



Ruhe
Geborgenheit

Geduld
Willenskraft

SMARTE STRATEGIEN



10

BEWUSST MIT DEINEN ÄNGSTEN UMZUGEHEN

...auf DEINEM Weg zu
innerer Stärke





Herzlich willkommen! Du bist in einer Phase der Unsicherheit, des Zweifels oder der Überforderung? Du kämpfst mit Ängsten und suchst nach wirksamen **Bewältigungsstrategien?**

Dieser Leitfaden ist genau für dich. Lass uns gemeinsam einen ersten Schritt in Richtung Klarheit, Verständnis und innerer Stärke machen.

Ängste sind **vielfältig** und können unseren Alltag beeinflussen. In diesem Abschnitt erfährst du, dass der erste Schritt darin besteht, deine Ängste bewusst wahrzunehmen und zu verstehen.

Du kannst lernen, mit deiner Angst umzugehen! Wenn du dich ängstlich fühlst, reagiert dein Körper auf eine bestimmte Weise.

Dein **Gehirn schaltet auf Alarm, Stresshormone wie Adrenalin** werden freigesetzt, und dein Puls und deine Atmung beschleunigen sich. Das sind natürliche Reaktionen, um dich auf mögliche Gefahren vorzubereiten.

Aber hier ist **die gute Nachricht:** Du hast die Kontrolle! Wenn du verstehst, wie dein Körper auf Angst reagiert, kannst du bewusst darauf einwirken. Durch **wirkungsvolle Techniken** und **Achtsamkeit** kannst du die Stressreaktion regulieren. Das bedeutet mehr **Selbstwirksamkeit** und **innere Stärke** für dich. Du lernst nicht nur, **die Angst zu verstehen**, sondern auch, sie zu beherrschen. Der Weg zu mehr **Gelassenheit** und **Kontrolle** beginnt hier und jetzt!



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**.

@yvonnemueller

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 STRATEGIEN

1. 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.

2. 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."

Mehr zu Meditationen findest Du auf meinem YouTube Kanal

[Hier klicken!](#)



3. 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.



4. 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:

[Seelenbalance zum Hören](#)



Überall wo es Podcast gibt

@yvonnemueller

5. ÜBERWINDUNGS-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! Spreng 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?

6. KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

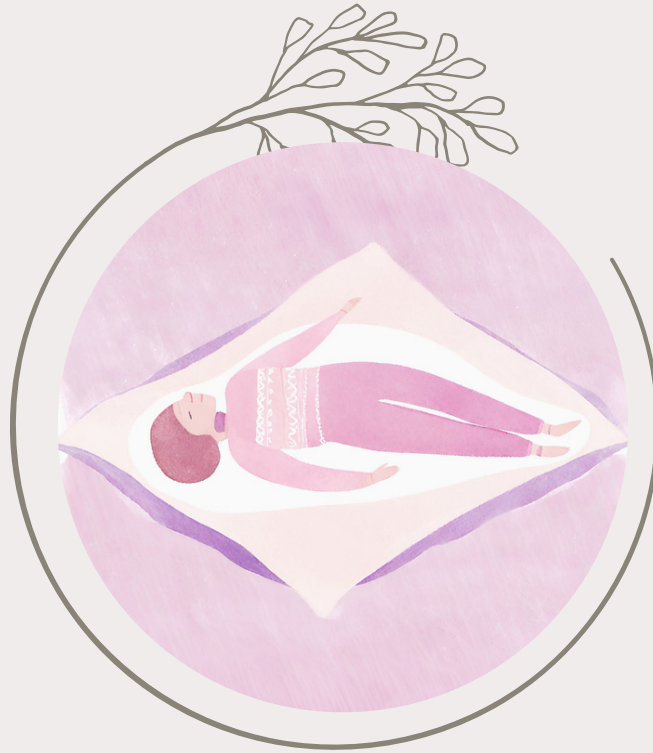
Fordere dich heraus, regelmäßig körperlich aktiv zu sein, sei es durch Sport, Yoga oder Spaziergänge im Freien, um Stress abzubauen und dein Wohlbefinden zu steigern.

7. TAGEBUCH FÜHREN

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

8. SELBSTFÜRSORGE

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



9. 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

10. HIER FINDEST DU WEITERE UNTERSTÜTZUNG



Podcast



Meditationen



EMDR



Yoga



Hi, ich bin Yvonne!

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach, Yogalehrerin und Gründerin des Podcast Seelenbalance Insights. Seit 2020 begleite ich Frauen dabei, ihre Ängste zu überwinden und ein Leben ohne übermäßige Angst zu führen. Meine therapeutische Arbeit basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der individuelle Bedürfnisse berücksichtigt.

In meiner Praxis für Psychotherapie und auch beim Coaching schaffen wir gemeinsam einen sicheren Ort, in dem du lernen kannst, mit deinen Ängsten umzugehen und deine innere Stärke zu entfalten. Durch bewährte Methoden, persönliche Betreuung, auch online und einfühlsame Begleitung unterstütze ich dich auf deinem Weg zu mehr Lebensfreude und innerem Frieden.

Wenn du bereit bist, dich deinen Ängsten zu stellen und positive Veränderungen in deinem Leben anzustoßen, lade ich dich herzlich zu einem unverbindlichen Erstgespräch ein. Gemeinsam können wir herausfinden, wie ich dich bestmöglich auf deiner Reise zur inneren Stärke unterstützen kann.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und gemeinsam an deiner emotionalen Gesundheit zu arbeiten.

Yvonne Müller

Die beste Investition ist die
in Dich selbst

Pimp up your Mindset

Dein 1-1 Coaching



Entdecke deine Seelenbalance
Schluss mit Stressfallen und
Selbstsabotage...
"Go on" mit Resilienz und Stärke!
Starte jetzt deinen Weg zu einem
bewussteren Lebensplan!

Dein
Coaching
für

Selbstreflexion

Glaubenssätze ändern

Achtsamkeit

Mental Health

Life Balance

Meditation & Yoga

Deine Zufriedenheit und dein
Wohlbefinden sind meine Priorität, und
ich freue mich darauf, dich auf diesem
spannenden Weg zu begleiten."



0160-90314155



www.praxisyvonnemueller.de



Empowere Dich selbst und erfinde Dich Neu!



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.