



Ich stelle mich meinen Ängsten und löse sie damit auf!

Symbolbild aus unserem Testlabor

Ängste 3

Lernthema 4: Ängste – Band 3: Ängste loslassen!



Vorausgeschickt

Inhalt

Die Angst vor dem Unbekannten	3
Reale und irrealen Ängste	3
3 Schritte gegen die Angst	5
Unsere Technik in Kurzform.....	9
Arbeitsblatt „Kennen/Nennen/Trennen“ Kurzform	10
Arbeitsblatt „Kennen/Nennen/Trennen“ Langform	11
Angstkarten „Kennen – Nennen – Trennen“	12
Ja, ich wage es!	14

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die Inhalte dieser Reihe berücksichtigen neueste Erkenntnisse aus der jeweiligen Forschung, sowie Fachbücher und aktuelle WEB-Quellen und stammen aus unseren Coachings und Seminaren.



Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Deutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Der Autor

Dr. Elmar Deutsch. Wirtschaftspsychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer von TELOS – Institut für Psychologie & Wirtschaft. Berater und Trainer für Weiterbildung, Organisations- und Personalentwicklung in namhaften Unternehmen und Organisationen. Experimentelle Psychologie bei Ivo Kohler und Skinner, USA, Kommunikationspsychologie bei Reinhard Tausch, Hamburg, Integrative Gestalt-Körper-Therapie bei Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston, Psychotrauma-Therapie und EMDR nach Francine Shapiro, USA. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Feste Rubriken in mehreren Zeitschriften und eigene Sendereihen bei der Radio Televisione Italiana und in weiteren Sendeanstalten. Eingetragen in der österreichischen und italienischen Psychologenkammer, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy und Universitätslehrbeauftragter

Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

Kontakt

TELOS

Institut für Psychologie & Wirtschaft
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43
Tel.: 0471 3015 77
info@telos-training.com
www.telos-training.com



Die Angst vor dem Unbekannten



Artwork: TELOS – 06879b

Franz muss zum Chef – das kann nur das Schlimmste bedeuten ...

Aus unserer Symbolbibliothek

Reale und irrealer Ängste

Gleich das Schlimmste annehmen

Angst ist meist irreal. Natürlich gibt es auch konkrete und berechtigte Ängste. Tapferkeit ist nur Mangel an Fantasie. Doch die meisten Alltagsängste in unserer so genannten zivilisierten Welt beziehen sich nicht auf reale Gefahren. All das, was in der Fachliteratur als „Angststörungen“ zusammengefasst wird, ist also nicht wirklich bedrohend – und macht uns doch das Leben so schwer.

Dazu ein Fallbeispiel von zahllosen:

Franz, ein 45-jähriger Bozner, der in einer großen Firma arbeitet, wurde kürzlich zum Chef gerufen. Bereits auf dem Weg in das Büro bilden sich die ersten Schweißperlen auf seiner Stirn.

„Wird es eine Rüge geben, weil ich gestern zehn Minuten früher gegangen bin? Oder ist es wegen des Lieferscheins, den ich vergessen habe? Eigentlich hat mich der Chef in letzter Zeit öfters so komisch angeschaut. Glaubt er, ich halte nicht zur Firma? Ich war ja beim letzten Betriebsessen nicht dabei ... hätte ich eben doch hingehen sollen ...

Geht's um Gehaltskürzung? Oder noch schlimmer? Denkt er an Stellenabbau? Will er lieber einen Jüngeren, der mehr leistet und auch noch weniger kostet?“



Eingeübt in langen Jahren der Kindheit ...

Aus unserer Symbolbibliothek

Das "schlechte Gewissen"

Als er anklopft und das große Büro seines Chefs durchqueren muss, wird ihm noch mulmiger zumute. Er setzt sich auf den schmalen Besucherstuhl, sein Vorgesetzter thront im breiten Ledersessel vor ihm. Bevor der Chef etwas sagen kann, bricht es aus Franz heraus:

"Es tut mir leid, dass ich gestern..."

