

Summen

Die Vibrationen beim Summen können eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem haben.

Expressive Writing

Eine einfache, aber wirkungsvolle Methode, um sich von belastenden Gedanken zu distanzieren.

Schreibe ängstigende Gedanken auf und zerreiße den Zettel anschließend wieder.

Hilft auch gut bei körperlichen Problemen, Konflikten mit Menschen etc.

Sport und Schlaf

Regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf sind essenziell für ein ausgeglichenes Nervensystem und können chronische Schmerzen reduzieren.

Anti-entzündliche Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung kann sich positiv auf dein körperliches und somit auch dein psychisches Wohlbefinden auswirken.

Informationen filtern

Reduziere das Scrollen durch endlose Nachrichtenfeeds. Konsumiere Informationen bewusster, vielleicht öfter in Textform statt als Videos.

Muster erkennen

Reflektiere, welche deiner Ängste wirklich in die heutige Situation gehören und welche möglicherweise alte „Programme“ aus der Kindheit sind. Suche dir dann ein neues Statement dazu aus.

Beziehungen suchen

Angst isoliert. Suche den Austausch mit anderen. Angst braucht ein Gegenüber, nicht Isolation.

Tagebuch / Gedankenjournal

Halte fest, wann, wie, warum die Angst auftritt. So erkennst du Muster – und merkst, dass sie oft irrational oder übertrieben ist. Erfolgstagebuch führen: Schreibe auf, was du geschafft hast – so entsteht ein Gefühl von Kontrolle und Selbstwirksamkeit.

Gedanken stoppen

Angst ist oft ein Karussell aus Worst-Case-Gedanken. Sag innerlich laut:

„Stopp!“ – und lenke dich kurzzeitig ab/um (kaltes Wasser, Zählen, bewusstes Körpergefühl).

Atemtechniken

Angst versetzt den Körper in Alarmbereitschaft. Die Atmung wird flach – du kannst gegensteuern. Bewusste Atemarbeit kann das Nervensystem beruhigen und dir helfen, im gegenwärtigen Moment anzukommen.

Zum Beispiel die 4-7-8-Atemtechnik: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen.

Realitätscheck machen

Stelle dir folgende Fragen:

Was ist das konkret Schlimmste, das passieren kann?

Wie wahrscheinlich ist das wirklich?

Was habe ich für Ressourcen oder Erfahrungen, um damit umzugehen?

Diese Technik nennt sich auch kognitive Umstrukturierung – sie hilft, Gedanken zu hinterfragen statt ihnen blind zu glauben.

Exposition - der Angst begegnen

Vermeidung macht Angst langfristig größer. Stell dich dem, was du fürchtest – aber dosiert:

Mini-Schritte planen: z. B. bei Redeangst erst mit vertrauten Menschen sprechen, dann in kleinen Gruppen.

Gedanken-Zeit einführen

Wenn die Angst kommt, sag ihr, dass Du dich später mit ihr beschäftigen wirst.

Benenne eine konkrete Zeit („Nach dem Abendessen“) und halte dich daran.

Fehlerfreundlichkeit entwickeln

Viele Ängste wurzeln in der Angst zu scheitern, abgelehnt zu werden oder zu versagen.

Achtsamkeit & Meditation

Lenke deine Aufmerksamkeit auf das, was du im Moment beeinflussen kannst. Wo bist Du selbst wirksam?

Achtsamkeit bedeutet: sich bewusst auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, ohne zu werten.

Meditation hilft, aus dem Gedankenstrudel auszusteigen.

Haltung gegenüber der Angst

Angst anerkennen statt wegdrücken

„Ich spüre Angst – und das ist okay. Sie ist da, um mich zu schützen. Aber sie bestimmt nicht mein Handeln.“

Angst zu verdrängen macht sie oft stärker. Wenn du sie benennst, verliert sie an Macht.

Arbeite an deinem inneren Kritiker

Frage dich: „Was würde ich meiner besten Freundin raten?“ – Gegenüber anderen sind wir oft viel mitfühlender als mit uns selbst.

Werten statt Ängsten folgen

Was ist dir wirklich wichtig im Leben? Wenn du dich an deinen Werten orientierst, triffst du Entscheidungen trotz Angst – nicht wegen ihr.

Wann professionelle Hilfe wichtig ist:

Wenn Angst das Leben stark einschränkt, zögere nicht und hole dir Hilfe:

Psychotherapie – bei Panikattacken, ständige Sorgen, Schlafstörungen

Beratung oder Seelsorge – wenn störende Dinge auftreten, die Du gerne ändern möchtest

Hausarzt – zur Abklärung körperlicher Ursachen

Quelle: Calvin Bartel LinkedIn, Dr. David Hanscom