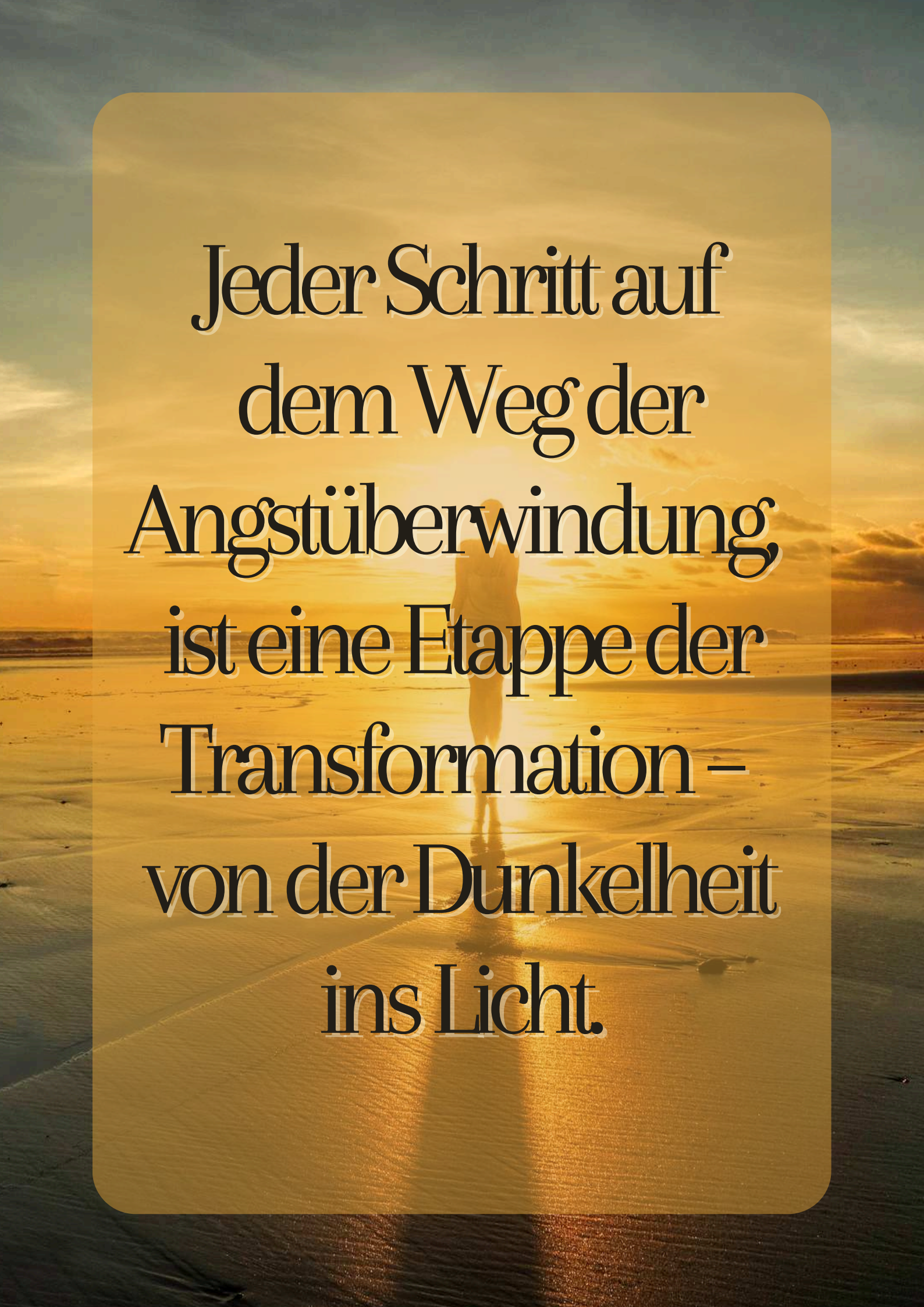


# DIE 11 STUFEN DER ANGSTSTÖRUNG

Wo stehst du auf deinem Weg?



MIT  
VISUALISIERUNGS-  
ÜBUNG



Jeder Schritt auf  
dem Weg der  
Angstüberwindung  
ist eine Etappe der  
Transformation –  
von der Dunkelheit  
ins Licht.

# IGNORANZ

---

In der Ignoranzphase tauchen erste Symptome der Angststörung auf. Meist findet sich hier auch die Schlüsselsituation, die erste Panikattacke oder zumindest ein Verhalten, das eher nicht der Norm entspricht.

Vielleicht gehst du weniger vor die Tür oder beginnst, ganz bestimmte Situationen zu vermeiden.

Das Ignorieren dieser ersten Symptomatik, hilft, den Schein zu wahren und die vermeintliche Kontrolle über das Leben zu behalten. Eine leise Stimme in dir flüstert aber bereits, dass etwas absolut nicht mehr stimmt.