Der Chef guckt etwas verdutzt. Eigentlich wollte er ihm die freudige Nachricht überbringen, dass eine Gehaltserhöhung bevorsteht.

So, Ende unseres Fallbeispiels, Anfang Ihrer Überlegungen.

Hervorragend antrainiert seit der Kindheit

Ist dieses schlechte Gewissen, der Gedanke "ich habe was falsch gemacht" tatsächlich unverzichtbarer Bestandteil von uns Menschen? Oder haben wir es wohl eher gelernt, eingeübt durch lange Jahre der Kindheit hindurch, wo uns viel mehr Tadel begleitete als Lob und die maximale Anerkennung bloß das Ausbleiben von Rüge war. Die gute Nachricht: alles was uns antrainiert wurde, können wir auch wieder los werden!

Kennen Sie das auch bei sich, diese latent vorhanden schlechte Gewissen, die sofort auftauchende Frage "Was habe ich falsch gemacht ..."? Dahinter stehen – wieder einmal – Ängste. Die Angst, nicht zu genügen, die Angst vor Tadel – vor allem durch Menschen, die uns wichtig sind, die Angst „was wird passieren?“, „was wird er wollen/tun/verlangen?“ Immer wieder Angst, Angst, Angst ... kurz: die Angst vor dem Unbekannten.

3 Schritte gegen die Angst



Artwork: TELOS – 0220

Die meisten Ängste betreffen nicht reale Gefahren ...

Aus unserer Symbolbibliothek

Echte Gefahr oder "bloß" Angst?

Wir sprechen hier NICHT von tatsächlichen Gefahren – dazu braucht es von Ihnen ganz andere Schritte – sondern von der überwiegenden Mehrheit der unrealistischen, inneren Ängste. 3 Schritte können helfen, mit solchen irrationalen Ängsten besser umzugehen. Grundlage dafür ist unser Lehrsatz:

Die größte Angst ist die Angst vor dem Unbekannten. Wenn ich konkret benenne, WAS ich befürchte, ist diese Angst nicht mehr unbekannt.

Die 3 Schritte, um Ängste los zu lassen

Wenn wir an unseren Lehrsatz glauben, haben wir auch einen Weg gefunden, Ängste los zu werden: wir erforschen und erkennen damit das Gefühl. Wenn es tatsächlich Angst ist, benennen wir es. So können wir uns davon trennen. Die 3 Schritte heißen also: **Kennen/Nennen/Trennen**.

Klingt gut, aber wie geht das?

Lesen Sie auf den nächsten Seite die ausführliche Beschreibung dieser Technik. Beschäftigen Sie sich bitte ausführlich mit jedem einzelnen Schritt, damit Sie dann, wenn Sie mit Ihren Ängsten arbeiten werden, den Ablauf klar vor Augen haben und ihn gewissermaßen "automatisch" abspulen können. Erst dann konzentrieren Sie sich nämlich nicht mehr auf die Technik, sondern voll auf jeweils jene Angst, die Sie gerade los lassen wollen.



Foto: Dr. E. Teutsch – C07591b

Mit dem Wahrnehmen des eigenen Gefühls beginnt es.

Aus unserem Testlabor

Erkennen Sie das Gefühl!

Als Erstes klären Sie, ob das Unbehagen, das Sie spüren überhaupt Angst ist. Und nicht „nur“ Konzentrationsschwäche, Bauchweh oder sonst ein körperliches Unwohlsein. Vielleicht geht es um Stress – viele Menschen empfinden dies oft als diffuses Unbehagen. Oder ist es Hunger, Durst, Ärger, Aufregung, eine unbequeme Sitzhaltung, zu viel Lärm, unangenehme Musik, lästiges Gerede der Arbeitskollegen ...? Wo drückt der Schuh?

