

Deine Angst für immer lösen!



menthalio

Um deine Angst zu überwinden unterstützen dich diese
Arbeitsblätter.

Die Struktur der WAT Methode führt dich Schritt für
Schritt durch die einzelnen Aufgaben.



W- wie Wissen!

Notiere dir deine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Blogbeitrag „Angst überwinden! Einfach, schnell und für immer mit der WAT Methode“

- Woher kommt die Angst?
- Warum geht sie nicht einfach so weg, wie sie gekommen ist?
- Woher nimmt die Angst ihre Energie?
- Ist es möglich, diese Angst loszuwerden?
- Was ist überhaupt „Angst“?



A-wie analysiere deine Angst

Beobachte dich mindestes eine Woche. Befülle dazu das Selbstbeobachtungsblatt! Nach der Beobachtungszeit nehme das Angstrankingblatt und schreibe deine Erkenntnisse rein.

Versuche in der Beobachtungszeit Situationen in der du Angst spürst auszuhalten, nur so kannst du notwendige Reaktionen wahrnehmen. Ist die Angst zu übermächtig, führe die Atemtechnik durch. Anleitung im Blatt „Entspannungstechniken“.

Nimm dir nun einen Stift und lege los. Notiere alles auch Kleinigkeiten!



Meine Selbstbeobachtung

Datum	Stärke der Angst extrem-hoch-niedrig	Wo die Angst gespürt im Körper?	Wovor Angst?	Dein Verhalten?
Mo:				
Die:				
Mi:				
Do:				
Fr:				
Sa:				
So:				



Gedanken zu meiner Angst plus Ranking der Angst

Wovor Angst:

Vergangenheit:

Gegenwart:

Wovor Angst:

Vergangenheit:

Gegenwart:

Wovor Angst:

Vergangenheit:

Gegenwart:

Wovor Angst:

Vergangenheit:

Gegenwart:

extrem oft oder sehr intensiv

Vergangenheit:

Warum bist du in dieser Situation?

Was ist die mögliche Ursache?

Bist du dafür verantwortlich?

Gegenwart:

Was sind die genauen Auswirkungen
im Hier und Jetzt?

Bist du jetzt direkt bedroht oder
steht diese Bedrohung evtl. bevor?

niedrig oder selten



T-wie tun

Wenn du bis hier gekommen bist und alles umgesetzt hast, fühlst du schon etwas Erleichterung. Deine Angst hat sich schon verändert. Du bist nicht mehr so gelähmt oder erstarrt.

Erstelle nun das Zielblatt unter dem Motto „Was wäre, wenn du keine Angst mehr hättest?“

Wenn diese Phase erfolgreich abgeschlossen ist, erfolgt der letzte Schritt die Erfolgskontrolle.



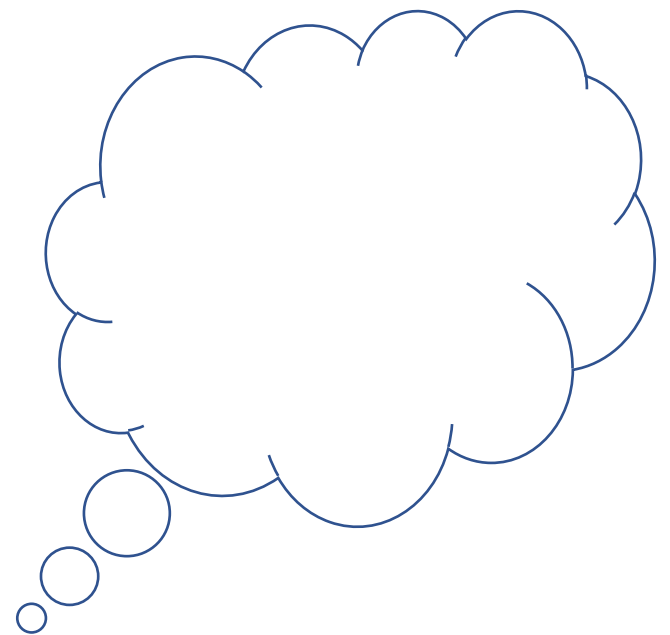
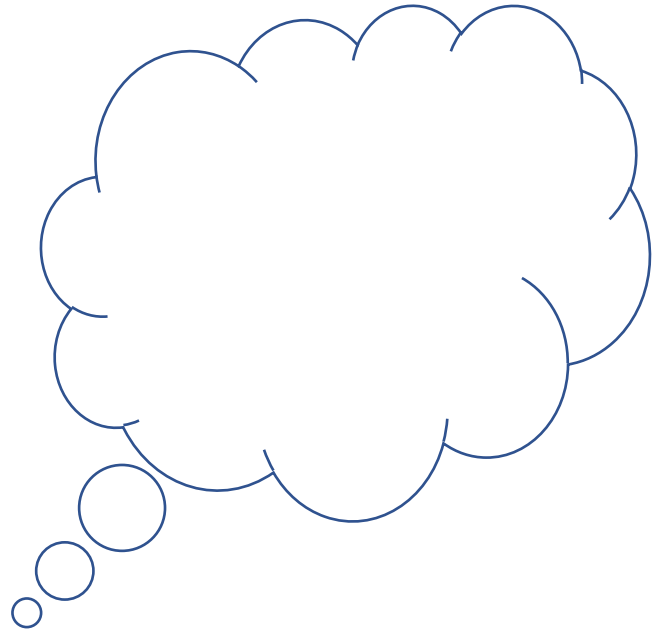
mentalia

Mein Ziel: Angstfrei leben

Versuche dein Ziel so genau wie möglich zu formulieren.

Je oberflächlicher desto schwerer ist die Umsetzung und die Erfolgskontrolle.