Es gibt Menschen, die befinden sich jahrzehntelang in dieser Phase und ignorieren, wie sehr ihnen die Angst eigentlich zusetzt und ihr Leben kontrolliert.

Irgendwann aber, kommt der große Knall und sie begreifen, dass sie Hilfe brauchen.

# DER TIEFE FALL

---

Der tiefe Fall folgt auf die Ignoranz. Die Angst setzt sich immer mehr durch, nachdem es dir nicht gelungen ist, ihr zuzuhören.

Deine körperlichen Symptome verschlimmern sich, Panik- und Angstattacken häufen sich.

Dein Nervensystem ist überreizt und du stehst unter chronischem Stress.



# ÄRZTEMARATHON

---

Du rennst von Arzt zu Arzt und wirst mit der Wahrheit konfrontiert, dass du körperlich gesund bist. Du verstehst es nicht, die Symptome sind dein täglicher Alptraum.

Schwindel von morgens bis Abends. Übelkeit, Dröhnen im Kopf, Herzrasen und andere furchteinflößende Symptome, bestimmen deinen Alltag.



# VERZWEIFLUNG & WUT

---

Du willst es nicht wahrhaben. Es kann nicht stimmen, dass ausgerechnet du psychisch krank sein sollst. Wut macht sich breit. Du ziehst dich zurück, badest in Verzweiflung und suchst einen Schuldigen. Deine Gefühle kochen über und der chronische Stress füttert weiter die Angst.

Es ist möglich, dass du dich in einer ausgeprägten Opferhaltung befindest und statt nach innen zu schauen, was die Angst dir sagen will, die Schuld außerhalb von dir suchst. Bei Menschen oder Umständen.



# DEPRESSION

---

Es folgt, was folgen muss. Die Depression breitet sich aus und reißt dich in ihre tiefen Abgründe. Möglicherweise betäubst du dich auch mit Alkohol oder Drogen.

Deine Freunde haben sich vielleicht von dir abgewandt. Arbeiten kannst du nicht mehr.

Du beginnst drauf zu scheißen und badest in deinem Elend. Niemand versteht dich, nicht einmal du selbst. Aber das spielt auch keine Rolle mehr. Es ist einfach egal geworden.

Vielleicht fällst du so tief, dass du die Wohnung nicht mehr verlassen kannst oder willst.



# HOFFNUNG & AKZEPTANZ

---

Eines Tages wachst du auf und hast das Gefühl, dass du endlich etwas verändern musst.

Vielleicht gibt es auch eine Situation oder einen Moment der Klarheit, wo du verstehst, dass dich dein Rückzug nicht weiterbringt und du anfangen musst, etwas gegen die Angst zu unternehmen.

Du verstehst, dass du schwer erkrankt bist und die Kontrolle über dein Leben verloren hast, aber du willst sie verdammt nochmal wieder zurück.

Endlich beginnst du dich in die richtige Richtung zu bewegen und siehst am Ende des Tunnels zumindest einen minimal kleinen Lichtstrahl.



# MUT

---

Mutig wie du in Phase 7 bist, suchst du dir einen Therapieplatz, eine Tagesklinik oder einen Kurplatz und kannst endlich anfangen sinnvoll über dein Erleben zu sprechen.

Du beginnst zu verstehen, was mit dir geschehen ist und dass es viel Mut und Kraft kosten wird, den Weg in Richtung Heilung zu gehen.



# LERNEN

---

Du lernst jetzt Schritt für Schritt, wie du im Alltag mit deinen Ängsten umgehen kannst. Wie du es schaffst, dass sie dein Leben nicht mehr vollständig kontrollieren. Das setzt Mut voraus.

Du verstehst immer mehr, was hinter deiner Angst wirklich steckt, liest Bücher und entdeckst Muster und Verhaltensweisen in deiner Vergangenheit und Gegenwart, die du vorher nie wahrgenommen hast.

Du kommst der Wurzel deiner Angststörung immer näher.



# RÜCKFALL

---

Hochmut kommt vor dem Fall. Die Angst befindet sich in jeder Faser deines Körpers und hält dein Nervensystem in Beschlag. Und dein Körper liebt es, routinierten Programmen zu folgen.

Bisher war das Programm auf Angst eingestellt. Dein Körper möchte, dass das so bleibt und wird vielleicht nochmal richtig hochfahren.

Aber du wirst die Angst besiegen, den Rückfall hinter dir lassen und verstehen, dass du dieses fehlerhafte Programm löschen kannst.

Mit aller Kraft zeigst du dir selbst, dass egal was im Leben passiert, krankhafte Angst niemals ein guter Berater ist.

# STÄRKE & KLARHEIT

---

Du bist an einem Punkt angekommen, an dem du gelernt hast, dich selbst so zu akzeptieren wie du bist. Du hast gelernt, gut oder zumindest besser auf dich achtzugeben.

Du nimmst dir bewusst Zeit für dich und deine Regeneration, sagst auch mal Nein zu anderen, auch wenn es dir noch etwas schwerfällt.

Du kümmerst dich gut um dich und deine Bedürfnisse.