Sollten Sie Ihr Unwohlsein als "Nicht-Angst" erkennen, also als irgend etwas anderes, helfen Sie mit geeigneten Mitteln ab: da muss nicht gleich der Arzt ran, oft reicht schon Aufstehen und Pause einlegen.

Eine wohlige Wärmflasche auf den Bauch, 10 Minuten Tea-Time, 3 Minuten Brain-Gym (=gezielte Bewegung gegen Stress und für Aufmerksamkeit), ein einfaches Glas Wasser, Atemkontrolle, Dehnen, Strecken, Muskelentspannung ... viele solche kleine Helfer können uns da unterstützen.

Die einfachsten und wirkungsvollsten Mittel gegen Stress finden Sie zum Beispiel im Lernthema 12: "Self-Management Stress" unserer Reihe Homelearning:

www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/

**WAS fühle ich tatsächlich? Ist es wirklich Angst?
Oder ist es eher ein anderes körperliches oder geistiges Unbehagen?**





Nun kommt der klare, analytische Blick auf das Angstchaos!

Aus unserem Testlabor

Benennen Sie die Angst ganz präzise!

Wenn Sie das Gefühl nicht als irgend ein anderes körperliches oder seelisches Unbehagen identifiziert haben, sondern hingegen tatsächlich als Angst, benennen Sie die Angst möglichst präzise. Lassen Sie nicht einfach ein diffuses Angstgefühl stehen, sondern gehen Sie der Angst auf den Grund, forschen Sie genau nach:

- Wovor genau haben Sie Angst?
- Was befürchten Sie konkret? Dass was genau geschieht?
- Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte? Und dann?
- Wie realistisch wäre das wirklich? Was denken Sie / Andere darüber?

Wie können Sie Ihre jeweilige Angst so genau beschreiben, dass sie nicht mehr diffus/allgemein/allumfassend ist, sondern präzise formuliert? Achtung: geraten Sie darüber nicht ins Grübeln, sondern sehen Sie sich einfach als Forscher, als Wissenschaftler, der mit Interesse und Neugier so lange Fragen stellt, bis er das Phänomen präzise identifiziert hat.

Schreiben Sie diese genaue Angst dann auf ein Blatt Papier oder – noch besser – auf unser Arbeitsblatt „Ängste los lassen“, das Sie im Anhang dieser Broschüre finden.

**Wovor genau habe ich Angst? Was befürchte ich konkret?
Dass was genau geschieht?
Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte? Und dann?
Wie realistisch wäre das wirklich? Was denken Sie /Andere darüber?**



**Die Wege aus der Angst sind keine Autobahn.
Sie sind steil und steinig. Doch sie führen in die Freiheit!**
Mag. Magdalena Gasser, Institutsleitung, Coaching, Konfliktberatung



Foto: Dr. E. Teutsch – 007589b

Und jetzt ist Angst nicht mehr diffus-dräuend, sondern kann verschwinden!

Aus unserem Testlabor

Trennen Sie sich jetzt von dieser Angst!

Der dritte und letzte Schritt geht jetzt fast schon von alleine: trennen Sie sich von dieser Angst. Wahrscheinlich haben Sie bereits beim genauen Definieren der Angst oder spätestens beim Aufschreiben bemerkt, dass sich das diffuse Angstgefühl verändert hat. Verständlich: denn die wirklich größte Angst ist die Angst vor dem Unbekannten. Durch die konkrete Auseinandersetzung mit der jeweiligen Angst wird das Unbekannte sichtbar und Sie können leichter nachvollziehen, dass es sich nicht um reale Gefahren, sondern um unrealistische Ängste handelt. Detailliert aufgeschrieben, rückt die Angst dorthin, wo sie hingehört: weg vom Tatsächlichen, hin ins Irreale. Und so können Sie diese Angst einfach los lassen!

