

RAUS AUS DER ANGSTSPIRALE

SOS ANGST GUIDE

YVONNE MÜLLER





Herzlich willkommen!

Hast du genug davon, dass Ängste dein Leben bestimmen? Es ist Zeit, die Kontrolle zurückzugewinnen!

Die Bedeutung von bewusstem Umgang mit Deinem Gefühl Angst

Bereit mit der Angst zu tanzen?

Nicht so schnell - übernimm das Steuer! Ein bewusster Umgang mit deinen Ängsten bedeutet, dass du dich nicht länger von ihnen überwältigen lässt. Stattdessen mach dich bereit, die Ursachen deiner Furcht herauszufinden, sie zu verstehen und kreativ damit umzugehen.

Du kontrollierst deine Angstreaktionen, und findest neue unterstützende Gedanken und entwickelst wirksame Bewältigungsstrategien.

Lass dich nicht unterkriegen, sondern tanze mit Deiner Angst, schließe Freundschaft mit ihr und lerne dich besser zu verstehen und deine Gefühle zu regulieren.

Wusstest Du ...



Angst, ein uraltes Überlebensmechanismus, hat ihren Ursprung tief in unserer Natur. Als Schutzmechanismus löst sie unser Bewusstsein bei Bedrohungen aus, ermöglicht Reaktionen wie Flucht, Erstarren oder Kampf. Doch wenn Ängste zu einem alltäglichen Begleiter werden und unser Leben einschränken, wird es problematisch.



Früher wurde die Amygdala oft als das "Angstzentrum" betrachtet, doch neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass die Komplexität der Angsterfahrung weit über dieses Hirnareal hinausgeht. Unsere psychologische Erfahrung von Angst ist vielschichtig und durch verschiedene Prozesse verbunden. Ein umfassender Ansatz wird daher entscheidend.



DEINE SOS TOOL,S

AKZEPTIERE DICH UND DEINE ANGST

Kämpfe nicht gegen deine Gefühle an, sondern versuche, sie anzunehmen. Ängste werden immer ein Teil unserer emotionalen und Erfahrungswelt bleiben.

POSITIVE AFFIRMATIONEN FÜR DEN ALLTAG

Du hast die Fähigkeit, positive Gedanken zu fördern und Stress zu mindern. Nimm dir bewusst Zeit für positive Selbstgespräche. Wähle Gedanken, die dich stärken und ermutigen

"Ich bin stark, ruhig und voller Zuversicht, selbst in herausfordernden Momenten."

"Jeder Atemzug gibt mir Kraft und Gelassenheit."

WIE MEDITATION DIR HELFEN KANN

Meditation spielt eine entscheidende Rolle im Umgang mit Ängsten, da sie dir dabei hilft, die **Kontrolle über deine Gedanken** zu erlangen und deinen Geist zu beruhigen.

Meditation ist eine **kraftvolle Praxis**, die weit über bloße Entspannung hinausgeht. Sie ermöglicht es dir, die **Kontrolle über deinen Geist und deine Gedanken zu erlangen** und einen inneren Raum der Ruhe zu finden. Durch Meditation kannst du lernen, dich von Angstgefühlen zu lösen, indem du im **Hier und Jetzt verweilst** und deine **Gedanken bewusst lenkst**. Diese Erkenntnis eröffnet dir den Weg zu **mehr Selbstbestimmung und innerer Stärke**, da sie zeigt, dass du die Fähigkeit besitzt, aktiv mit deinen Ängsten umzugehen.

Eine schnelle und wirksame
Meditationspraxis ist die "Sicherer Ort"-
Meditation.

Schließe die Augen, atme ruhig ein und aus. Stelle dir einen Ort vor, an dem du dich sicher und geborgen fühlst. Das kann ein realer Ort oder ein imaginärer Raum sein. Visualisiere jeden Aspekt dieses Ortes – die Farben, Gerüche, Klänge. Tauche tief in diese Vorstellung ein und spüre, wie ein Gefühl der Sicherheit und Ruhe dich umgibt.



Mehr zu Meditationen findest Du auf meinem YouTube Kanal
[Hier klicken!](#)

BENUTZE DEINE VORSTELLUNGSKRAFT...

Stelle dir vor, dass deine Angst eine Wolke ist. Schließe die Augen und atme tief ein. In deiner Vorstellungskraft siehst du diese Wolke der Angst vor dir.

Jetzt atme langsam aus und stelle dir vor, wie die Wolke sich langsam auflöst und kleiner wird. Jeder Atemzug macht sie leichter, durchlässiger. Sie schwindet wie der Nebel am Morgen, bis nur noch ein Hauch von ihr übrig ist.

