

3E: Angstwahrnehmung und Mut-Sätze

Mut-Gedanken und Mut-Sätze erleichtern es, sich der Angst zu stellen. Im Selbstgespräch kannst du dich damit auf eine Angstsituation vorbereiten. Mut-Sätze helfen dir auch, sie durchzustehen.

Zuerst musst du lernen, aufkommende Angst genauer wahrzunehmen. Mit welchen körperlichen Missempfindungen und angstbesetzten Gedanken fängt sie an?



© Klaus Gehrmann

- Ich merke, dass ich erregt bin und habe dabei folgende körperliche Symptome ...

- Ich habe die Angstgedanken ...

Reagiere in Gedanken mit Gegengedanken und Mut-Sätzen auf deine Angstkognitionen. Setze kurze Gegengedanken ein wie die Folgenden:

- „Angst ist falscher Alarm.“
- „Angst bringt einen nicht um.“ („Angst macht einen nicht verrückt.“)
- „Angst geht von alleine weg.“



© Klaus Gehrmann

Drei meiner Mut-Sätze lauten ...

1. _____
2. _____
3. _____