Denn unsere Ängste, die wir nicht ansehen wollen, wachsen und wuchern im Verborgenen, werden immer größer und lähmender. Und größer wird dann erst recht die Angst, diese Angst anzusehen. Ein fataler Kreislauf. Doch Sie können ihn beenden. Sie können jederzeit, also auch jetzt, beginnen, sich mit der Angst auseinanderzusetzen, sie zu erforschen, sie ganz konkret zu beleuchten. Damit und erst kriegt damit die Angst wieder ihre richtige, reale Dimension, schrumpft ganz von alleine, wird kleiner, unwichtiger und darf endlich verschwinden.

Das ausgefüllte Blatt können Sie dann ebenfalls los lassen, am besten in ritualisierter Form: wegwerfen, verbrennen, in Stücke reißen und ins Klo spülen, an einen Luftballon binden und davonfliegen lassen – was immer Sie tun wollen, um die jeweilige Angstkarte endgültig los zu werden und sich von dieser Angst zu trennen!

Also: Kennen – Nennen – Trennen!





Unsere Technik in Kurzform

1

Kennen

Spüren Sie Ihrem Unbehagen nach, bis Sie erkennen, ob es tatsächlich mit Angst zu tun hat.

2

Nennen

Wenn ja, benennen Sie die Angst genau: also nicht „ich bin ängstlich“ sondern „ich habe Angst dass...“.

3

Trennen

Durch die konkrete Auseinandersetzung mit der jeweiligen Angst wird das Unbekannte angreifbar. Sie können sich so davon trennen.

Dies sind die 3 Schritte, Ängste zu erkennen und damit los zu lassen!

Schritt 1: Nachspüren, Selbstbeobachtung

Als erstes spüren Sie Ihrem Unbehagen nach, bis Sie erkennen, ob nicht irgend ein anderes körperliches oder seelisches Unwohlsein ist, sondern tatsächlich mit Angst zu tun hat: Was fühle ich jetzt wirklich? Ist es vielleicht ein körperliches Unbehagen? Gibt es etwas an meiner Situation zu verändern? Oder ist es wirklich Angst?

Schritt 2: Nennen

Wenn ja, versuchen Sie die Angst genau zu benennen: also nicht „ich bin ängstlich“ sondern „ich habe Angst dass...“. Je präziser und detaillierter Sie die jeweilige Angst benennen und je genauer Sie beschreiben, WAS Sie befürchten, desto leichter fällt der dritte und letzte Schritt.

Schritt 3: Trennen

Lassen Sie diese Angst los. Denn die wirklich größte Angst ist die Angst vor dem Unbekannten. Durch die konkrete Auseinandersetzung mit der jeweiligen Angst wird das Unbekannte greifbar und damit angreifbar. Sie müssen nicht mehr auf der Stufe der Angst stehen bleiben, sondern Sie können sich davon trennen!

So, alles gegessen und verdaut? Dann können Sie mit den ersten Ängsten beginnen. Verwenden Sie dazu zuerst das Arbeitsblatt "Kurzform" auf der nächsten Seite. Wenn Sie es ausführlicher wollen, wählen Sie die "Langform" und später, wenn Sie schon so viel Übung damit haben, dass Sie den Text der Fragen nicht mehr benötigen, arbeiten Sie mit unseren praktischen "Angstkarten", die Sie bequem in die Tasche stecken und immer wieder schnell nutzen können. Viel Erfolg!

Arbeitsblatt „Kennen/Nennen/Trennen“ Kurzform



Artwork: TELOS – 11921b

Drucken Sie dieses Formular mehrmals aus und arbeiten Sie immer wieder mit Ihren Ängsten.

1) Kennen Spüren Sie Ihrem Unbehagen nach, bis Sie erkennen, was es überhaupt ist:

☐ Es ist NICHT Angst, sondern: _____ ☐ Es ist ANGST

2) Nennen Wenn ja, benennen die Angst genau: also nicht „ich bin ängstlich“ sondern:

Wovor genau habe ich Angst?

