



4 ÜBUNGEN

BEI ANGST UND ÜBERFORDERUNG



Willkommen

ICH BIN MELANIE!

Jedes Mal, wenn du kurz davor bist, deinen nächsten mutigen Schritt zu gehen, kommen dir Zweifel und du machst einen Rückzieher? Du fühlst dich gestresst, überfordert oder ängstlich und schaltest in den Kampf-oder-Flucht Modus?

Es ist ganz normal, Angst vor Veränderung zu haben. Egal, ob im Beruf oder privat. Lass dich von diesen Ängsten nicht unterkriegen! Es lohnt sich, dranzubleiben und durch die Angst hindurch zu gehen. Keine Sorge: Du bist nicht alleine! Ich nehme dich an die Hand und gehe mit dir durch deine Angst – in Richtung deiner Träume.

DIESE 4 ÜBUNGEN
HELFEN DIR, DICH IN ÄNGSTLICHEN ODER
ÜBERFORDERTEN SITUATIONEN ZU BERUHIGEN.

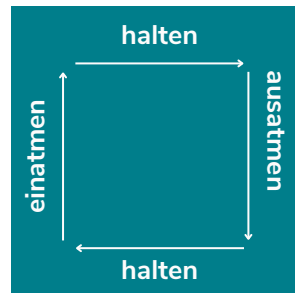
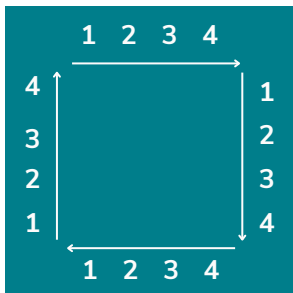
01 BOX BREATHING

Am einfachsten und effektivsten ist hier die Beruhigung des Körpers über deinen Atem.

PROBIERE MAL FOLGENDES:

- Atme tief durch die Nase ein, spüre wie sich dabei dein Brustkorb und dein Bauch heben und zähle dabei innerlich bis 4.
- Halte für 4 Counts den Atem an und versuche dich dabei körperlich zu entspannen.
- Atme auf 4-8 Counts wieder aus – durch die Nase oder den Mund. Stell dir dazu gerne einen Timer auf 3-5 Minuten.
- Nimm bewusst wahr, ob der beruhigende Effekt eingesetzt hat.

UNGEFÄHR SO:



02 DIE 5-4-3-2-1 ÜBUNG

Die 5-4-3-2-1 Methode ist eine Achtsamkeitsübung, die uns in angespannten oder überfordernden Situationen helfen kann, uns sanft zurück ins Hier und Jetzt zu bringen, indem wir unseren Fokus auf ganz konkrete Dinge richten.

NIMM DIR EINEN MOMENT ZEIT UND KONZENTRIERE DICH GANZ BEWUSST AUF ...

5 Dinge, die du sehen kannst

4 Dinge, die du spüren oder berühren kannst

Falls es dir schwerfällt, 4 Dinge zu erspüren, dann versuche noch genauer auf eher unauffällige Sachen zu achten: Wie fühlt sich beispielsweise die Kleidung auf deiner Haut an? Der Untergrund, auf dem du sitzt oder stehst?

3 Dinge, die du hören kannst

2 Dinge, die du riechen kannst

Zwar gewöhnt man sich schnell an den Geruch eines Raums, aber vielleicht findest du ein paar Gerüche, die sich abheben. Vielleicht hast du gerade Kaffee gekocht oder dein Oberteil riecht wie frisch gewaschen? Vielleicht trägst du ein Parfüm oder dein Haar duftet nach Shampoo?

1 Sache, die du schmecken kannst

Die Übung spricht all unsere Sinne an und sorgt dafür, dass du langsam und bewusst deine Achtsamkeit steigern kannst. Du nimmst während der Übung bewusst deine Umgebung wahr, bemerkst Dinge, die dir vorher vielleicht nicht aufgefallen sind und wirst durch deine Konzentration ruhiger und entspannter.

03 DIE GEDANKEN-STOP-TECHNIK

Wir tendieren dazu, uns in Gedankenschleifen zu verlieren, weil wir glauben "je mehr ich darüber nachdenke, desto schneller fällt mir eine gute Lösung ein". Doch das ist falsch! Es ergibt keinen Sinn alles zu zerdenken und immer wieder durchzukauen. Um Optionen sehen zu können, brauchen wir einen weiten Fokus und einen klaren Kopf.

Die Gedanken-Stop-Technik hilft dir, negative Gedankenspiralen zu unterbrechen. Sobald du merkst, dass du dich in einer Spirale aus immer wiederkehrenden Gedanken befindest sage innerlich Stop. Eine Geste, wie eine geballte Faust oder die Arme zu überkreuzen wirkt unterstützend. Im nächsten Schritt, finde eine positive Ablenkung. Telefoniere mit einem lieben Menschen, mach dir einen Tee oder gehe an die frische Luft. Bewerte die Situation um: Was ist das Gute an dieser schlechten Situation? Finde mindestens eine Sache.

Negativspirale der Gedanken erkennen



Gedankengang unterbrechen (stop sagen)



Situation umbewerten oder ablenken

04 ENTKATASTROPHISIEREN

Wenn wir gestresst sind, haben wir oft Angst, dass wir etwas nicht richtig oder gut genug machen, eigene Erwartungen oder die von anderen nicht erfüllen, zurückgewiesen oder bestraft zu werden.

Wir gehen vom schlimmsten aus, obwohl die Wahrscheinlichkeit, dass das wirklich eintritt, gering ist. Wenn wir uns mit dem schlimmsten Fall konfrontieren, dann verliert er meist seine beängstigende Wirkung.

DENKE AN EINE SITUATION DIE DICH STRESST - SCHREIBE SIE AUF!

Das kann eine aktuelle Situation sein oder eine vergangene oder zukünftige Situation oder etwas, worüber du dir Sorgen machst.

WAS WÄRE DAS SCHLIMMSTE, WAS PASSIEREN KANN?

Schreibe auf wovor du Angst hast. Bspw. dass dich andere belächeln oder herausfinden, dass du eine Hochstaplerin bist, du im Jahresgespräch mit deinem Vorgesetzten eine schlechte Bewertung bekommst, keinen neuen Job findest und dir deinen Lebensstandard nicht mehr leisten kannst, etc.

WIE WAHRSCHEINLICH IST ES TATSÄCHLICH, DASS DER SCHLIMMSTE FALL EINTRITT?

Auf einer Skala von 1 bis 10, wie wahrscheinlich ist es, dass der schlimmste Fall eintritt?

WAS WÄRE, WENN MEINE SCHLIMMSTEN BEFÜRCHTUNGEN WAHR WERDEN?



GUT GEMACHT!

Herzlichen Glückwunsch! Der erste Schritt ist getan und der ist der Schwierigste. **Aber was nun?**

Vielleicht fühlst Du Dich motiviert, aber weißt nicht, wie Du all deine Vorhaben weiterhin umsetzen sollst?

Warum werfen wir nicht einfach gemeinsam einen Blick auf Deine Erkenntnisse und ich helfe Dir dabei, nächste Schritte festzulegen. Wie klingt das für Dich?

BUCHE DEIN KOSTENLOSES IMPULS COACHING

1. Scanne den QR-Code mit Deinem Handy.
2. Buche einen Termin Deiner Wahl, unverbindlich und kostenfrei.
3. Wir sprechen über Deine Ergebnisse & definieren nächste Schritte.



Du hast Fragen? Schicke mir gerne eine E-Mail.



ml@melanielirk.com