

## 7A: Krankheitsgewinn

- Die Angststörung war sehr hart für dich und mit manchem Nachteil verbunden. Hat sie dir aber auch einige Vorteile gebracht? Denk darüber nach, während du weiterliest.
- In deiner Not (mit der Angst) konntest du sehen, wer dir beigestanden und dich unterstützt hat. Das war sicherlich ein Trost für dich und hat dir diese Personen besonders nahegebracht. Nachteilig war, dass die Angst dich besonders abhängig gemacht hat von deiner Mutter und anderen Vertrauenspersonen. Du warst nicht mehr selbstständig.
- Die Angst hat dich ganz schön herumkommandiert und von vielem abgehalten. Vermeiden hat dir immer nur für den Moment Ruhe gebracht, auf lange Sicht wurde die Angst stärker. Für die Bewältigung der Angst musstest du viel Kraft aufbringen. Dabei konntest du aber sehen, wie viel Energie in dir steckt und wozu du fähig bist und darauf kannst du wirklich stolz sein. Sicherlich wirst du weitere Probleme in deinem Leben nun ebenfalls selbstständig lösen.
- Inzwischen bist davon überzeugt, dass die Angst dir nichts anhaben kann und das ist ein großer Gewinn. Du hast erkannt, dass die Gefahr nur in deinem Kopf bestanden hat. Sag dir das sofort wieder, falls sie nochmals kommt. Du weißt nun auch, Angst macht nicht krank, aber sie schränkt dich ein, wenn du ihr nachgibst.
- Ist dir aufgefallen, dass andere nur so staunen, wie du dich verändert hast und wie mutig du geworden bist? Du brauchst keine Hilfe mehr und traust dir viel mehr zu als früher. Deine lieben Mitmenschen sehen, was in dir steckt, wie viel du in Angriff nimmst und wie selbstbewusst und fröhlich du nun bist.