Was befürchte ich konkret?

Dass was genau geschieht?

Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte? Und was wäre dann?

Wie realistisch wäre das? Was denken Andere? Überlegen Sie, bis Sie den **grünen Bereich** erreichen:

☐ 100%ig ☐ auf jeden Fall ☐ ziemlich sicher ☐ unwahrscheinlich ☐ kaum ☐ nein

3) Trennen Sie können sich von dieser Angst trennen! Trennen Sie sich auch von diesem Blatt. Wie werden Sie dieses Blatt loslassen und damit auch diese Angst? Indem Sie:

Arbeitsblatt „Kennen/Nennen/Trennen“ Langform



Drucken Sie dieses Formular mehrmals aus und arbeiten Sie immer wieder mit Ihren Ängsten.

1) **Kennen** Spüren Sie Ihrem Unbehagen nach, bis Sie erkennen, was es überhaupt ist:

☐ Es ist NICHT Angst, sondern: _____ ☐ Es ist ANGST

Was tue ich dagegen: _____

2) **Nennen** Wenn ja, benennen die Angst genau: also nicht „ich bin ängstlich“ sondern:

Wovor genau habe ich Angst?

Was befürchte ich konkret?

Dass was genau geschieht?

Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte? Und was wäre dann?

Wie realistisch wäre das? Was denken Andere? Überlegen Sie, bis Sie den **grünen Bereich** erreichen:

☐ 100%ig ☐ auf jeden Fall ☐ ziemlich sicher ☐ unwahrscheinlich ☐ kaum ☐ nein

3) **Trennen** Sie können sich von dieser Angst trennen! Trennen Sie sich auch von diesem Blatt. Wie werden Sie dieses Blatt loslassen und damit auch diese Angst? Indem Sie:

Angstkarten „Kennen – Nennen – Trennen“

Sobald Sie etwas Übung haben mit dem Auflösen Ihrer Ängste können Sie statt der Formulare auf der Vorderseite auch diese Kurzhilfe verwenden. Einfach ausschneiden und jeweils auf der Rückseite die konkrete Angst notieren. Und dann, wenn Sie genug daran gearbeitet haben, wegwerfen, verbrennen, in Stücke reißen und ins Klo spülen, an einen Luftballon binden und davonfliegen lassen – was immer Sie tun wollen, um die jeweilige Angstkarte endgültig los zu werden und sich von dieser Angst zu trennen!

Artwork: TELOS – 1192 lbs





Ja, ich wage es!



Foto: Dr. E. Teutsch – 07276

Angst überwunden beim "Vertrauensfall"!

Aus einem TELOS-Training zum Thema Ängste

Hier noch einige Zitate zum Thema:

Hab ich ein Ding erkannt, so hat es seinen Stachel verloren.

Emil Gött, (1864 - 1908), deutscher Dramatiker

Die größte Angst ist die Angst vor dem Unbekannten.

**Wenn ich konkret benenne, WAS ich befürchte,
ist diese Angst nicht mehr unbekannt.**

Dr. Elmar Teutsch, Wirtschaftspsychologe,
Psychotherapeut und Unternehmenscoach.

Furcht ist die Folge der Hoffnung.

Lucius Annaeus Seneca (ca. 4 v. Chr - 65 n. Chr.), römischer Philosoph

Auch ich wünsche Ihnen erfolgreiche Arbeit mit diesen Übungsblättern. Und wenn Sie das Gefühl haben, Sie möchten mehr für Ihre Selbstsicherheit tun und mit professioneller Hilfe, rufen Sie uns doch bitte einfach an.

Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser

Institutsleitung – Coaching – Konfliktberatung

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/

Die Inhalte dieser Reihe berücksichtigen neueste Erkenntnisse aus der jeweiligen Forschung, sowie Fachbücher und aktuelle WEB-Quellen und stammen aus unseren Coachings und Seminaren.