



**BEFREIE DICH  
VON DEINER ANGST  
ODER PHOBIE**

**JÜRGEN HELMRICH**



## **Befreie dich von deiner Angst oder Phobie:**

Die heutige Zeit ist geprägt von Unruhen, Umweltkatastrophen, Zerrissenheit, Hektik und Stress.

Dadurch fällt es uns leicht, weiterhin den Blick nach Außen zu halten.

Doch in bestimmten Situationen holt uns die eigene Geschichte, die eigene Vergangenheit ein.

Prägungen der Kindheit, traumatische Erlebnisse, die tief im Unterbewusstsein sitzen, kommen immer wieder ans Tageslicht und behindern unsere eigene Entwicklung.

Jetzt gilt es, hinzuschauen, denn nur durch Akzeptieren „von dem was ist“, dem Annehmen, können wir uns auf einen Weg, einen Weg hin zu Lösungen, begeben.

Hier zeige ich dir, wie du in drei Schritten dich von deiner Angst, deinen phobischen Reaktionen, löst.

Abraham Lincoln sagte:

***„Wenn du immer das tust, was du immer getan hast, wirst du auch immer nur das bekommen, was du schon immer bekommen hast.“***

### **1. Verändere deine Gedanken.**

Frage dich, indem du deine innere Stimme zu Wort kommen lässt:

- Vor was genau habe ich Angst?



- Seit wann habe ich sie?
- Welche Symptome treten auf?
- Gibt es einen bestimmten Auslöser?
- Wie war mein Leben vorher?

Notiere alles, denn du weißt, Schreiben befreit. Dann schaust du einmal auf einer Scala von 1-10 wie stark deine Phobie ist. „1“ ist sehr gut beherrschbar, „10“ ist dramatisch, nicht mehr auszuhalten.

So hast du auch für die Zukunft einen guten Gradmesser, wie du dich stetig Richtung „1“ verändern kannst.

Denke daran, die Angst oder Phobie ist nicht dein Feind, schließe Frieden mit ihr, denn sie gehört zu dir, sie kann dich antreiben. Wandle die Angst in positive Energie um.

Verändere deine Sprache. Studien belegen, dass jeder Mensch 3000-5000 kurze Selbstgespräche am Tag führt.

Jetzt kannst du dir vorstellen, wie dein Unterbewusstsein und die entsprechenden Hirnareale reagieren, wenn sie ständig von Problemen hören, über positives, geschweige denn Lösungen, wird nie gesprochen. Wandle deine Sprache und nimm in Zukunft vieles als Herausforderung an.

## **2. Entspanne deinen Körper.**

Entspannung ist ein wichtiger Faktor zur Lösung von Ängsten und Phobien. Sie reguliert den Körper, wirkt beruhigend und löst und entspannt die komplette Muskulatur.

Du spürst selbst, in angstbesetzten Situationen bist du angespannt, zittrig und unruhig.

Denke daran, ab heute sind Entspannungsübungen regelmäßiger Teil deines Tagesablaufes. Dann festigt sich die Entspannung in dir. Doch auch die unterschiedlichsten Meditationsarten können hier erfolgreich angewendet werden.

Bei Angstattacken und Phobien wird die Atmung schnell und flach. Atemübungen können helfen, den Herzschlag zu verlangsamen, den Blutdruck zu senken und den Kreislauf zu stärken. Sie lindern daher körperliche Symptome wie Kurzatmigkeit, Zittern, Schwindel und Schmerzen.

Eine Möglichkeit ist, du atmest bei geschlossenem Mund tief durch die Nase ein und bei leicht geschlossenen Lippen durch den Mund wieder aus. Das Ausatmen sollte mindestens doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Wichtig ist bei vielen Übungen dieser Techniken, dass du ganz tief in den Unterbauch ein-und ausatmest.

### **3. Verändere dein Verhalten.**

Du kannst die Ängste nur überwinden, wenn du dich ihnen stellst. Nur du alleine trägst die Verantwortung für dein Leben. Das Leben ist viel zu kurz und wertvoll, um in einer schlechten Beziehung zu sein oder einen miesen, unzufriedenen Beruf auszuüben. Schau dir deine Situationen und Erlebnisse an, verlasse sie oder ändere etwas. Umgebe dich mit Menschen, die dir gut tun, die dich unterstützen und positive Anregungen geben.

Du hast bestimmt den Satz „höre auf deine innere Stimme“ schon oft gehört. Hier steckt ganz viel Wahrheit drin. Wenn dein Bauch zu einer Sache eindeutig „nein“ sagt, kommt der Verstand meist kurzfristig hinterher und argumentiert dagegen. Höre also auf dein „Bauchgefühl“, denn es hat nur eines im Sinn, dich zu schützen und zu verhindern, dass du falsche Entscheidungen triffst.

Anhaltend negatives Denken, Zweckpessimismus und daraus entstehendes Verhalten vernetzt sich Tag für Tag neu und bildet irgendwann starke neuronale Bahnen. Wir speichern nicht wie ein Computer Informationen auf einer Festplatte, wir speichern sie biologisch in Form von Synapsen-Verbindungen ab. Je stärker dabei die Emotionen sind, desto leistungsfähiger werden die Vernetzungen im Kopf. Wenn du lange genug

problemorientiert zur Sache gehst, baut das Gehirn viele negative Verbindungen auf, die dich im Alltag belasten. Gelingt es dir immer mehr, an Freude, Gelassenheit und Liebe zu denken, können im Laufe der Zeit positive Datenautobahnen entstehen.

Verändere deine Sprache, dein Verhalten und sehe dich als ein besonderes, einmaliges Geschöpf dieser Erde. So kannst du Freude und Leichtigkeit leben und deine Liebe dir und anderen Menschen weitergeben.