

2B: Selbstanweisungen für die Konfrontation (Selbstinstruktion)

Angst ist eine Stressreaktion. Sie schwächt dich nicht, sondern stärkt dich für Flucht oder Kampf!

Deine Erwartungsangst (Angst vor der Angst) ist meistens stärker als die Angst in der wirklichen Angstsituation. Sie drängt dich dazu, die Angstsituation zu vermeiden.

Sich der Angst zu stellen, erfordert Mut. Mach dir Mut mit Sätzen wie den folgenden:

- Ich zeige es der Angst, ich überwinde sie.
- Ich gehe in die Angstsituation und stelle mich der Angst.
- Das mache ich lieber sofort und schiebe es nicht lange vor mir her.
- Angst warnt vor Gefahr und ist nicht gefährlich.
Bislang ist mir beim Angsterleben auch nichts zugestoßen.
- Ich bleibe so lange in der Angstsituation, bis die Angst wieder von alleine weggegangen ist.
- Das mache ich so oft, bis ich keine Angst mehr bekomme.

ICH GEHE IN DIE
ANGSTSITUATION
UND STELLE MICH
DER ANGST.



© Klaus Gehrman

DAS MACHE ICH
SO OFT, BIS ICH
KEINE ANGST MEHR
BEKOMME.



© Klaus Gehrman