

# ANGST IST KEINE KRANKHEIT – NUR EIN GEFÜHL

*Eine Angststörung kann das Leben wie ein unsichtbarer Schatten begleiten – bedrohlich und schwer zu fassen. Doch Angst ist keine Krankheit, sondern nur ein Gefühl, das durch deine Gedanken verstärkt wird. Und das Gute daran: Was durch Gedanken entsteht, kann auch durch Gedanken verwandelt werden. Du bist der Angst nicht ausgeliefert!*

## 01 DU BIST NICHT ALLEINE!

Angststörungen sind echt weit verbreitet. Es gibt so viele Menschen, die es geschafft haben, ihre Angst zu bewältigen – und du kannst das auch.

## 02 ANGST IST EINE REAKTION

und kein Dauerzustand: Mit den richtigen Gedanken kannst du lernen, aus der Angstschleife auszusteigen.

## 03 DEINE GEDANKEN FORMEN DEINE GEFÜHLE

Jede Angst beginnt mit einem Gedanken. Indem du diese Gedanken erkennst und bewusst veränderst, kannst du deine Angst reduzieren.

## 04 DEIN GEHIRN IST FLEXIBEL

Dank der Neuroplastizität kann dein Gehirn neue Denk- und Verhaltensmuster entwickeln – es ist nie zu spät, etwas zu verändern.

## 05 SOS-TIPP, WENN DU MERKST, DASS DIE ANGST AUFKOMMT

- Sag dir im Kopf: “Stopp mal!”
- Und dann geh in ein Selbstgespräch mit dir selber. Sei dabei wie deine beste Freundin/ dein bester Freund.
- Sprich liebevoll mit dir. Vielleicht so:
  - “Was ist hier gerade los?”
  - “Warum fühle ich mich jetzt so?”
  - “Ist es ein körperliches Symptom?”
  - “Ach ja, das hatte ich ja mal. Und mein Unterbewusstsein hat es abgespeichert, weil es dafür sorgen soll, dass ich nie in Gefahr gerate.”
  - “Aber das ist jetzt gerade gar nicht notwendig.”
  - “jetzt ist ja alles in Ordnung.”
  - “Alles ist gut!”

***Angst kann laut und fordernd sein, aber du bist stärker! Jede kleine Veränderung in deinen Gedanken ist ein Schritt zu mehr Freiheit. Wage es, deine inneren Überzeugungen zu hinterfragen und durch neue, hilfreiche Gedanken zu ersetzen. Es ist dein Weg – und er beginnt genau jetzt.***

Ich selbst habe über 20 Jahre mit meiner Angststörung gelebt. Erst mit Hilfe der Gedankenveränderung konnte ich meine Ängste so klein bekommen, dass nur noch der nützliche Anteil übrig geblieben ist. Mit meinem Kurs “Die Macht deiner Gedanken - und wie du sie bei Ängsten für dich nutzen kannst” kannst du das auch lernen. **Und: ich werde dich dabei begleiten, wann immer du Fragen hast. Du bist dabei nicht alleine!**