Beispiel: Ich möchte mich wieder freier und zufriedener fühlen! (zu allgemein) Ich möchte auf ein Konzert! (super)



Du kannst das Arbeitsblatt nutzen in dem du dein Ziel aufmalst (gelbe Kästen links) oder deine Gedanken aufschreibst (rechts)



mentalio

Mein Leben ohne Angst

Urkunde

Zieltitel	Datum Kontrolle	Ziel erreicht Ja/Nein



Entspannungsübungen

Betrachtungsmeditation „Kerze“

Vor jeder Meditation ist es sinnvoll den Körper plus Verstand zu beruhigen sonst wirst du bombardiert mit vielen tollen Gedanken und schaffst es nicht in die gedankliche Ruhe zu kommen.

1) **Starte mit Hatha-Yoga „Berg“**

- Gerade hüftbreit stehen, gut verwurzelt, ausbalancieren
- dann die Arme einatmend in Seithalte bringen, Handflächen zeigen nach unten. Ausatmen - Handflächen nach oben drehen
- Einatmen - Arme hoch über dem Kopf zusammenbringen und gleichzeitig auf die Zehenspitzen - und 10 Atemzüge machen
- Ausatmend in Ausgangsstellung (Hände locker an der Seite)
- Übung wiederholen und Position auf Zehenspitzen mit Händen über dem Kopf halten und 10 Atemzüge machen
- Zum Abschluss die Handflächen komplett aneinander vor der Brust zusammen vor dem Körper führen und dann auf Zehenspitzen in die Hocke gehen - bleiben - Einatmend wieder hoch!

2) **Als nächsten Schritt führe die „A-Ham“ Atemtechnik durch**

- Beobachtet deinen Atem - nur beobachten ohne ihn aktiv beeinflussen zu wollen (warten bis er einströmt, beobachten wie er wieder ausströmt).
- Jedes Einatmen in Gedanken aus einer Beobachtungsposition (Tipp: im oberen Gehirnbereich oder Stirnfrontlappen) heraus mit „Aaaaaa“ begleiten und beim Ausatmen in Gedanken „Hammm“ formulieren.
- Die Pausen, die zwischen dem Atmen entstehen, einfach beobachten, innehalten und (irgendwann) genießen...

3) **Nun setze dich auf einen Stuhl, vor dir ein Tisch mit einem Teelicht drauf (angezündet).** Nehme die richtige Position ein.

1. Wirbelsäule gerade halten
2. Becken leicht nach oben kippen
3. Schultern locker nach hinten fallen lassen
4. Kinn leicht zur Brust neigen
5. Hände auf die Knie oder locker in den Schoß

4) **Jetzt betrachte die Flamme.** Nach einigen Minuten schließe deine Augen und versuche das Bild der Flamme mit deinem inneren Auge zusehen. Um sich Bilder vor dem dritten (inneren) Auge zu holen, richte deinen Blick nach innen ca. 2 Fingerbreit über der Mitte zwischen den Augenbrauen. Falls ablenkende Gedanken kommen, spreche in Gedanken „Ohm“ so oft, bis der Gedanke vorbeigezogen ist.



Wechselatmung

Die Wechselatmung beruhigt die Nerven und führt zu einer inneren Ruhe. Sie wirkt harmonisierend auf den Körper und fördert die Konzentration. Sie verbindet die rechte und die linke Körperhälfte miteinander. Sie stärkt das Immunsystem, verbessert die Lungenkapazität und trainiert das Herz- und Kreislaufsystem.

1. setze dich hin und richte deine Wirbelsäule auf, so dass du gerade bist aber noch entspannt. Atme 3x tief ein und aus. Achte auf eine Bauchatmung und beim Ausatmen ganz leer atmen und kurz den Atem anhalten.
2. jetzt nimm die rechte Hand, lege Zeige- und Mittelfinger an die Stirn, denn Daumen und Ringfinger sind die Instrumente um die Nase zu öffnen und schließen. Lege Daumen und Ringfinger rechts und links an die Nasenflügel.
3. Schließe mit dem Daumen das rechte Nasenloch. Atme durch das linke Nasenloch ein, zähle bis 4.
4. Schließe beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger und halte die Luft kurz an, ca 8 sec.
5. Öffne das rechte Nasenloch und atme durch aus und zähle in Gedanken bis 8. Die Lunge sollte fast vollständig geleert werden.
6. Halte das linke Nasenloch weiter geschlossen und atme durch das rechte Nasenloch über ein und zähle in Gedanken bis 4.
7. Wiederhole Punkt 3- 6 ungefähr 5 min (oder länger, bis du merkst, dass du ruhiger wirst)



Affirmation Entspannung

Diese Affirmation bringt dich zur Ruhe, wann immer du runterkommen möchtest oder musst (z.B. Arztbehandlung, Flugangst).

Damit dein Unterbewusstsein die Affirmation dauerhaft als Wahrheit abspeichert und deine negativen Glaubenssätze löscht, musst du sie mindestens 4 Wochen ständig wiederholen. Ob du sie laut vor dich hersagst oder leise im Kopf, ist dabei ganz egal.

- Ich bin ruhig und gelassen
- Alles um mich ist ruhig
- Ich spüre Frieden
- Ich bin in meiner Mitte
- Ich fühle mich wohl
- Ich bin geborgen
- Ich fühle mich leicht
- Alles ist leicht
- Jeder Teil meines Körpers ist locker
- Alles ist warm und wohlig
- Ich spüre meinen Atem
- Mein Atem ist tief und ruhig
- Mit jedem Atem strömt Entspannung durch meinen Körper
- Ich bin entspannt



mentatio

Meine Notizen und Gedanken