Diese einfache, aber kraftvolle Visualisierung hilft uns, die Angst zu kontrollieren. Öffne die Augen und spüre, wie du freier atmest und mehr Ruhe in dir findest. Du hast die Macht, die Wolken der Angst zu vertreiben.

Deine Notizen:



Kennst Du meinen Podcast?

@yvonnemueller



MUT-CHALLENGE

Bereit für eine Runde "Angstvoll-aus-dem-Koma"?! Stell dich deinen Ängsten und zeig ihnen, wer der Boss ist!

Ran an den Bungee-Jump der Ängste! Sprenge deine Angstgrenzen und springe über den Abgrund! Nutze die Kraft der Vorstellung!

Komm aus deiner Komfortzone heraus und probiere täglich eine neue Herausforderung aus, das schafft ein neues Tun!

Fordere dich heraus, täglich eine soziale Interaktions-Challenge anzunehmen und neue Verbindungen zu knüpfen!

Zeit, in die Gänge zu kommen! Mach mit und verjage deine Ängste mit einem Lauf, z.B. mit Springen auf der Stelle oder einem Tanz!

Schnapp dir eine Tasse Tee und mach mit bei unserer Achtsamkeits-Challenge. Werde zum Zen-Meister deiner eigenen Gedanken!

Etabliere Neue Gedanken und Gewohnheiten!

Du willst noch mehr?

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Fordere dich heraus, regelmäßig körperlich aktiv zu sein, sei es durch Sport, Yoga oder Spaziergänge im Freien, um Stress abzubauen und dein Wohlbefinden zu steigern.



TAGEBUCH FÜHREN

Führe ein Tagebuch über deine Ängste und reflektiere täglich, welche Gedanken und Situationen sie ausgelöst haben. Suche nach Mustern und alternative Denkweisen.

SELBSTFÜRSORGE

Fordere dich heraus, täglich Zeit für Selbstfürsorge und Entspannung einzuplanen, sei es durch ein heißes Bad, Lesen oder das Hören beruhigender Musik.





Vertraue Deinem Körper

Lege dich auf den Boden, wenn es dir angenehm ist. Platziere eine Hand auf deinen Bauch und lass einfach alles los. Entspanne deinen Geist und deinen Körper. Lasse alle Gedanken ziehen und alle Gefühle los. Erlaube dir, jede Körperempfindung loszulassen und tauche ein in ein Gefühl des Vertrauens. Du musst jetzt nichts tun, außer einfach nur zu sein. Vertraue diesem Moment und dir selbst. Tauche tief in dieses Vertrauen ein und erlaube dir, für einen Moment einfach nur zu sein, ohne etwas ändern oder tun zu müssen. Atme tief ein und aus.

UND NUN BIST DU DRAN



Hi, ich bin Yvonne!

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Expertin für Achtsamkeit und Coaching.

Seit 2020 begleite ich Frauen auf ihrem Weg, Ängste loszulassen und ein freieres, erfülltes Leben zu führen Schritt für Schritt, in ihrem eigenen Tempo.

In meiner Arbeit schaffe ich einen Raum, in dem du dich sicher und verstanden fühlen kannst. Gemeinsam entdecken wir, wie du mit deinen Ängsten umgehen kannst, ohne dich von ihnen beherrschen zu lassen. Mein ganzheitlicher Ansatz verbindet verhaltenstherapeutische Techniken, Achtsamkeit, Yoga und individuellen Lösungen, die genau auf dich abgestimmt sind. Ob online oder persönlich, ich bin an deiner Seite einfühlsam, unterstützend und authentisch.

Ich weiß selbst, wie schwer es sein kann, den ersten Schritt zu gehen. Aber ich verspreche dir: Du musst es nicht alleine tun. Wenn du bereit bist, dir selbst wieder näherzukommen und deine innere Stärke zu entfalten, lade ich dich herzlich zu einem unverbindlichen Erstgespräch ein. Lass uns gemeinsam herausfinden, wie du mehr Leichtigkeit, Mut und Balance in deinem Leben finden kannst.

Ich freue mich darauf, dich auf dieser Reise zu begleiten. Du bist es wert.

Thank-you!

Arbeite exklusiv mit mir

"Sichere dir jetzt dein individuelles Online Coaching und entdecke dein volles Potenzial!"

Das Beste ist...

Du entscheidest selbst, wann und wie oft du Unterstützung brauchst – dein Tempo, dein Bedarf, dein Erfolg!

Termin vereinbaren

Kontakt

www.praxisyvonnemueller.de

info@praxisyvonnemueller.de



Yvonne Müller

Copyright

Urheberrechtshinweis

© Copyright 2024 Yvonne Müller

Alle Inhalte dieses E-Books, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Yvonne Müller.

Bilder by Katharina fotografiert und Canva

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses E-Books kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 f UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.