

15 WEGE AUS DER ANGST

von Dr. Alexandra Kleeberg



1 Atme
Atme, atme, atme – tief und wild und frei!



2 Beobachte
Beobachte deine Angst, wie sie dich in Wellen ergreift, die nach und nach verebben.



3 Zittere
Gib dem psychischen und physischen Zittern Raum – das ist gut, um Angst abzubauen.



4 Schüttele
Schüttele Starre, Angst, Hilflosigkeit aus deinem Körper heraus.



5 Schreie, wüte, tobe
Lass all die eingeschperrten E-motionen raus - sozialverträglich, d.h. ganz allein für dich.



6 Halte inne
Schließe deine Augen. Atme ruhig und gleichmäßig ein und aus.



7 (Er)finde einen sicheren Ort
Gestalte dir mit deiner Phantasie einen sicheren Ort voller Geborgenheit.



8 (Er)finde sichere Begleitung
Erschaffe mit deiner Phantasie schützende Wesen, die dich begleiten.



9 Berühre
Lass dich real berühren oder stell dir Berührung einfach vor.



10 Erkenne die Macht des Nocebos
Völlig absurd, einen alten Ast für eine Giftschlange zu halten!



11 Sei präsent im Hier & Jetzt
Hol dich regelmäßig zurück in deinen Körper & in den jetzigen Moment.



12 Das Auge im Hurrikan
Stell dir bitte vor, du bist im Auge des Hurrikans – in deiner ureigenen Mitte.



13 Tanze, lache, liebe, lebe
Feiere deine Lebendigkeit jeden Tag.



14 (Er)finde Sinn
Was mag der tiefe Sinn dieser Krise sein?



15 Spüre Dankbarkeit
Für dein Leben, ja vielleicht sogar für diese Krise und die Frucht, keimt.