

The background is a light beige color with a central large purple circle. Various geometric shapes like triangles, rectangles, circles, and wavy lines are scattered around. Several stylized human figures are depicted in different poses: one at the top holding a blue circle, one on the right pushing an orange rectangle, one on the left holding a blue circle, one at the bottom left holding a black triangle, one at the bottom right holding an orange square, one at the bottom left holding an orange circle, and one at the bottom center holding a large black circle. The overall style is modern and abstract.

Martina Effmert

Arbeiten ohne Angst

Endlich frei von Ängsten,
Blockaden und körperlichen
Stress-Reaktionen
im Beruf

Panik stoppen –
Resilienz stärken

humboldt

Martina Effmert

Arbeiten ohne *Angst*

Endlich frei von Ängsten,
Blockaden und körperlichen
Stress-Reaktionen
im Beruf

humboldt

INHALT

Geleitwort

Ängste im Beruf: Wichtige Fakten

Was ist Arbeitsplatzphobie?

Eine Erkrankung mit vielen Gesichtern

Vermeidungsverhalten ist keine gute Idee

Veränderungen sind häufige Auslöser

So früh wie möglich gegensteuern

Arbeit ist ein wichtiger Teil des Lebens

Für wen dieses Buch ist

Beispiele aus der Praxis

Zukunftsängste, Existenzängste, Versagensängste

Angst, sich vor Kollegen und Vorgesetzten zu blamieren

Angst, Fehler zu machen

Arbeitsplatzbezogene Ängste

Wie werden Ängste im Beruf ausgelöst?

Angstauslösende Faktoren im Berufsleben

Psychische Vorbelastungen

Wie Angststörungen entstehen

Wenn aus normaler Angst krankhafte Angst wird

Typische Angstsymptome

Das vegetative Nervensystem

Parasympathikus und Sympathikus in Aktion

Die Angstkaskade

Angst entsteht im Kopf

Die zeitliche Verortung der Angst

So erkennen Sie eine Arbeitsplatzphobie

Ängste in Bezug auf Kollegen und Vorgesetzte

Ständige, diffuse Ängste um die Arbeit

Platzangst am Arbeitsplatz

Angst vor Räumen am Arbeitsplatz

Krankheitsangst am Arbeitsplatz

Schikane im Beruf

Suchterkrankungen und Arbeitsplatzphobie

Psychosomatische Erkrankungen und Arbeitsplatzphobie

Traumatisierung und Arbeitsplatzphobie

Berufsbedingte Traumatisierungen

Traumata, die ihre Ursache in der Vergangenheit haben

Trigger holen Körpererinnerungen zurück

Den Zugang zum Unterbewusstsein finden

Angst vor der Zukunft

Angstauslösende Gedanken stoppen

Das Gedankensystem

Test: Leiden Sie unter Ängsten im Beruf?

Die tieferliegenden Auslöser verstehen

Kann man ein Typ für eine Arbeitsplatzphobie sein?

Persönlichkeitsmerkmale

1. Offenheit – aktiv nach Neuem suchen
2. Gewissenhaftigkeit – ergebnisorientiert sein
3. Extraversion – auf Reize von außen reagieren
4. Anpassungsbereitschaft – die eigenen Interessen wahren
5. Neurotizismus – auf Rückschläge reagieren

Glaubenssätze und innere Antreiber

Was sind Glaubenssätze?

Die fünf inneren Antreiber

„Sei stark!“

„Sei perfekt!“

„Mach es allen recht!“

„Streng dich an!“

„Beeil dich!“

Umgang mit Glaubenssätzen und inneren Antreibern

Frei von Ängsten und körperlichen Beschwerden

Am Anfang stehen Erkenntnis und Einsicht

Behandlungsmöglichkeiten der Arbeitsplatzphobie

Analytische Psychotherapie

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Gesprächspsychotherapie

Verhaltenstherapie

Systemischer Ansatz – Familientherapie

Coaching

Wie finde ich die richtige Behandlungsform?

Kritische Situationen meistern

Was die Angst noch schlimmer macht

Besondere Zuwendung

Erhoffte Heilung mittels Medikamenten

Vermeidung und Ablenkung

Grübeln und Katastrophisieren

Somatisierung

Wirksame Gegenstrategien, die schnell helfen

Das hilft kurzfristig

Das hilft bei sozialen und situationsbezogenen Ängsten

Das hilft bei einer generalisierten Angststörung

Das hilft bei Agoraphobie

Das hilft bei Klaustrophobie
Das hilft bei hypochondrischen Ängsten
Das hilft bei Zukunftsängsten und angstausslösenden Gedanken
Das hilft bei Panikattacken

Mit dem 5-Schritte-Programm aus der Angst

Die Angst aus eigener Kraft überwinden

Schritt 1: Die Situation analysieren

Das Tagesprotokoll

Das Score-Modell

Ökologie-Check

Schritt 2: Selbstbewusstsein aufbauen

Ziele festlegen – was möchten Sie verändern?

Nein sagen

Den inneren Kritiker bändigen

Schritt 3: Entspannung lernen

Atmen: Das 21-Tage-Programm

Zentrierungsübung

Klopfakupressur, um Spannungen abzubauen

Progressive Muskelentspannung

Schritt 4: Das Unterbewusstsein umprogrammieren

Der Trancezustand

Hypnosetechniken

Selbsthypnose

Anleitung zur Selbsthypnose

Übungen zum variablen Einsatz

Ein gutes Gefühl im Unterbewusstsein (ver)ankern

Die Angst ausatmen

Die Angst verwandeln

Veränderung von negativen Bildern und Geräuschen mit der
Schwarz-Weiß-Fernseher-Methode

Mit EMDR von Belastungen befreien

Schritt 5: Das Gedankenkreisen stoppen

Das Gedankensystem verändern

Die wichtigsten Tipps in Kürze

Übersicht: alle Tipps und Übungen

Literatur

GELEITWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

fast jeder Mensch im Berufsleben kennt das Gefühl von Unbehagen, das dazu führt, dass der Puls bei der einen oder anderen Aufgabe nach oben schnellte. Daran habe ich mich zuerst erinnert, als Martina Effmert mich fragte, ob ich das Geleitwort zu diesem Buch schreiben möchte. Und selbstverständlich sind mir auch in meinem Berufsleben Kollegen oder Geschäftspartner begegnet, die ein offensichtliches Problem mit Angst, Stress, Nervosität hatten. Offen gestanden war fast keiner der vielen Menschen, mit denen ich eng zusammengearbeitet habe, vollkommen "symptomfrei" – mich eingeschlossen. Wer hat nicht schon einmal Stress so empfunden, dass er wirklich belastend war, vielleicht auch auf den Magen geschlagen ist.

Stress und Nervosität sind weit verbreitete Phänomene in der heutigen Arbeitswelt und gelten durchaus als gesellschaftsfähig. Ängste hingegen, insbesondere Ängste, die mit dem Arbeitsleben zu tun haben, sind zwar weit verbreitet, aber eigentlich ein Tabuthema.

Ich habe in meinem Berufsleben als CEO verschiedener Unternehmen und Konzerne die Arbeitswelt mitgestaltet und Veränderungen vorangetrieben. Ein Fakt ist dabei: Die Beständigkeit des Wandels hat in den letzten Jahren stetig abgenommen.

In rasanter Geschwindigkeit verändern sich Themen und Trends, die unser Arbeitsleben beeinflussen. Die wirtschaftlichen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts, der permanent zunehmende Wettbewerbsdruck, die digitale Transformation und der Trend zu Homeoffice und Mobile Working erfordern von uns allen,

dass wir uns radikal neu aufstellen und immer wieder infrage stellen. Die bekannten klassischen Konzepte der Arbeitsteilung oder hierarchischen Führung sind nicht mehr zeitgemäß und unterliegen einer drastischen Veränderung im Rahmen von Change Management und Outsourcing.

Diese hohe Geschwindigkeit der Veränderung hat ihren Preis. So kann man beobachten, dass sich aus Stress und Nervosität im Laufe der Zeit tiefergreifende Ängste, Existenzängste und chronische Krankheiten entwickeln können. Ängste, die auf den Arbeitsplatz zurückzuführen sind, verursachen nicht selten lange Arbeitsausfälle oder im schlimmsten Fall ein Karriereende mit dem kompletten Ausfall der Arbeitskraft.

Es ist daher an der Zeit, das Thema Ängste am Arbeitsplatz aus der Tabuzone herauszuholen, darüber zu sprechen und aufzuklären. Mit ihrem Buch leistet Martina Effmert einen sehr wichtigen Beitrag. Sie beleuchtet die Entwicklung der Erkrankungen aus den verschiedensten Blickwinkeln und gibt Denkanstöße, liefert Übungen und Techniken und sehr pragmatische Tipps für den Arbeitsalltag.

