

Fred Christmann

Keine Angst vor Ängsten – dein Pocketcoach



Fred Christmann

Keine Angst vor Ängsten – dein Pocketcoach

This page intentionally left blank

Fred Christmann

Keine Angst vor Ängsten – dein Pocketcoach

 **Schattauer**

Dipl.-Psych. Dr. Fred Christmann

Stiftung Psyche

Johannesstraße 75, 70176 Stuttgart

f.christmann@stiftung-psyche.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, so dass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk mit allen seinen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

© 2017 by Schattauer GmbH, Hölderlinstraße 3, 70174 Stuttgart, Germany

E-Mail: info@schattauer.de Internet: www.schattauer.de

Printed in Germany

Lektorat und Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

Umschlagabbildung: ©Eric Isselée – Fotolia.com

Satz: Achim Theiß – Satz & Druck, 35305 Grünberg

Druck und Einband: AZ Druck und Datentechnik, Kempten/Allgäu

Auch als E-Book erhältlich:

ISBN 978-3-7945-9083-4

ISBN 978-3-7945-3250-6

Angst vernebelt als dunkle Wolke unseren Geist.
Wenn man sich ihr allerdings nähert, lösen
sich die vermeintlichen Monster auf und man
bekommt konkrete Hinweise zur Bewältigung.

This page intentionally left blank

Wie dir dieses Buch hilft

Es gibt viele Bücher über Angst, die Betroffenen helfen können, ihre Angst besser zu verstehen. Manche bieten auch Anregungen zur Überwindung von Ängsten. Meist werden diese Bücher gelesen und danach ins Bücherregal gestellt. Man hat den Text verstanden und geht davon aus, dass sich mit dem Verstehen etwas ändert – ein bedeutsamer Irrtum. Die Veränderung ergibt sich nur über *neue Erfahrungen*, dadurch, dass man möglichst oft Angstbewältigung praktiziert.

Dieses Büchlein steht deshalb unter einem klaren Motto zur Bewältigung von Ängsten, das auch für Zwänge und Traumata wie auch für Kinder und Jugendliche gilt:

Niemand braucht Angst vor Angst-Symptomen zu haben.
Wer sich seinen Ängsten stellt, wird sich verändern.

Der Text ist so knapp wie möglich gehalten, damit dir dieses Motto rasch in Fleisch und Blut übergeht und du gleich mit dem Üben beginnen kannst. Die Übungen zur Angstbewältigung sind erprobt und bewährt. Sie beschränken sich nicht nur auf Angstreduktion, sondern wirken sich auf deine gesamte Einstellung aus. Sie ermöglichen ein Angst-Management durch das Zusammenwirken von fünf Aspekten:

Denken, Fühlen, Verhalten, Ressourcen, Selbstwert

Damit du Erfolg hast, muss das Veränderungsprogramm anhaltend in dein Leben integriert werden. Das heißt für dich: Dranbleiben, bis es dir besser geht! Dafür gibt dir der Pocketcoach Anregungen zu Motivation bzw. Selbstkontrolle.

Um Retraumatisierungen zu verhindern, sollte parallel zur Konfrontation mit deinen Ängsten auch deine psychische Stabilität gefördert werden. Dies geschieht durch ausreichend Pausen, Entspannungsübungen, positive innere Bilder und eine wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber.

Das Veränderungsprogramm wird abschließend in eine Geschichte gepackt. Das hat den einfachen Grund, dass wir uns Geschichten leichter merken können und sie uns somit eine nachhaltige Orientierung bieten.

Alles zusammen dient dem Ziel, deinen Wunsch nach Bewältigung von Ängsten langfristig wahr werden zu lassen. Trotzdem kann der Pocketcoach kein Ersatz für eine möglicherweise notwendige Psychotherapie sein, sondern ggf. eine sehr hilfreiche Ergänzung. Das besondere Format, kaum größer als ein Smartphone, wurde gewählt, damit dein neuer Pocketcoach nicht im Bücherregal verschwindet, sondern immer zur Hand ist.