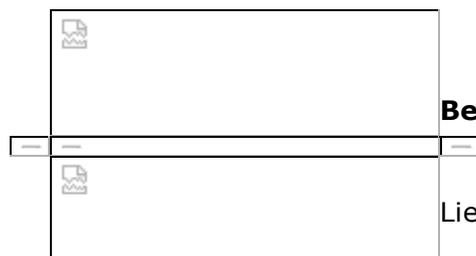


Betreff: Bewährte Anti-Angst-Strategien

Von: simplify E-Brief <ebrief@info.orgenda.de>

Datum: Mon, 22 Sep 2008 10:02:32 +0200 (CEST)

An: mwimmer@promain-software.de



Bewährte Anti-Angst-Strategien

Lieber Herr Wimmer,

Herr Abel sorgt sich um seinen Arbeitsplatz. Familie Bader, die in der Nähe eines Flusses wohnt, fürchtet eine Hochwasserkatastrophe. Frau Cohn sorgt sich um die Entwicklung ihres Sohnes. Arbeit, Kinder, Gesundheit, Geld, Partnerschaft und Katastrophen: Um diese 6 großen Themen drehen sich die meisten Ängste. In diesem E-Brief finden Sie ein paar Tipps, wie Sie im Umgang mit Ihren Ängsten Schritt für Schritt souverän werden.

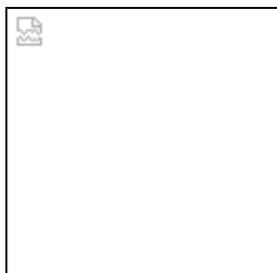
Wir würden Ihnen eine schöne Woche!

Ihr Redaktionsteam von *simplify your life*

[Ballast abwerfen, Stress reduzieren - ganz einfach mit "simplify your life". Jetzt eine Ausgabe GRATIS testen!](#)



Schritt 1: Zulassen



Kindern wird oft (in bester Absicht) beschwichtigend gesagt: „Davor brauchst du doch keine Angst zu haben.“ Damit haben Sie möglicherweise gelernt, negative Gefühle zu ignorieren. Wenn Sie sie wieder zulassen, tun Sie Ihrem Körper einen Dienst, denn unterdrückte Gefühle sind oft die Ursache körperlicher Schmerzen. Außerdem warnen Ihre Ängste Sie vor möglichen Gefahren und motivieren zum Handeln.

simplify-Tipp: Übersetzen Sie vage ungute Gefühle in eine konkrete Ich-Aussage: „Ich habe Angst davor, dass ...“ Wenn Sie in einer Familie groß geworden sind, in der Angst die vorherrschende Stimmung war: Finden Sie heraus, auf welchen Lebensereignissen (Krieg, Wirtschaftskrise, persönliche Verluste) die Ängste Ihrer Eltern basierten. Vertrauen Sie stärker auf Ihre eigenen Erfahrungen, die möglicherweise ganz anders sind.



Angst macht Stress und Stress kann Angst machen!

Anzeige

Entkommen Sie jetzt dieser Angst-Stress-Falle mit dem Kleinen *simplify* Anti-Stress-Buch!

[Hier bestellen!](#)



Schritt 2: Begrenzen

Wer immer wieder über seine Ängste spricht, steigert sich immer mehr hinein. Es ist wie beim Scheinriesen Herr Tur Tur aus dem Kinderbuch „Jim Knopf“: Aus der Ferne wirkt Angst besonders groß, in der konkreten Situation geht es oft leichter als gedacht.

simplify-Tipp: Lassen Sie das Thema Angst nur in bestimmte Räume. Sprechen Sie z. B. im Wohnzimmer darüber, aber nicht mehr im Schlafzimmer. Erzählen Sie nur Ihren besten Freunden davon; bei anderen Gesprächen bleibt das Thema außen vor.



Schritt 3: Hinsehen



Stecken Sie in Anbetracht einer Gefahr nicht den Kopf in den Sand, sondern sehen Sie der Realität ins Auge. Beispiel: Ihr Sprössling hat das letzte Schuljahr gerade so geschafft, in der nächsten Klasse droht eine Ehrenrunde. Analysieren Sie die Zeugnisnoten, sprechen Sie mit den Lehrern und anderen Eltern: Wo genau hakt es? Zu wenig gelernt? Alte Wissenslücken? Menschliche Probleme mit Lehrern oder Mitschülern? So gelangen Sie zu einer realistischen Risikoeinschätzung.

simplify-Tipp: Lassen Sie Ihre Einschätzung von anderen kritisch überprüfen (von einem Berater, Ihrem Partner, einem Freund).



Schritt 4: Handeln

Lassen Sie sich von Ihrer Angst nicht lähmen. Mit einer realistischen Risikoeinschätzung haben Sie eine erstklassige Grundlage für kompetentes Handeln. Was können Sie tun, damit das gefürchtete Ereignis nicht eintritt? Beispiel: Ihr Arbeitgeber hat für die nächsten Jahre einen Stellenabbau in Ihrer Abteilung angekündigt. Ihr Handeln: Bewerben Sie sich intern um eine weniger gefährdete Position; machen Sie sich durch Übernahme neuer Aufgaben unentbehrlich; bewerben Sie sich woanders, solange Sie noch ungekündigt sind.

simplify-Tipp: Sehen Sie die Breite Ihrer Möglichkeiten, indem Sie Ihr großes Ziel definieren. Also nicht unbedingt „Erhalt meines Arbeitsplatzes“, sondern auch „feste Stelle“ (Arbeitgeberwechsel) oder „genügend Geld“ (Selbstständigkeit).



****Buchtipps** Doris Wolf, Rolf Merkle: Gefühle verstehen, Probleme bewältigen**



Ein praktischer Ratgeber zur Bewältigung von Ängsten, Unsicherheiten, Minderwertigkeits- und Schuldgefühlen, Eifersucht, depressiven Verstimmungen.

22. Auflage. Pal Verlags- kartoniert - 158 Seiten

12,80 EUR

[**Bestellen Sie gleich hier...**](#)



Mehr davon!

Möchten Sie noch mehr interessante E-Mail-Newsletter entdecken?

[Dann klicken Sie hier](#)

Dieser kostenlose simplify E-Brief ist ein Service von:

www.simplify.de simplify your life: Einfacher und glücklicher leben

Kontakt:

Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns eine E-Mail: info@simplify.de

Weiterempfehlen

simplify E-Brief [weiterempfehlen](#)

Adresse ändern

Ihre E-Mail-Adresse hat sich geändert? Dann klicken Sie bitte [hier](#).

Anmelden

Haben Sie diesen Newsletter von einem Freund bekommen?

Klicken Sie hier, um sich für den kostenlosen simplify E-Brief [anzumelden](#)

Abbestellen

Falls Ihnen unser Angebot nicht zusagt und Sie sich wieder abmelden möchten oder Sie unwissentlich von einem Dritten angemeldet worden sind, klicken Sie einfach den nachfolgenden Link an und Sie werden automatisch abgemeldet: [abbestellen](#)

Impressum

Dieser Newsletter ist ein kostenloser Service des

Orgenda Verlags für persönliche Weiterentwicklung

ein Unternehmensbereich der
VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG
Theodor-Heuss-Str. 2-4
D-53177 Bonn
Tel.: 02 28 - 95 50 140
Fax: 02 28 - 36 96 001

USt.-ID: DE812639372 | Amtsgericht Bonn, HRB 8165 | Vorstand: Helmut Graf

ISSN 1863-5261

© VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG

