



## Persönliche Ressourcen stärken

Ressourcen sind Kraftquellen, aus denen Sie Stärke und Energie zur Überwindung Ihrer Angst gewinnen können. Entdecken und nutzen Sie Ihre persönlichen Kraftquellen!

Bei den meisten Betroffenen ist durch die Angst nicht nur das seelische, sondern auch das körperliche Gleichgewicht aus dem Lot geraten. Hier finden Sie einige Anregungen wie Sie wieder zu langfristiger physischer und psychischer Stabilität zurückfinden können.

### Treiben Sie wieder Sport!

Gehören Sie zu den Angst-Betroffenen, die zu ungesunder Lebensweise neigen? Viele Betroffene glauben, ihren Körper schonen zu müssen und geben jede sportliche Betätigung auf. Das körperliche System steht jedoch in enger Wechselwirkung mit der Psyche. Wird der Körper vernachlässigt, so wirkt sich dies negativ auf die gesamte Person aus. Dafür stärken Massnahmen zur Gesundheit nicht nur den Kreislauf, sondern sie wirken auch der Panikbereitschaft entgegen und vermindern damit entscheidend das Angsterleben.

Ein nicht trainierter Organismus neigt bei geringfügiger körperlicher Anstrengung zu überschiessender Herz-Kreislauf-Reaktion, wie Schwitzen, Herzrasen oder Atemnot. Je weniger der Körper sportlich trainiert ist, desto langsamer bilden sich diese Symptome wieder zurück. Durch regelmässige sportliche Betätigung können Sie ihre Panikbereitschaft spürbar abschwächen!

Dabei müssen Sie keineswegs Leistungssport betreiben. Es reicht aus, wenn Sie sich einmal pro Woche körperlich anstrengen und Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen. Das können Sie mit Gymnastik genauso tun wie mit Yoga. Noch besser wäre es natürlich, wenn Sie drei Mal die Woche für 10 bis 20 Minuten Ausdauersport (z.B. Hometraining oder Joggen) betreiben würden.

Sie sollten mit Sport langsam beginnen und sich nicht gleich verausgaben. Sonst rebelliert Ihr Körper mit genau jenen vegetativen Symptomen, die Sie so sehr fürchten! Fangen Sie moderat an und steigern Sie sich stufenweise. Sie müssen sich an die Anzeichen von kör-

perlicher Anstrengung wieder gewöhnen. Und nehmen Sie sich den Vorsatz, ab jetzt dem Sport treu zu bleiben!

### Lernen Sie eine für Sie geeignete Entspannungstechnik

Durch Entspannungstraining werden die Muskeln effektiv gelockert, Stress abgebaut und innere Ruhe und Gelassenheit erzielt. Dies alles fördert die körperliche Gesundheit und die Widerstandskraft. Die Wirkungen von Entspannungstechniken gehen über den momentanen Entspannungseffekt hinaus. Durch regelmässiges Üben können Sie Ihr grundlegendes Erregungsniveau beeinflussen: Die Reaktionen Ihres vegetativen Nervensystems werden in positiver Richtung verändert und Sie werden Stress bzw. Angst resistenter!

Durch regelmässiges Entspannungstraining nimmt die Aktivität des Sympathikus ab. Der Sympathikus ist derjenige Teil des vegetativen Nervensystems, der bei Alarmsituationen das Kampf- oder Flucht-Verhalten steuert und für das körperliche Angstempfinden verantwortlich ist. Demgegenüber wird die Aktivität des Parasympathikus gesteigert, der für Entspannung und Erholung zuständig ist.

Man kennt eine Fülle von Entspannungsverfahren. Die Erfahrung zeigt, dass je nach Person und Anliegen eine andere Technik hilfreich sein kann. Finden Sie heraus, auf welche Technik Sie am besten ansprechen. Folgende zwei Techniken sind relativ einfach selbstständig zu erlernen:



### Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) wurde von dem amerikanischen Arzt Jacobson entwickelt. Bei der Arbeit mit seinen Patienten erkannte er den engen Zusammenhang von psychischer Anspannung und Muskelverspannung. Er folgerte daraus - und fand dies auch durch seine Patienten bestätigt -, dass durch gezieltes An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen fast alle Muskelspannungen abgebaut werden können und dadurch der psychische Zustand verbessert wird.

Der Kern der PMR ist einfach: Jede Übung beginnt mit einer Anspannungsphase, gefolgt von einer Entspannungsphase. Durch das Prinzip des An- und Entspannens kann die Muskelspannung unter das üblicherweise herrschende Grundniveau gesenkt werden.

### Autogenes Training

Beim Autogenen Training (AT) geht es darum, Formeln zur Selbsthypnose zu erlernen. Man erteilt sich sozusagen selbst einen Auftrag. Bei den Grundübungen lernt man, einen Zustand der Ruhe, Schwere und Wärme herzustellen. Im Verlaufe der Übungen wird ein immer tieferes selbsthypnotisches Stadium erreicht.

Kern des AT ist der Gedanken, dass man im tiefen Entspannungszustand in der Lage ist, direkt mit dem Unbewussten zu kommunizieren. Mittels so genannter Vorsatzformeln kann man sich selbst hypnotische Aufträge erteilen, die dann vom Unbewussten direkt umgesetzt werden. Diese „Aufträge“ reichen von der einfachen Formel „Ich bin ruhig“ bis zu „Ich bleibe auch in speziellen Situationen (auf der Autobahn) ruhig und gelassen“.

### Schaffen Sie sich Genuss-Oasen in Ihrem Alltag

Gönnen Sie sich schöne Erlebnisse und Vergnügen, die Sie von Herzen geniessen können. Genussverhalten führt über Freude zur Entspannung. Für die meisten Menschen ist es besonders schön, mit guten Freunden zusammen zu sein. Es kann aber auch ein Kino- oder Theaterbesuch sein. Für andere sind es Spaziergänge oder Velofahrten in der freien Natur. Wieder andere können sich schöne Erlebnisse beschern, indem sie ein gutes Buch lesen oder ein entspannendes Bad nehmen. Überlegen Sie sich, was Ihnen persönlich Freude bereitet und nehmen Sie sich ganz bewusst Zeit dafür!

Tun Sie sich auch im Alltag wieder vermehrt Gutes. Legen Sie z.B. Ihre Lieblingsmusik auf. Nehmen Sie sich Zeit für den Lesestoff, den Sie immer mochten. Greifen Sie ein altes Hobby wieder auf. Räumen Sie in Ihrem Leben wieder vermehrt freudvolle Dinge ein!