



## DURCH DIE ANGST BEGLEITEN

- \* \* über den Körper Kraftquellen erschließen
- \* \* durch den Geist kreative Zukunftsperspektiven (er)finden
- \* \* im inneren Kontakt mit sich selbst Wärme spüren
- \* \* die Seele als Zuhause für wachsendes Urvertrauen besuchen

### \* einander zur Seite stehen

Einfach da sein, emotionalen Beistand leisten, eine Atmosphäre der Hoffnung schaffen, mit offenem Herzen zuhören, einen sicheren Raum für Gefühle schaffen, Verschwiegenheit garantieren ... das wirkt natürlich im direkten Nebeneinander und mit einer festen Umarmung extra fein – es hilft aber auch, über das Telefon oder per Video in Kontakt zu gehen, sich mit-zu-teilen, über das innere Erleben zu sprechen.

### \* in Bewegung bleiben und die Verbindung zum Körper pflegen

Ängste gehen oft mit körperlichen Beschwerden und einem veränderten Körpergefühl einher: Schwindel, Schlafstörungen, Herzklopfen, Durchfall, Zittern, Schweißausbrüche, allgemeine Anspannung und Unruhe. Auch erinnert sich der Körper an angstausslösende Situationen – und braucht in diesen Situationen bewusstes Training, die Angst vor der Angst zu überwinden. Umgekehrt lassen sich Ängste auch durch den Körper positiv beeinflussen: körperliche Entspannung wirkt angstmildernd, ebenso wie die eigene Körperkraft und Stärke zu spüren.

### \* ausreichend Schlaf und Entspannung

Erholung und Stärkung durch genug Schlafen ist eine wichtige Stütze für die psychische Gesundheit. Bewegung kann dabei helfen, die Anspannung vorher loszulassen. Auch mit Atemtechniken können Empfindungen harmonisiert werden und Gedanken zur Ruhe kommen. Naturheilmittel (Heilpflanzen, Blüten-Essenzen, Homöopathie, Düfte) können zur Beruhigung beitragen und die innere Stärke aktivieren.

### \* individuelle Vorlieben, die Zuversicht vermitteln

Ein Spaziergang in der Natur, in einem Spiel versinken, ein Pyjama-Tag, Gartenarbeit, in ein Buch eintauchen, ein Bad mit Lieblingsduft, ... Kreativer Ausdruck durch Schreiben, Malen, Musizieren oder Handwerken. Motto „Was vor der Krise geholfen hat, hilft auch jetzt in der Krise“.

### \* gedankliche Disziplin und bewusste Ausrichtung

„Die größte Quelle der Hilfe und Stärke ist unser Geist – wir können die uns innewohnende Heilkraft wachrufen“ (Tulku Thondup)  
Meditation, um den Geist in einen friedlichen und gesammelten Zustand zu versetzen. Kleine Momente des Innehaltens im Alltag einbauen, einen inneren Rückzugsort schaffen.

### \* innere Veränderungsprozesse selbst begleiten

Um sich zu öffnen, zu verändern und innerlich zu wachsen, braucht man auch Zeit und Raum für sich selbst. Botschaften aus dem Inneren wahrnehmen - Tagebuch oder Traumbuch schreiben, Dankbarkeitsliste am Abend sammeln, Erfolgsgeschichte: Was ist mir heute geglückt?

- 
- \* \* Haltung: bedingungslose Selbstunterstützung
  - \* \* Stärkung: Hilfreiches ausprobieren und eigene Rituale entwickeln
  - \* \* Weg & Ziel: Ängsten entwachsen und selbstbestimmter leben
-