



How to Umgang mit Angst

1. Gefühle sind menschlich. Angst zu haben ist normal.
Entspann dich.
2. Wegdrücken hilft nicht.
3. Wie fühlt die Angst sich an? Wo im Körper spürst du sie?
4. Versöhne dich mit der Tatsache, dass Angst da ist.
Du bist Mensch.
5. Mit welchen Glaubenssätzen ist die Angst verbunden?
Sind sie wahr?
6. Glaub nicht alles, was die Angst sagt.
7. Angst zieht deine Gedanken in Vergangenheit u. Zukunft.
Lass dich einladen ganz HEUTE zu leben.
8. Übergib Gott das, was du nicht kontrollieren kannst.
9. Gott ist da. Du bist geliebt.
10. Ernähre deinen Verstand bewusst mit Stärkendem.
(bei Bedarf täglich wiederholen)