

Die 10 goldenen Regeln der Angstbewältigung

1. Sich bewusst machen: **Angstgefühle sind Stressreaktionen**
2. Sich bewusst machen: **Angstreaktionen sind nicht schädlich**
3. Sich **nicht in furchterregenden Phantasievorstellungen verlieren**
4. **In der Realität bleiben**
5. Die Aufmerksamkeit fokussieren: **sich in der Angst auf alltägliche Dinge konzentrieren; sich nach der Angst die Angst genau ansehen**
6. Sich bewusst machen: **Jede Angst geht vorüber**
7. Die Angst nicht verdrängen (**sie darf sein**), sondern beobachten, wie **sie abklingt**
8. Angstmachende Situationen **nicht vermeiden**
9. Kleine Schritte in Angst machende Situationen üben: **niemals mit einem Misserfolg enden lassen**
10. **Stolz auf Erfolge sein!**