

3 Tipps zum Umgang mit Angst

Angst ist ein universelles Gefühl. Vermutlich jeder Mensch hat sie mindestens schon einmal in seinem Leben verspürt. Insbesondere Prüfungs-, Leistungs- oder Versagensängste sind gerade im Studium zur fast schon alltäglichen Emotion geworden, wenn ich den Studierenden in meinen Lehraufträgen zuhöre.

» In vielen alltäglichen Dingen erlebe ich Frauen oft ängstlicher als Männer. Das traf auf mich viele Jahre auch zu, denn Angst hat von Beginn an in meinem Leben geschwungen, wie das Pendel einer alten Standuhr. Seit ich denken kann, verspürte ich Angst in allen Varianten und Schattierungen. Während meines Studiums, mit Anfang 20, verlor ich für ungefähr drei Jahre die Kontrolle über meine Angst. Panikattacken bestimmten von nun an mein Leben: Geschlossene Räume, offene Plätze, Alleinsein, in Gruppen sein, Flugangst, Prüfungsangst, Angst vor der Angst – es war ein traumatisches Potpourri, in dem ich mich plötzlich wiederfand. Die erste Panikattacke ist nun zwanzig Jahre her – und seit dieser Zeit habe ich Schritt für Schritt gelernt, meine Angst zu besiegen und mit ihr in friedlicher Koexistenz zu leben.

Wir sind der Angst niemals hilflos ausgeliefert – auch wenn es sich im akuten Moment so anfühlt. Wenn wir uns aus der Angst lösen und vor allem als Frauen mutiger werden wollen, dürfen wir lernen zu verstehen, dass Angst ein mentales Konstrukt ist, das wir selbst errichten und jederzeit auch selbst wieder einreißen können.



Melanie Vogel

Melanie Vogel ist seit 1998 erfolgreiche Unternehmerin und bloggt regelmäßig über persönliche und unternehmerische Zukunftsfähigkeit. Sie ist mehrfache Buchautorin, 3-fache Innovationspreisträgerin, Innovation-Coach und Initiatorin der women&work, Europas größtem Karriere-Event für Frauen, der am 4. Mai in Frankfurt am Main stattfindet.

Weil Angst in allen Lebenslagen ein denkbar schlechter Ratgeber ist, gibt es hier von mir 3 Tipps, wie Du Dich aus der Angst befreien kannst, wenn sie zuschnappen sollte:

- 1. Sorge für Mutausbrüche!** Angst und Mut sind zwei Seiten einer Medaille. Zwischen den Mutigen und den Ängstlichen gibt es jedoch einen elementaren Unterschied: Der mutige Mensch agiert trotz Angst, während sich der ängstliche Mensch seiner Angst hingibt. Frage Dich also regelmäßig: Wo kann ich heute mutig sein, über meinen (ängstlichen) Schatten springen und meine Komfortzone verlassen? Gezielte Mutausbrüche verhelfen Deinem Gehirn zum Perspektivwechsel.
- 2. Liebe Dich selbst!** Das klingt zwar wie ein kitschiger Postkarten-Spruch, doch Selbstliebe ist die einzig wirksame Medizin gegen Angst. Angst ist eine Kampfreaktion, die sich immer gegen uns selbst richtet. Sie ist ein Akt der Körperverletzung, den wir uns zufügen! Diese Körperverletzung stoppen wir erst dann, wenn wir uns selbst so sehr lieben, dass wir aus uns heraus aufhören, uns Schaden zuzufügen. Frage Dich daher täglich: Was liebe ich an mir? Wie kann ich mir selbst etwas Gutes tun? Welche



Wege kann ich finden, auch meine Schattenseiten (die wir alle haben!) zu akzeptieren und zu integrieren?

- 3. Schließe einen Friedensvertrag mit Dir selbst!** Wenn Dir die Selbstliebe noch zu weit entfernt erscheint, dann beginne mit einem Friedensvertrag, in dem Du Dir selbst versprichst, Dir keinen Schaden in Form von Angst zuzufügen. Formuliere detailliert, welche Kriegshandlungen Du ab sofort einstellen wirst. Welche destruktiven (Angst-)Handlungen willst Du ab sofort unterlassen? Wie kannst Du sicherstellen, dass Du Dich ab sofort liebevoll und mitfühlend behandelst? Unterschreibe diesen Friedensvertrag – und lass ihn auch von einer Diplomatin oder einem Diplomaten Deiner Wahl unterzeichnen. Bewahre den Friedensvertrag gut sichtbar auf und ergänze ihn, wenn Nachverhandlungen mit Dir selbst notwendig sind. ■