Die Zusammenhänge zwischen Angst, deinem Verhalten, deinen Gedanken und deinen Gefühlen werden dir immer klarer.

Du weißt, du bist der Heilung deiner Angststörung zum Greifen nahe und du tust alles, was nötig ist, um dieses Ziel endgültig zu erreichen.

# HEILUNG

---

Ich möchte mit dir an dieser Stelle eine kleine  
Visualisierungs-Übung machen.  
Lies dir dafür zunächst den Text durch und führe die  
Übung dann durch.

---

Schließe deine Augen und lege eine Hand oder beide  
Hände auf dein Herz. Es ist auch ok, wenn du die Hände  
im Schoß ablegst oder sie einfach herunterhängen  
lässt.

Stehe oder sitze dabei möglichst aufrecht. Der Rücken  
ist gerade aber entspannt.

Atme nun 5x für 5 Sekunden bis tief in den Bauch ein,  
halte 5 Sekunden die Luft an und atme tief und lange  
durch den Mund aus.

Atme danach normal weiter.

Wenn du kannst, konzentriere dich auf deinen Brustbereich und fühle, wie dein Atem sanft durch dein Herz hindurchfließt.

Beame dich jetzt mental zu jenem Tag, an dem du bemerkst, dass du seit einer Weile schon keine Ängste mehr gespürt hast.

Du weißt, du hast deine Angststörung hinter dir gelassen und bist geheilt.

Was fühlst du? Wie siehst du aus? Was ist um dich herum? Was ist es, dass du am liebsten wieder tun möchtest? Ist vielleicht jemand bei dir?

Sieh dich dort um und fühle die Emotionen, die dein Zukunfts-Ich fühlt. Schon jetzt.

Sieh, wie du lachst und voller Freude bist. Wie Dankbarkeit dich erfüllt, für all das Glück, das dir widerfährt.

In diesem Moment.

Lass alle Gefühle zu. Spür sie in jeder Zelle deines Körpers. Fühle die Energie und sage dir in Gedanken wieder und wieder: Ich bin jetzt geheilt! Ich bin jetzt geheilt! Ich bin jetzt geheilt!

Öffne deine Augen und sei dir sicher: Du bist diese Person.



# SCHLUSSWORTE

---

Ich hoffe, diese Visualisierungsübung hat dir Spaß gemacht.

Wir sind nun am Ende des kleinen Guides, die 11 Stufen der Angststörung, angekommen.

Egal wo du dich auf deiner Reise gerade befindest, vorwärts geht es immer.

Wenn du noch nicht genau weißt, wie es für dich weitergeht, begleite ich dich ab jetzt gern eine Weile und helfe dir dabei, mehr Klarheit über deine Ängste zu gewinnen.



---

Viele Wege führen nicht nur nach Rom, sondern auch raus aus der Angst. Das ist mein Motto und so habe ich niemals aufgegeben, Sachen auszuprobieren, zu lernen und meine Angst so Schritt für Schritt zu verringern.

Manchmal fühlt man sich etwas verloren, weil die Dinge, die man probiert, nicht funktionieren. Damit bist du auf jeden Fall nicht alleine.

Aber das muss niemals bedeuten, dass es da draußen nicht auch eine Lösung für dich gibt.

Bitte bleib zuversichtlich,

*Janin*

# DAS BIN ICH

Hey, ich bin Janin und lebe seit 2001 mit einer generalisierten Angststörung.

Depression & Panikattacken konnte ich bereits hinter mir lassen.

Und auch die Angst ist in ihren Endzügen angekommen. Das spüre ich deutlich.

Nach über 10 Jahren Psychotherapie, Kur, Ergotherapie und der ewigen Suche nach Heilung, befinde ich mich seit 2018 auf einer Selbstheilungsmission.

Was ich dabei lerne, gebe ich auf meinem Blog an alle Interessierten weiter.



[angstbewegt.de](http://angstbewegt.de)

# NUTZUNGSBEDINGUNGEN

Dieses Mini-eBook wird kostenlos zur Verfügung gestellt und darf ausschließlich für den persönlichen Gebrauch des Empfängers verwendet werden. Es wurde von der Seite [angstbewegt.de](https://angstbewegt.de) erstellt und darf nicht ohne Genehmigung weiterverwendet werden.

© 2024 Janin Bodenhaupt/[angstbewegt.de](https://angstbewegt.de). Alle Rechte vorbehalten. Eine kommerzielle Nutzung, Vervielfältigung, Verbreitung oder Veröffentlichung ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers nicht gestattet.

Die in diesem eBook enthaltenen Informationen dienen nur zu Informationszwecken und ersetzen nicht den Rat eines qualifizierten Fachmanns. Bei gesundheitlichen Problemen konsultiere bitte einen Arzt oder Therapeuten.

Bildmaterial mit freundlicher Genehmigung von [Pexels.com](https://pexels.com). Die Bilder sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht ohne Genehmigung verwendet werden.