

Sätze gegen Angst

Meine Helfer, wenn Angst und Panik auftauchen

1. Ich nehme die Angst wahr, atme ruhig und erinnere mich, dass sie wieder geht.
2. Angst ist ein richtig unangenehmes Gefühl, aber es kann mir nichts passieren.
3. Ich lasse die Angst durch mich hindurchfließen. Je weniger ich mich dagegen wehre, umso schneller geht sie wieder.
4. Ich bin für mich da, wenn ich Angst habe. Mich selbst habe ich immer mit dabei. Ich kann mich auf mich verlassen.
5. Alles, was mein Kopf und Körper produzieren, können sie wieder rückgängig machen - auch Angst.
6. Ich finde immer wieder in meine innere Ruhe zurück.
7. Ich nehme die Gedanken wahr, bewerte sie aber nicht. Die Gedanken bekommen nur so eine große Macht, wenn ich sie ängstlich bewerte. Ein Gedanke ohne meine Bewertung ist nur ein Gedanke. Das sind Worte, Buchstaben, nichts weiter.
8. Einatmen. Ausatmen. Einatmen. Ausatmen. Einatmen. Ausatmen.
9. Gefühle kommen und gehen. Gedanken kommen und gehen. Nichts bleibt für immer.
10. Wir schaffen das.

Meine persönlichen Helfer:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wir schaffen das.

