Sie bewusst Verspannungen, falls Sie hierbei noch welche fühlen. Dieser Teil kann durchaus mehrere Minuten dauern.

Erst jetzt macht man die Augen wieder auf. Ballen Sie einige Male die Hände zu Fäusten, räkeln und strecken Sie sich wie am Sonntagmorgen, wenn man ausgeschlafen aufwacht, und gehen Sie bewusst ganz langsam aus der Entspannung heraus. Erst dann richtet man sich aus der liegenden Haltung vorsichtig wieder auf.

ACHTUNG: Ein plötzliches Aufstehen aus einem tiefentspannten Zustand kann zu Schwindelgefühlen führen und sollte daher unbedingt vermieden werden!

Atemübungen stellen eine gute Möglichkeit dar, in den Zustand einer Tiefenentspannung zu gelangen. Wichtig ist hierbei, nicht damit zu beginnen erzwungen langsam oder tief zu atmen. Ihr Körper weiß, wie er atmen muss, da braucht Ihr Verstand sich nicht einzumischen. Auch Atemübungen kann man im Sitzen, im Liegen und zur Not sogar im Stehen absolvieren. Am besten führt man diese Übungen in der freien Natur oder zumindest bei geöffnetem Fenster durch.

Spüren Sie einfach Ihren Atem, konzentrieren Sie sich darauf, wie sich dabei ihre Bauchdecke hebt und senkt, bzw. wie sich der Brustkorb ausdehnt und wie-