Ich wünsche mir, dass Sie bei der Lektüre dieses Buches – als Betroffener oder als verantwortliche Führungskraft – wichtige Erkenntnisse gewinnen und dabei erfahren, dass es immer gute Chancen gibt, ein unbeschwertes, angstfreies und dann auch produktives Arbeitsleben zu führen.

Ihr

Jan Geldmacher

Business Executive und Independent Board Director

ÄNGSTE IM BERUF: WICHTIGE FAKTEN

Was ist Arbeitsplatzphobie?

Sie haben ein mulmiges Gefühl vor dem nächsten Meeting oder vor dem geplanten Gespräch mit dem Vorgesetzten. Nachts kreisen Ihre Gedanken um die Arbeit – ob Sie perfekt auf die Präsentation vorbereitet sind, ob Sie wirklich jede kritische Frage beantworten können. Oder Sie fühlen unruhig in sich hinein, ob körperlich alles in Ordnung ist oder sich doch ein Unwohlsein einstellt, bevor Sie sich auf den Weg zur Arbeit machen. Sorgen und Ängste bestimmen Ihren Alltag, Sie möchten alles richtig machen, befürchten aber, nicht gut genug zu sein und durch einen Fehler Ihren Arbeitsplatz, Ihre Freunde oder Ihren Partner zu verlieren.

Kommt Ihnen hiervon etwas bekannt vor? Ich bin mir sicher, die meisten von Ihnen werden innerlich nicken – denn die meisten kennen den einen oder anderen Gedanken, das eine oder andere Gefühl aus ihrem Arbeitsalltag. Vielleicht sogar aus mehreren Situationen.

Vorweg möchte ich Ihnen sagen, dass das nicht ungewöhnlich ist. Wenn solche Gedanken oder Gefühle ab und zu einmal vorkommen, dann handelt es sich noch lange nicht um eine Angststörung oder um eine Phobie. Ab und zu ein mulmiges Gefühl zu haben oder das Gedankenkarussell nicht stoppen zu können, ist in einem „normalen“ Arbeitsalltag völlig in Ordnung.

Näher hinschauen sollten Sie, wenn Ihnen das ungute Gefühl allzu sehr vertraut ist und es Sie in Ihrem Arbeitsalltag einschränkt und belastet. Höchste Zeit ist es, wenn dieses Gefühl in Ihrem Alltag

Einzug gehalten und einen mehr oder weniger festen Platz eingenommen hat. Und wenn es nicht bei dem mulmigen Gefühl bleibt, sondern sich daraus Panikattacken entwickeln.

Ängste im Beruf zeigen sich vielfältig und sind manchmal gut getarnt. Denn wer schiebt nicht hin und wieder eine unangenehme Sache vor sich her? Der Klassiker ist die Steuererklärung – für viele Menschen ist das eine unliebsame Aufgabe, deren Erledigung sie gerne so lange aufschieben, bis es nicht anders geht. Sicher gibt es auch bei Ihnen die eine oder andere Sache, die Sie erst auf den letzten Drücker erledigen. Das ist normal und heißt nicht, dass Sie an Prokrastination leiden, wie die „Aufschieberitis“ in der Fachsprache genannt wird. Hinter Prokrastination verbergen sich verschiedene Ursachen, zum Beispiel ein Mangel an Willenskraft oder eine Aversion gegen die Aufgabe an sich. Recht häufig steckt dahinter auch eine Angst, und zwar die Angst zu versagen.

Ängste im Allgemeinen gehören zu den psychischen Erkrankungen, die am häufigsten diagnostiziert werden. Dennoch wird nur selten offen darüber gesprochen, insbesondere dann, wenn es um Ängste am Arbeitsplatz geht. Viele Menschen, vom Auszubildenden über den Sachbearbeiter oder die Führungskraft bis hin zum Topmanager, leiden still, und das über viele Jahre.

Angststörungen sind die häufigsten psychischen Störungen und treten oft in Zusammenhang mit anderen körperlichen oder psychischen Erkrankungen auf.

Das sind Menschen, die unter starken Ängsten in Bezug auf ihre Arbeitswelt leiden. Aber auch Menschen, die ihre Ängste als so bedrückend empfinden, dass sie im Arbeitsleben ihre wahren Talente nicht oder nur eingeschränkt zeigen können. Selbstzweifel und negative Gedanken blockieren und sind häufig ein Einstieg in eine Arbeitsplatzangst. Viele verzichten sogar auf ihre Karriere und bleiben so hinter ihren tatsächlichen Möglichkeiten zurück. Schließlich gibt es Menschen, die von der Angst vor dem Arbeitsplatz krank geworden sind. Ängste führen in der Regel zu einem Vermeidungsverhalten, und bei der Arbeitsplatzphobie mündet dies häufig auch in körperliche Symptome. Den Arbeitsplatz zu vermeiden, hat viele negative Auswirkungen. Vom Verzicht auf eine Karriere bis hin zur Langzeit-

Krankschreibung und dem Verlust des Arbeitsplatzes. Im schlimmsten Fall kann es zu einem kompletten Ausstieg aus dem Arbeitsalltag führen, das wäre dann die Frühberentung.

MEINE ERFAHRUNG ALS COACH UND THERAPEUTIN

Ich war lange im Management namhafter Unternehmen in leitenden Positionen beschäftigt und kenne diese Ängste aus eigener Erfahrung sowie aus der Beobachtung von Kolleginnen und Mitarbeitern.

Seit nunmehr zwölf Jahren arbeite ich als Coach und Therapeutin an der Schnittstelle von Management und Prävention. Die Behandlung von Ängsten ist mein zentrales Thema. In meiner Praxis habe ich es mit Menschen zu tun, die unter verschiedenen Formen von Ängsten und stressbedingten körperlichen Beschwerden leiden. Dass ursächlich hinter funktionellen Störungen wie Verdauungsproblemen, Reizdarm oder Migräne häufig Ängste liegen, ist vielfach noch wenig bekannt. Das können ganz unterschiedliche Ängste oder Phobien sein, zum Beispiel Flugangst, allgemeine Ängste, Schulangst, Hypochondrie, Emetophobie (Angst vor dem Erbrechen), Zukunftsängste, Versagensängste, Panikattacken und eben auch Ängste, die sich auf den Berufsalltag beziehen.

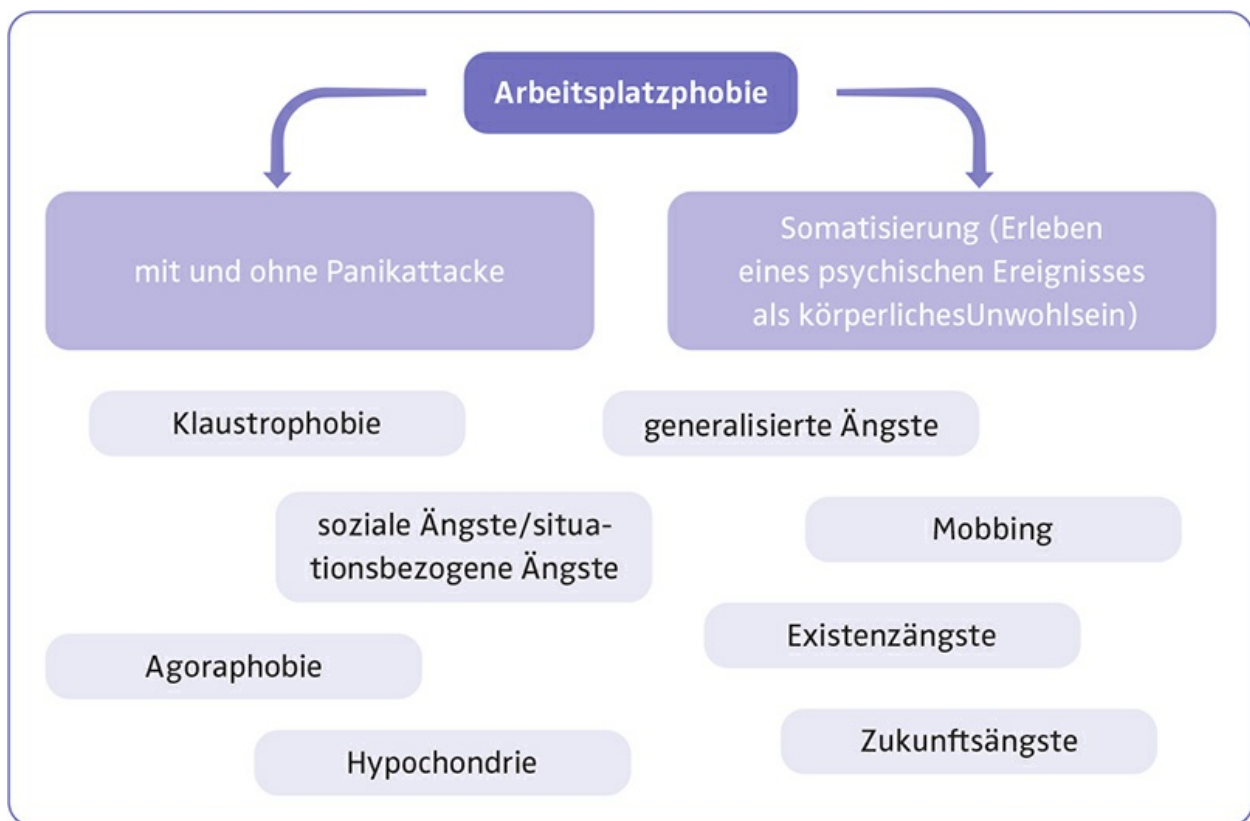
In unserer leistungsorientierten Zeit wird eine Angst immer noch eher als Schwäche ausgelegt. Daher sprechen viele, die Angst haben, nicht darüber. Gerade in der Berufswelt sind wir darauf programmiert, die Dinge stets positiv und optimistisch anzugehen; Probleme sind keine Probleme, sondern Herausforderungen.

Eine Erkrankung mit vielen Gesichtern

Zur Arbeitsplatzphobie zählen verschiedene Ängste. Sie können ein mulmiges Gefühl auslösen und bis hin zu Panikattacken führen. All diesen Ängsten ist gemeinsam, dass sie in irgendeiner Weise mit der

Arbeit zu tun haben. Betroffene wachen häufig bereits mit einer wie auch immer gearteten und undefinierbaren Angst auf. Sie können nicht abschalten, schlafen schlecht und fühlen sich morgens wie gerädert. Ihr erster Gedanke gilt dem körperlichen Wohlbefinden oder in irgendeiner Form der Arbeit.

Von einer Arbeitsplatzphobie sprechen wir immer dann, wenn die reale Konfrontation mit der Arbeit oder auch nur der Gedanke daran eine sehr ausgeprägte Angstreaktion hervorruft oder sogar zu einem Vermeidungsverhalten führt. Das kann sich auf ganz unterschiedliche Bereiche beziehen, von den Arbeitskollegen oder Vorgesetzten über bestimmte Situationen am Arbeitsplatz bis hin zu bestimmten Orten oder auch Ereignissen.



Zur Arbeitsplatzphobie zählen ganz verschiedene Ängste

Die körperlichen Symptome zeigen sich auf vielfältige Art: Zittern, Schwitzen, Herzrasen, Schwindel, Kloß im Hals, Hitzewallungen oder Kälteschauer, Übelkeit, Magenschmerzen, Reizdarm, Blasenschwäche, Ohrgeräusche, allgemeine Unruhe, Nervosität,

Rückenschmerzen, verschwommenes Sehen, Doppeltsehen. Nicht selten werden diese Symptome lange Zeit behandelt und erst nach Jahren mit einer Angsterkrankung in Verbindung gebracht. Gerade Männern fällt es schwer einzusehen, dass körperliche Symptome eine seelische Ursache haben können. Dass sie ein Ausdruck des Körpers für eine Angst sein können.

Die Symptome treten oft schon auf, bevor man mit der eigentlichen Tätigkeit begonnen hat. Sie zeigen sich auch, ohne dass sich der Betroffene gedanklich mit den Themen beschäftigt. So verstärken sie sich häufig zu bestimmten Tages- oder Uhrzeiten, schon am Sonntagabend, am Ende eines Urlaubs, auf dem Weg zum Arbeitsplatz oder zur angstausslösenden Situation, wie zum Beispiel einem Meeting. Typischerweise genügt es, sich die bevorstehenden Situationen vorzustellen, um einen Anstieg der Angst und die entsprechenden Symptome hervorzurufen.

Vermeidungsverhalten ist keine gute Idee

Ganz gleich, um welche Angstreaktion, um welche Symptome es sich handelt, es bedeutet immer eine besondere Belastung: körperlich durch die somatischen Reaktionen, und auch psychisch. Normalerweise wissen die Betroffenen sehr genau, dass die Angstsymptome nicht mit der Realität zusammenpassen. Dennoch führen die Symptome häufig dazu, dass die Situationen, die die Angst auslösen, vermieden werden. Bei einer Arbeitsplatzphobie bedeutet das tatsächlich eine Vermeidung des Arbeitsplatzes. Wenn wir bei dem oben genannten Beispiel bleiben, heißt das, dass der betroffene Mensch in einem Meeting sehr wenig sagt und sich möglichst unauffällig verhält. Wenn das Vermeidungsverhalten fortschreitet, wird er vieles unternehmen, um möglichst gar nicht mehr am Meeting teilzunehmen. Zuerst passen die Termine nicht, dann lässt er sich von einem Kollegen vertreten, bis hin zur Krankmeldung an diesem Tag. Im ausgeprägten Fall kann das Vermeidungsverhalten bis hin zur Arbeitsunfähigkeit führen.

Ängste haben grundsätzlich die Tendenz, sich zu generalisieren. In unserem Fall heißt das, dass sich das Vermeidungsverhalten auf

andere Situationen ausweitet, zum Beispiel werden bestimmte Verkehrsmittel für den Weg zur Arbeit vermieden. Wenn also jemand bisher mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit gefahren ist und in Bus oder Bahn diese Angstgefühle aufgekommen sind, dann wird der Betroffene in Zukunft diese öffentlichen Verkehrsmittel vermeiden und nutzt dann eher das Auto. In der Folge vermeidet er vielleicht auch die Autobahnen und fährt nur noch über Landstraße. So breitet sich die Angst weiter aus und schränkt das Leben des Betroffenen weiter ein. Dazu gehört auch das Vermeiden von bestimmten Orten oder Räumen, von Begegnungen mit Kollegen oder von Gesprächen mit Vorgesetzten.

Veränderungen sind häufige Auslöser

Angstreaktionen können auf der einen Seite durch bestimmte Faktoren am Arbeitsplatz ausgelöst werden, zum Beispiel durch Kollegen, Ereignisse oder bestimmte Situationen. Häufig jedoch gibt es schon bestehende psychische Erkrankungen oder Prädispositionen (Veranlagungen), die ursächlich sind. Das kann zum Beispiel eine Schüchternheit oder soziale Phobie sein, die sich dann in Bezug auf den Arbeitsplatz manifestiert. Im Laufe des Buches werden wir uns mögliche Wechselwirkungen genauer anschauen.

Es gibt aber auch äußere Veränderungen, die Ängste im Beruf auslösen können. Und tatsächlich findet man Ängste am Arbeitsplatz gehäuft nach Veränderungen der Arbeitsumwelt oder der Arbeitsinhalte oder nach personellen Veränderungen.

Veränderungen verunsichern uns und machen uns Angst. Insbesondere wenn wir das Gefühl haben, selbst nur wenig mitbestimmen zu können.

Und so entwickeln sich Ängste sehr häufig nach strukturellen Veränderungen im Unternehmen: Reorganisation, Outsourcing, Change Management, Lean Management, neue Abrechnungs- und Bonusmodelle, Zielvereinbarungen und vieles mehr. Diese Veränderungen werden zum Beispiel durch Unternehmensübernahmen ausgelöst. Durch diese verändern sich nicht selten die Unternehmensphilosophie, das Arbeitsklima, der

Zusammenhalt in den Abteilungen.

Vielfach sind nach einer Übernahme Positionen doppelt besetzt, und nicht immer behält der qualifiziertere oder bessere Mitarbeiter die Position, sondern das übernehmende Unternehmen bestimmt, wer bleibt. Das führt zu gefühlten Ungerechtigkeiten, Hilflosigkeit und Ärger und endet häufig im Vermeidungsverhalten. Die neuen Kollegen werden gemieden, bestimmte Meetings werden ausgesetzt: Das alles kann in Berufsängsten enden.

Aber auch Veränderungen der Arbeitsinhalte in bestehenden Organisationen, Umorganisation, Restrukturierung, Digitalisierung sowie personelle Veränderungen wie der Wechsel eines Vorgesetzten können diese inneren Gefühle von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ärger auslösen. Die dann ebenso in Vermeidungsstrategien münden und im schlimmsten Fall wie oben beschrieben in einer Arbeitsplatzphobie enden. Spätestens an dieser Stelle wird deutlich, dass Ängste im Beruf tatsächlich jeden von uns treffen können.

Die Menschen sind unterschiedlich. Es gibt Menschen, die Veränderungen sehr positiv und aufgeschlossen gegenüberstehen. Mitarbeiter, die sich freuen, aus einem alten Trott herauszukommen, und die neuen Herausforderungen gerne annehmen. Das sind Menschen, die eine Veränderung eher als Ansporn erleben und sich vielleicht sogar berufen fühlen, sie mit voranzutreiben.

Der weitaus größere Teil der Mitarbeiter ist Veränderungen gegenüber eher zurückhaltend. Die Redewendung „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“ kommt nicht von ungefähr.

Die meisten Menschen benötigen eine bestimmte Zeit, um sich an eine neue Situation anzupassen. Es dauert eine Weile, bis sie sich mit ihr arrangiert haben, sie akzeptieren können und auch die positive Seite der Veränderung wahrnehmen können. Bei manchen jedoch ist die Veränderung in der Arbeitswelt eine der Ursachen, die eine Arbeitsplatzphobie auslösen.

SOMATISIERUNG ALS HINWEIS

Nach meiner Erfahrung in der Praxis erkennen viele Betroffene zuerst gar nicht, dass sie unter einer Angsterkrankung leiden. Vielfach stehen zu Beginn der Erkrankung die Somatisierungen

im Vordergrund. Das heißt, die Menschen kommen mit körperlichen Beschwerden zu mir. Diese Beschwerden wurden von der Schulmedizin abgeklärt und es konnte keine Ursache dafür gefunden werden. Zum Beispiel Migräne oder Ohrensausen, Magenschmerzen, Reizdarm oder unerklärliche Nacken- oder Rückenschmerzen – häufig bestehen diese Beschwerden schon lange und haben sich chronifiziert. Im besten Fall hat der Arzt die Diagnose gestellt, dass es sich um eine psychosomatische Erkrankung handeln könne, und hat zu einer Psychotherapie geraten.

So früh wie möglich gegensteuern

Angst ist ein schleichender Prozess, und häufig werden die ersten Vorboten kaum erkannt beziehungsweise nicht einer Angsterkrankung zugeschrieben. Wie bereits erwähnt, haben Ängste grundsätzlich die Tendenz, sich zu generalisieren, das heißt, sie fangen irgendwo im Kleinen an und nehmen dann immer mehr Raum ein. So kommen häufig Patienten erst dann zu mir in die Praxis, wenn die Ängste nicht mehr nur ihren Arbeitsplatz, sondern auch ihr Privatleben beeinflussen.

Deshalb ist es wichtig, so früh wie möglich die Symptome zu erkennen und richtig einzuordnen. Je früher eine Angsterkrankung behandelt wird, desto einfacher ist es, sie erfolgreich zu bekämpfen.

Die gute Nachricht lautet: Jede Angst ist heilbar.

Wie eingangs beschrieben, ist nicht jedes mulmige Gefühl schon behandlungsbedürftig. Der Übergang von dem, was im Allgemeinen noch als „normal“ bezeichnet wird, und dem Punkt, an dem gehandelt werden muss, ist fließend. Wenn Sie merken, dass Sie oft an Ihre Ängste denken und dass diese Ihre Lebensqualität und Bewegungsfreiheit deutlich einschränken, sollten Sie sich Unterstützung holen. Und spätestens dann, wenn der Gedanke an den Arbeitsplatz oder an eine Situation im Berufsleben zu einer Panikattacke führt oder ein Magenknurren bzw. ein kurzes Husten

ausreicht, um eine Angstkaskade bis hin zur Panik auszulösen – allerspätestens dann sollten Sie handeln.

Arbeit ist ein wichtiger Teil des Lebens

Einen großen Teil unserer Lebenszeit verbringen wir am Arbeitsplatz. Deshalb sei an dieser Stelle einmal kurz der Gedanke und die Frage erlaubt: Wofür arbeiten wir eigentlich? Aus welchem Grund gehen wir jeden Tag der Tätigkeit nach, die wir ausüben? Vielleicht erscheinen Ihnen diese Fragen banal, aber schenken Sie ihnen einige Minuten Ihrer Aufmerksamkeit. Unsere Arbeit beeinflusst unser Leben und unser Wohlbefinden zu einem sehr großen Teil und hat es deshalb verdient, dass wir uns näher damit befassen.

Die Antworten erscheinen einfach: Wir arbeiten für das Geld, damit wir uns Essen und Kleidung kaufen, eine schöne Wohnung leisten und in Urlaub fahren können. Wir arbeiten, damit wir das Leben genießen können. Wir arbeiten, um erfolgreich zu sein. Und wir arbeiten natürlich auch für Anerkennung. Vielleicht möchten wir sogar in einigen Dingen besser sein als andere und das den anderen beweisen? Vielleicht möchten wir uns selbst verwirklichen? Vielleicht möchten wir zeigen, was in uns steckt? Viele arbeiten aus Überzeugung und sind beseelt und begeistert von dem, was sie tun.

Wir verbringen viele Stunden am Tag bei der Arbeit. Ist diese Zeit mit Ängsten verbunden, hat das Auswirkungen auf unser ganzes Leben.

Die Arbeit an sich hat also viele wichtige Funktionen für uns, in ganz unterschiedlichen Bereichen. Man kann fast sagen, dass unsere Zufriedenheit im Leben zu einem großen Teil von unserer Zufriedenheit am Arbeitsplatz abhängt. Menschen mit einer hohen Arbeitszufriedenheit haben deutlich mehr positive Gefühle. Sie fühlen sich selbstbestimmter und erleben ein gewisses Maß an Selbstverwirklichung. Das wiederum führt zu mehr Motivation, einer höheren Stressresistenz und besserem allgemeinem Wohlbefinden. Belastungen im Arbeitsalltag, wie ständiger Termindruck, schlechtes Arbeitsklima, Überstunden, hoher Erfolgsdruck oder Mobbing, werden bei einer hohen Arbeitszufriedenheit besser abgefedert.

Daher haben Ängste am Arbeitsplatz so starke Auswirkungen auf unser Leben. Wie oben beschrieben, greift die Arbeitsplatzphobie sehr stark in den Alltag ein und kann das ganze Leben verändern.

ARBEITSPLATZPHOBIE – DEFINITION LAUT WIKIPEDIA

„Arbeitsplatzphobie ist eine Angststörung (Phobie), eine ausgeprägte und beeinträchtigende Angst vor dem Arbeitsplatz als Ort sowie vor Situationen, Gegenständen oder Personen, die mit dem Arbeitsplatz oder Arbeitsleben in Verbindung stehen.

Entsprechend der allgemeinen Definition von Phobien (DSM-IV; ICD-10, V, Kapitel F) liegt eine Arbeitsplatzphobie dann vor, wenn die reale Konfrontation mit oder die bloße Vorstellung des Arbeitsplatzes beziehungsweise bestimmten Reizen am Arbeitsplatz (wie z. B. Personen, Ereignisse, Objekte, Situationen) zu einer ausgeprägten Angstreaktion und einem Vermeidungsverhalten bezüglich der Arbeitsstelle oder arbeitsassoziierter Stimuli führen.“

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Arbeitsplatzphobie>

Für wen dieses Buch ist

Dieses Buch soll Ihnen auch eine gute Orientierung über Krankheiten geben, die sich im Laufe der Zeit zu einer Arbeitsplatzphobie entwickeln können, die sich damit überschneiden oder die daran angrenzen.

Ich habe dieses Buch hauptsächlich für Betroffene geschrieben, die darin viel über ihre Erkrankung erfahren und wirkungsvolle Maßnahmen zur Selbsthilfe an die Hand bekommen. Doch es ist auch interessant für alle, die in ihrem Job für Mitarbeiter Verantwortung tragen, zum Beispiel für Führungskräfte. Häufig fallen Ängste im Beruf im Unternehmen erst durch verlängerte Fehlzeiten auf. Wenn Sie als Führungskraft um diese Ängste am Arbeitsplatz wissen und die Anzeichen dafür erkennen, können Sie Mitarbeiter gezielter fördern

und unterstützen, was beiden Parteien zugutekommt, dem Mitarbeiter und dem Unternehmen.

Als Betroffener sind Sie mit Ihrer Erkrankung nicht alleine. Es sind allein in Deutschland mehrere Millionen Mitarbeiter und Führungskräfte von einer Arbeitsplatzangst betroffen. Trotzdem wird das Thema in der Öffentlichkeit und in den Medien kaum thematisiert und ist bei den Erkrankten immer noch vielfach schambesetzt. Dieser Ratgeber wird Ihnen helfen, wenn Sie selbst betroffen sind. Wenn Sie vielleicht mit einem mehr als nur mulmigen Gefühl zur Arbeit gehen oder Panikattacken gekonnt und fast unbemerkt in Ihrem Arbeitsalltag überspielen. Oder wenn Sie im Kollegenkreis jemanden wahrnehmen, dem es nicht so gut geht.

DAS BIETET DIESES BUCH

Dieses Buch wird Ihnen helfen, die Ängste am Arbeitsplatz in Abgrenzung und im kausalen Zusammenhang zu anderen Ängsten und Krankheiten zu erkennen und zu verstehen. Es werden individuelle Strategien im Umgang mit den unterschiedlichen beruflichen Belastungen aufgezeigt und Sie werden herausfinden, wo Ihre eigenen Möglichkeiten liegen.

Wir werden uns die einzelnen Bausteine der Ängste im Beruf – der *Arbeitsplatzphobie* – anschauen und genau beleuchten. So können Sie für sich selbst entscheiden, welche Bausteine für Sie relevant sind und wie Sie am besten mit ihnen umgehen können. Das hilft Ihnen dabei, sich selbst oder einen anderen Betroffenen besser zu verstehen und die einzelnen Bereiche der Behandlung gezielt anzugehen.

Der Ratgeber enthält viele praktische Anleitungen zur Selbsthilfe. Es geht darum, endlich (wieder) entspannt und positiv das Arbeitsleben zu gestalten. Dafür müssen Sie nicht unbedingt langwierige Therapien durchlaufen.

Mit den verschiedenen Übungen können Sie sich eine breite und vor allem vielfältige Palette an Strategien und Kompetenzen zusammenstellen, die Sie im Arbeitsalltag einsetzen und

trainieren können.

Ein 5-Punkte-Programm unterstützt Sie dabei, die Ängste zu überwinden und Ihren individuellen Weg zu finden.

Hilfe zur Selbsthilfe

Natürlich ersetzt dieses Buch keine professionelle Therapie. Doch Sie erhalten eine Vielzahl von Übungen, die ich in meiner Praxis entwickelt und vielfach erprobt habe. Diese Übungen ermöglichen es Ihnen, mit Ihrer Angsterkrankung im Alltag besser zurechtzukommen. Sie eignen sich zur Selbsthilfe, um die Ängste an Arbeitsplatz Schritt für Schritt – und vor allem langfristig – zu überwinden.

Es ist nicht das Ziel, dass die Angst vollkommen verschwindet. Angst hat auch eine Schutzfunktion und damit einen positiven Aspekt.

Sie werden sich mit Ihrem Thema, der Angst und im Speziellen mit der Angst im Beruf, beschäftigen und Sie werden herausfinden, was genau Sie wirklich belastet. Sie finden spezielle Übungen für Ihre körperliche und seelische Balance und Widerstandskraft.

Wenn Sie die Methoden und Techniken kontinuierlich anwenden, dann werden Sie mittel- und langfristig sehr gute und entlastende Ergebnisse erzielen:

- Die empfundene Angstintensität wird reduziert.
- Die Häufigkeit der Angstattacken nimmt ab.
- Es wird mehr Verständnis für die eigenen Körpervorgänge erlangt.
- Ungünstige Gedankensysteme werden erkannt, entschlüsselt und verändert.
- Gefühle des Ausgeliefertseins werden modifiziert, positiv verändert und neu abgespeichert.
- Das Vertrauen in den eigenen Körper und das Gefühl für ihn verbessert sich.
- Selbstheilungskräfte werden aktiviert.
- Lebensmut, Lebenskraft und Lebensfreude nehmen wieder zu.

Schauen wir uns zunächst einige Fallbeispiele an, um die Vielfältigkeit und Bandbreite der Ängste im Beruf zu beleuchten. Vielleicht kommt Ihnen die ein oder andere Situation bekannt vor oder Sie erkennen sich an der ein oder anderen Stelle direkt wieder.

Beispiele aus der Praxis

Die Arbeitsplatzphobie muss nicht zwingend auf den ersten Blick als solche erkennbar sein. Es ist wichtig zu wissen, wo sie sich verbergen kann, um die richtigen Behandlungsansätze zu finden.

Sie können alle Übungen ganz einfach zu Hause durchführen und so Ihre Angst und Panik und damit die Arbeitsplatzphobie Schritt für Schritt überwinden.

So kann hinter einer chronischen Erkrankung eine Angst stecken, und sobald diese entdeckt und behandelt wurde, kann sich dann auch die Chronifizierung verbessern, im besten Fall sogar ganz auflösen. Auch ist es möglich, dass eine Schüchternheit in der Kindheit sich im Leben so verselbständigt und ausgebreitet hat, dass daraus Ängste entstanden sind, die die persönliche Entwicklung und berufliche Entfaltung begrenzen.

Die folgenden Fallbeispiele zeigen, wie unterschiedlich sich Ängste am Arbeitsplatz zeigen und wie sie sich hinter anderen Erkrankungen verstecken können. Auch wenn die Ängste unterschiedlich ausgeprägt sind und sich auf verschiedene Weise äußern, stecken die gleichen Angstbereiche dahinter.

Die typischen Angstbereiche im Berufsleben:

- Angst um den Arbeitsplatz
- Existenzängste – Zukunftsängste
- Angst vor Kollegen und Vorgesetzten
- Ängste des Chefs vor Mitarbeitern
- Angst, sich zu blamieren
- Angst, Fehler zu machen und vor dem Versagen
- Angst um die Gesundheit

Zukunftsängste, Existenzängste, Versagensängste

Maximilian, 38 Jahre, Single, Bereichsleiter in einem großen Konzern Psychosomatische Symptome: chronische Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Zähneknirschen und Panikattacken

Ganz ehrlich gesagt, ich hätte nicht gedacht, dass ich jemals an einer Angsterkrankung leiden könnte. Ich bin von Natur aus kein ängstlicher Typ. Wie es trotzdem dazu kam, das ist eine lange Geschichte, die ich hier kurz erzählen möchte.

In meinem Leben stand meine Arbeit immer im absoluten Mittelpunkt. Ich habe eine Karriere gemacht, wie sie im Bilderbuch steht. Nach einer eher mittelmäßigen Schullaufbahn und einem abgebrochenen Studium entschied ich mich für eine Ausbildung. Die beste Entscheidung in meinem Leben. Ich habe eine Ausbildung gemacht und dann verstanden, wie wichtig es ist, einen Studiennachweis zu haben, um im Leben wirklich erfolgreich zu sein. Das hat mich extrem motiviert und ich habe nach einem zwölf Stunden langen Arbeitstag im Abendstudium meinen betriebswirtschaftlichen Master gemacht. Ehrgeizig habe ich meine beruflichen Ziele vor alle anderen Ziele gesetzt. Wenn meine Freunde abends ein Bier getrunken haben oder auf eine Party gegangen sind, habe ich zu Hause Strategien entwickelt und Präsentationen ausgearbeitet, die ich in der folgenden Woche im Unternehmen der Geschäftsleitung präsentieren wollte. Ich habe immer zusätzlich zu meinem normalen Aufgabengebiet Sonderaufgaben übernommen, mit denen ich vor meinen Kollegen und vor der Geschäftsleitung glänzen konnte. So war ich den anderen immer einige Schritte voraus.

Mein Ehrgeiz hat sich bezahlt gemacht. Viel schneller als alle anderen habe ich Karriere gemacht. Heute bin ich der mit Abstand jüngste Bereichsleiter in unserem Unternehmen. Ich führe eine große Zahl von Mitarbeitern. Habe eine Eigentumswohnung, ein tolles Auto und seit diesem Sommer tatsächlich auch ein Segelboot. Für eine Beziehung war nie Zeit,

oder die werten Damen haben meinen Arbeitseinsatz nicht verstehen und akzeptieren können. Im Grunde genommen würde ich sagen, dass ich erfolgreich und glücklich bin.

Heute geht es mir gut, doch das war nicht immer so. Als ich Mitte 30 war, machten sich erste körperliche Symptome und vorerst kleinere Probleme bemerkbar. Ich hatte ständige Kopfschmerzen, unerklärliche Zahn- und Rückenschmerzen. Das fing so schleichend an, dass ich gar nicht mehr genau sagen kann, wann und wie alles begann. Als Privatpatient bin ich von Arzt zu Arzt, von CT zu MRT und immer weitergeschickt worden. Unzählige Untersuchungen, die im Grunde genommen alle ohne Ergebnis waren. Ich habe dann eine Zahnschiene verordnet bekommen, die ich nachts getragen habe. Aber eigentlich wurden die Symptome immer nur noch schlimmer. Schmerzen über Schmerzen. Mir tat mein Rücken so weh, dass ich kaum noch laufen konnte. Aber es wurde einfach nichts gefunden.

Natürlich hat mein Hausarzt mir empfohlen, den Stress zu reduzieren, mehr Sport zu machen etc. Da habe ich allerdings gleich abgewinkt, dafür hatte ich nun wirklich keine Zeit. Und außerdem macht mir meine Arbeit ja Spaß, das ist wirklich kein Stress für mich. Das ging so gut über zwei Jahre, bis ich dann ganz plötzlich mit schweren Herzsymptomen direkt aus einem Meeting heraus mit dem Krankenwagen in die Notfallambulanz kam. Ich dachte wirklich, ich hätte einen Herzinfarkt und würde sterben. Es wurde wieder nichts gefunden. Alle Werte waren top!

Diese Erfahrung musste ich leider noch dreimal machen, bis ich akzeptieren konnte, dass es sich wohl um eine psychosomatische Erscheinung handelt. Ich hatte keinen Herzinfarkt, nicht annähernd. Mein Herz, mein Kreislauf, meine Blutwerte, alles war bestens. Doch leider fühlte ich mich nicht so. Die Schmerzen und auch der Gedanke, doch krank zu sein, führten zu einem massiven Leistungsabfall. Mir fehlte es plötzlich an allem. Mir fehlte die Souveränität, die Selbstverständlichkeit, das Zutrauen, dass ich alles richtig mache – das alles war einfach weg.

Wegen der unterschiedlichsten Symptome wurde ich immer häufiger von den verschiedensten Fachärzten krankgeschrieben.

Ich brauchte Auszeiten, um wenigstens einigermaßen wieder zu Kräften zu kommen.

Wieder war es mein Hausarzt, der mir dringend riet, mich doch einmal mit mir und meiner Situation, meinem Leben, meinen Wünschen auseinanderzusetzen. Schweren Herzens habe ich mich entschlossen, mich jemandem im Psycho-Bereich anzuvertrauen. Ich hätte es nicht für möglich gehalten, dass hier der Schlüssel zu meinen Erkrankungen liegen könnte. Nach einigen Terminen mit der Therapeutin wurde mir Schritt für Schritt klar, dass hinter all den Symptomen tatsächlich eine Angst liegt. Dass es sich um eine Angsterkrankung handelt.

Wie konnte das nur sein? Ich hatte in meinem Leben schon so viel erreicht. Der nächste Karriereschritt wäre ein Platz in der Geschäftsleitung gewesen. Wenn ich aber ganz ehrlich zu mir selbst war, dann hatte ich Zweifel, das zu schaffen. Wenn ich ganz ehrlich zu mir war, dann fühlte ich seit Langem eine Überforderung, die ich mir nicht eingestehen wollte. Manchmal kam mir der Gedanke, dass ich in Wirklichkeit ein „Blender“ bin. Ich dachte, andere müssten dies auch erkennen, irgendwann würde es auffliegen, dass ich längst nicht so gut war, wie alle von mir dachten. Ich hatte ehrlich gesagt Zukunftsängste. Was wäre, wenn ich aufgrund der Erkrankungen meinen Arbeitsplatz verlieren würde? Was würde aus mir werden? Tatsächlich kreisten meine Gedanken um diese Themen und raubten mir den Schlaf. Ich hatte massive Existenzängste, Lebensängste, Ängste vor dem Versagen.

Angst, sich vor Kollegen und Vorgesetzten zu blamieren

Lenamarie, 26 Jahre, Single, Referentin in einer Versicherung Soziale Phobie

Wenn ich mich erinnere, dann war ich ein fröhliches, aufgeschlossenes und neugieriges Kind. So beschreiben mich auch meine Eltern und meine nahen Verwandten. Ich war jetzt nicht unbedingt eine Draufgängerin, aber ich habe alles mitgemacht, hatte viele Freunde, bin schon als kleines Kind gern

zu Geburtstagen gegangen und habe sehr früh bei Freundinnen alleine übernachtet. Ich bin gern zur Schule gegangen.

Ich kann mich aber auch noch genau an die Situation auf dem Gymnasium erinnern, mit der meiner Meinung nach alles begann. Es war wohl im zweiten Jahr im Französischunterricht, da habe ich mich wie immer sehr selbstbewusst gemeldet. Und voller Selbstbewusstsein meine Antwort vorgetragen. Inhaltlich war es vielleicht sogar richtig, aber meine Aussprache muss vollkommen falsch gewesen sein. Nicht nur der Lehrer schaute mich komisch an, auch die Schüler in der vorderen Reihe drehten sich zu mir um. Ich erinnere mich genau, wie extrem peinlich mir diese Situation war. Ich hatte keine Ahnung, was ich falsch gemacht hatte, spürte die Blicke im Rücken und sah, wie mich alle anschauten. Noch heute fühle ich, wie mir damals die peinliche Röte vom Hals hoch ins Gesicht schoss, erinnere mich an die lähmenden Sekunden der Ungewissheit. Was war denn nur falsch an dem, was ich gesagt hatte? Es war mir fürchterlich peinlich, ohne zu wissen, was mir eigentlich peinlich war. Ich wusste nur, irgendwas war falsch. Ich fühlte mich schrecklich. Nach zähen Sekunden, die sich unendlich lang anfühlten, fingen die ersten Mädchen an zu giggeln und in meiner Erinnerung haben mich dann wirklich alle ausgelacht. Das war für mich ein wirklich schockierendes Erlebnis. Und genau das Erlebnis war der Beginn meiner Phobie. Das kann ich rückblickend so sagen. Die nächsten Französischstunden war ich sehr zurückhaltend und hielt mich dann auch in anderen Fremdsprachen eher still im Hintergrund. Mündlich fiel ich von einer Eins auf eine Drei bis Vier. Wenn ich vorlesen oder etwas vortragen musste, konnte ich manchmal gar nicht sprechen und brachte keinen Ton heraus. Ich fühlte mich extrem unter ständiger Beobachtung und unter Druck.

Ich habe die Schule trotzdem gut hinter mich gebracht und dann in einer Versicherung eine Ausbildung begonnen. Den schriftlichen Test habe ich mit Bravour bestanden, aber das darauf folgende mündliche Vorstellungsgespräch war der blanke Horror für mich. Mit der Ausbildung wurde dann alles noch schlimmer. Die neue Umgebung, neue Kollegen, im Blockunterricht mit unbekannten Mitschülern. Ich fühlte mich

ständig von allen beobachtet; wenn ich telefonierte, hatte ich das Gefühl, dass meine Kollegin mithört und sich möglicherweise lustig über mich macht. Große Meetings waren ein Alptraum für mich. In der Vorstellungsrunde konnte ich gar nicht zuhören, weil ich die ganze Zeit damit beschäftigt war, mir zu überlegen, was ich nur sagen sollte. Mein Herz pochte bis zum Hals, meine Hände waren klitschnass, und wenn ich einen Schluck trinken wollte, dann zitterten meine Hände so stark, dass ich Angst hatte, das Wasser zu verschütten. Aus diesem Grund nahm ich auch nie Kaffee und füllte mein Glas nur halb voll. Wenn ich dann an der Reihe war, bekam ich kaum einen vollständigen Satz über die Lippen. Manchmal bin ich auch, kurz bevor ich an der Reihe war, aus dem Raum auf die Toilette gegangen, in der Hoffnung, dass die Vorstellungsrunde vorbei war, wenn ich wiederkam.

Im Kundenkontakt hatte ich interessanterweise überhaupt kein Problem. Wenn ich in meinem Sachgebiet alleine mit einem Kunden sprechen konnte, dann blühte ich regelrecht auf. Aber sobald ein Kollege danebenstand und hören konnte, was ich sagte, dann wusste ich schon – es wird eine Katastrophe. Vor Präsentationen musste ich Beruhigungsmittel nehmen, um diese Aufgabe irgendwie zu meistern. Meine Angst vor Kritik und Ablehnung war so groß, dass ich es drei Jahre lang geschafft habe, mich vor dem persönlichen Personalbewertungsgespräch mit meinem Vorgesetzten zu drücken. Am liebsten wäre es mir gewesen, wenn ich gar nicht gesehen oder angesprochen worden wäre. Ich hätte einfach still und leise meine Arbeit machen wollen, ungesehen, am liebsten unsichtbar.

Ich habe lange nicht verstanden, was eigentlich mit mir los war. Außerhalb der Arbeit führte ich – so würde ich sagen – ein vollkommen normales Leben. Nur im Job, da war irgendetwas nicht in Ordnung, und das spürte ich auch. Meine Vorgesetzte hat mich dann irgendwann zur Seite genommen und in Ruhe mit mir über die Dinge gesprochen, die ihr im Laufe unserer Zusammenarbeit aufgefallen waren. Ohne dieses ehrliche Feedback wäre ich heute nicht da, wo ich bin. Heute gehe ich ohne Angst zur Arbeit. In Meetings und vor vielen Menschen eine Präsentation zu halten, das gehört jetzt zu meinen neuen

Leidenschaften. Dazwischen liegen einige Monate intensiver Arbeit und Beschäftigung mit meinen Themen, gemeinsam mit einer Therapeutin. Am Ende war es dann ein Neubeginn, über den ich mich jeden Tag freue.

Die soziale Phobie zählt zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Nach neueren Erhebungen erkranken 7 bis 12 von 100 Menschen mindestens einmal im Leben an einer sozialen Phobie. Frauen sind 1,5-mal häufiger betroffen als Männer.

Angst, Fehler zu machen

Hanna, 35 Jahre, Single, Theaterwissenschaftlerin Generalisierte Ängste

Ich kann mich gar nicht erinnern, dass ich irgendwann einmal keine Angst hatte. Eigentlich hatte ich immer Angst. Ich war ein ängstliches, verschüchtertes kleines Kind. Ich machte mir über alles Gedanken. Ich wollte nicht in den Kindergarten, weil ich mir Sorgen machte, dass meine Mama auf dem Weg nach Hause einen Unfall bauen könnte. Ich hatte Angst, über die Straße zu gehen, und wenn meine Freundin nicht auf mich wartete und mich über die Straße begleitete, blieb ich einfach stehen. So kam ich manchmal gar nicht in der Schule an. Ich hatte auch Angst vor allen möglichen Tieren, selbst vor den Meerschweinchen meiner Freundin. Ich hatte Angst, das Falsche zu essen, weil mir dann schlecht werden könnte, weil ich mich verschlucken könnte. Ich hatte Angst, dass meine Eltern etwas Schlechtes essen und daran sterben könnten. Ich hatte Angst im Dunkeln, Angst vor der Nacht, Angst zu schlafen oder Träume zu haben.

Natürlich ist das meiner Mutter aufgefallen und sie hat schon früh versucht, mir mehr Selbstvertrauen zu geben. Als ich dann in die weiterführende Schule gekommen bin, habe ich eine längerfristige Therapie gemacht. Ich denke schon, dass es geholfen hat, dennoch waren für mich viele Themen weiterhin sehr angstbesetzt. Und sind es auch heute vielfach noch.

Ich habe dann mit viel Mut und gutem Zutrauen von außen Theaterwissenschaften studiert. Ich hätte nie geglaubt, dass ich es schaffen könnte, aber ich habe es geschafft. Ich bin

Theaterwissenschaftlerin. Aber meine Angst ist so groß, dass ich mich bisher nicht getraut habe, mich zu bewerben. Eigentlich glaube ich, dass ich in dem Studium nichts gelernt habe. Ich arbeite heute halbtags an der Kasse der Oper und verkaufe Konzertkarten. Das ist sicherlich weit unter meinem Bildungsabschluss. Und manchmal ertappe ich mich, dass ich mir doch so sehr wünsche, in meinem Beruf zu arbeiten. Aber am Ende des Tages traue ich mich nicht. Ich glaube nicht, dass ich es schaffen kann.

Meine häufigsten Befürchtungen beziehen sich auf meine Arbeit, meine finanzielle Lage oder die Gesundheit, auch die Gesundheit meiner Familie löst bei mir Ängste aus. Aber auch kleinere alltägliche Dinge, die anderen Menschen gar nicht auffallen, sind bei mir angstbesetzt. So kann ich lange darüber nachgrübeln und Ängste entwickeln, wenn mich mein Kollege am Morgen nicht begrüßt hat. Ich grübele noch Stunden am Feierabend, ob ich den Computer ausgeschaltet habe, ob ich wirklich alle Briefe frankiert habe oder ob nicht doch ein Brief unfrankiert zur Post gegangen ist. Auch wenn ich weiß, dass mir dies noch nie passiert ist. All das kostet mich enorm viel Kraft. Deshalb bin ich froh, dass ich trotz meiner Ängste einer geregelten Arbeit nachgehen kann, mein eigenes Einkommen habe und heute ohne weitere Unterstützung von meinen Eltern im Leben zurechtkomme.

Etwa jeder 20. von 100 Menschen entwickelt im Laufe seines Lebens eine generalisierte Angststörung. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Oft kommt es erst in den mittleren Lebensjahren zu dieser Störung.

Arbeitsplatzbezogene Ängste

Agnes, 58 Jahre, verheiratet, Zahnmedizinische Fachangestellte Mobbing

Seit mehr als 25 Jahren arbeite ich in der gleichen Arztpraxis. Zuerst als Zahnarzthelferin und nach einer erfolgreichen Weiterbildung in der Zahnprophylaxe, das heißt, ich bin

spezialisiert auf die professionelle Zahnreinigung. Im Laufe der Jahre habe ich gute Kontakte zu „meinen“ Patienten aufgebaut und freue mich, wenn ich sie einmal im Jahr, manche auch zweimal, behandeln kann. Dabei wird auch immer etwas erzählt – das erleichtert vielen die Behandlung. Es ist klar, dass meistens ich etwas sage. Die Türen zu unseren Behandlungsräumen sind immer geöffnet, sodass die Kolleginnen an der Rezeption auch immer irgendwie mit mir in Kontakt sind. Das war über viele, viele Jahre überhaupt kein Problem.

Ich bin ja schon ein alter Hase in der Praxis und natürlich hatten wir immer wieder junge neue Kolleginnen. Eine Kollegin hat mir dann das Leben schwergemacht. Am Anfang ist mir das gar nicht aufgefallen, da gab es vielleicht mal ein Tuscheln im Hintergrund oder ein Lachen, das ich nicht zuordnen konnte. Bis ich irgendwann merkte, die jungen Kolleginnen sprechen über mich. Ich sah auch abfällige Gesichtsausdrücke. Ich konnte das zu Beginn gar nicht einordnen und auch nicht darüber sprechen. Ich merkte aber, wie ich mit einem immer schlechteren Gefühl zur Arbeit ging. Irgendwann habe ich den Mut gefasst und sie angesprochen, was eigentlich los sei. Aber ohne Ergebnis.

Ungefähr jede neunte Person wird im Laufe des Arbeitslebens gemobbt. Das entspricht bei einer Gesamtbeschäftigtenzahl von 38 Mio. Arbeitnehmern einer Quote von 2,7 Prozent. In absoluter Zahl sind es rund 1 Million Menschen.

Ich fing an, mich infrage zu stellen. War das, was ich den Patienten erzählte, vielleicht Unsinn? Hatte ich etwas Falsches gesagt? War ich etwa einem Patienten mit einer Bemerkung zu nahe getreten? Ich wurde immer unsicherer und sprach immer weniger. Ich fühlte mich ausgegrenzt, am falschen Platz und zunehmend auch körperlich immer unwohler. Ich schlief schlecht, hatte Magenschmerzen und war kraftlos. Ich suchte das Gespräch mit dem Zahnarzt, der schließlich unser aller Vorgesetzter war, doch der meinte, wir sollten das untereinander klären. Aber ich wusste einfach nicht, was und wie ich das klären sollte. Nach wenigen Wochen hatte wirklich jeden Morgen Angst, zur Arbeit zu gehen. Mein Mann konnte mir leider auch nicht helfen. Gutes Zureden brachte einfach nichts. Die Situation wurde

immer unerträglicher. Ich wachte nachts schweißgebadet auf, hatte keine Energie mehr und war niedergeschlagen.

Mein Hausarzt hat mich dann erst mal krankgeschrieben. In dieser Zeit habe ich überlegt, was eigentlich nicht stimmt. Und dass es so nicht weitergehen kann. Ich habe mir Hilfe von außen geholt. Mit dieser Hilfe hatte ich wieder Kraft, konnte dann auch intern vieles klären. Heute gehe ich wieder gerne zur Arbeit. Die Kollegin hat die Praxis verlassen.

Wie werden Ängste im Beruf ausgelöst?

„Angst vor dem Arbeitsplatz“ kann überall auftreten und es kann jeden treffen, wie die Fallbeispiele zeigen. An ihnen sehen wir auch, dass sich diese Ängste ohne vorherige psychische Probleme zu jeder Zeit und sogar noch im späteren Alter, nach vielen Jahren erfolgreichen Arbeitslebens entwickeln können. Die Angst vor dem Arbeitsplatz äußert sich dann im schlimmsten Fall in Form von körperlichen Beschwerden, Langzeiterkrankungen und Panikattacken.

Eine Langzeiterkrankung entwickelt sich über viele Jahre. Resultiert sie aus einer Angststörung, ist die frühzeitige Erkenntnis, dass es sich bei den verschiedenen Symptomen überhaupt um eine Angsterkrankung handeln könnte, der erste Schritt, sie zu verhindern.

Ein schleichender Prozess: Es dauert seine Zeit, bis sich aus Ängsten am Arbeitsplatz eine Langzeiterkrankung entwickelt.

Schauen wir uns die unterschiedlichen angstausslösenden Faktoren im Folgenden etwas genauer an. Vielleicht erkennen Sie sich in der ein oder anderen beschriebenen Situation wieder.

Angstausslösende Faktoren im Berufsleben

Sind die Ängste mit den Kollegen und sozialen Kontakten verbunden, wird unter anderem die Teilnahme an betrieblichen Feiern zum Alptraum, denn ein einfacher Small Talk fernab von beruflichen

Inhalten ist angstbesetzt. Zu solchen Auslösern gehören folgende Faktoren:

- verschiedene als peinlich empfunden Situationen, Mobbing oder Dauerstress
- allgemeiner Erfolgsdruck, Konkurrenzdruck unter Kollegen, schwierige Kunden
- Angst, sich in einer Gesprächsrunde, in einem Meeting vor Kollegen oder dem Vorgesetzten zu blamieren, rot zu werden oder gar etwas Falsches zu sagen
- neue Kontakte
- Geschäftsessen, Vorträge und Präsentationen

Weiterhin können strukturelle Veränderungen des Arbeitsumfeldes zu Ängsten führen, denn sie sind oft ein großer Einschnitt und gehen mit vielen Unsicherheiten einher. Hier sind folgende Faktoren Angstausröser:

- Ungewissheit über die Sicherheit des Arbeitsplatzes
- das Gefühl, bei einer Neustrukturierung oder Umbesetzung ungerecht behandelt worden zu sein
- neu definierte Arbeitsanforderungen; Unter- oder Überforderung durch eine neue Aufgabe
- personelle Veränderungen, wie ein Wechsel des Vorgesetzten und der Kollegen
- Änderungen des Arbeitsortes
- Änderungen der sozialen Strukturen und Kontakte
- betraut werden mit einem neuen Arbeitsbereich, der einem nicht liegt oder dessen Sinn und Zweck man nicht erkennt und den man innerlich ablehnt

Große Veränderungen am Arbeitsplatz und Probleme im Umgang mit Menschen im Arbeitsumfeld können mit der Zeit zu Arbeitsplatzängsten führen.

Neue Techniken, neue Systeme, die Digitalisierung können ebenfalls als bedrohlich empfunden werden, insbesondere dann, wenn die Einarbeitungszeit geföhlt sehr kurz ist und das wieder zu einem

erhöhten Stresspegel und Erfolgsdruck führt. Darunter leiden häufig auch ältere Mitarbeiter, die sich im letzten Drittel ihres Arbeitslebens mit dieser neuen Technik vertraut machen müssen.

Psychische Vorbelastungen

Arbeitsplatzbezogene Ängste können aber auch Folge von psychischen Vorerkrankungen oder Dispositionen sein. Insbesondere sind hier Angsterkrankungen wie soziale Ängste und generalisierte Ängste zu nennen, die sich im Laufe der Zeit am Arbeitsplatz in ganz besonderer Weise manifestieren. Oft gibt es auch unmittelbare Wechselwirkungen mit weiteren, zusätzlichen Erkrankungen.

Menschen mit einer hypochondrischen Grunddisposition haben häufig auch Ängste, die direkt mit ihrem Arbeitsplatz zu tun haben. Sie haben Angst, dass ihre eigene Gesundheit beeinträchtigt wird, zum Beispiel durch Klimaanlage, zu hohe oder zu niedrige Temperaturen im Großraumbüro, geöffnete oder geschlossene Fenster, Lärm oder unangenehme Gerüche am Arbeitsplatz. Sie haben auch Angst vor Strahlenbelastung durch WLAN, PCs und Handys sowie vor toxischen Ausdünstungen von Kunststoffen oder Reinigungsmitteln.

Weitere psychische Belastungen ergeben sich aus dem ganz normalen Leben, zum Beispiel die Trennung vom Lebenspartner, die Pflege der Eltern oder die Belastung durch die Corona-Pandemie.

WIE ANGSTSTÖRUNGEN ENTSTEHEN

Wenn aus normaler Angst krankhafte Angst wird

Angst gehört zum Leben, sie schützt uns vor gefährlichen Situationen. Entscheidend ist, wie wir mit ihr umgehen.

Angst gehört zu unserem Leben, sie ist ein grundlegendes Gefühl und schützt uns vor Gefahren. Angst erinnert uns daran, vorsichtig zu sein. Haben wir Angst, folgen wir unserem Instinkt und können so Gefahrensituationen gut überstehen. Damit hat Angst einen durchaus positiven Nutzen für uns – sie kann sogar lebensrettend sein.

ANGST VOR MAMMUTS UND VOR CORONA

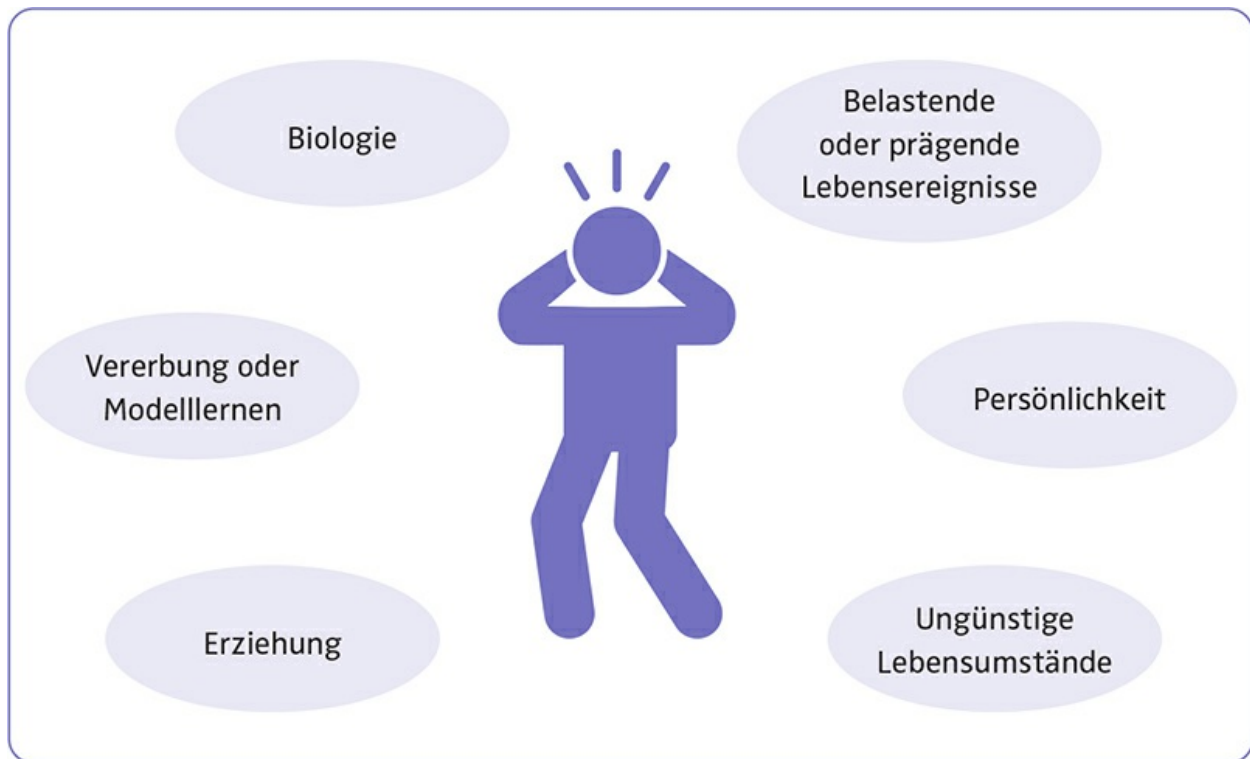
Angst macht generell keinen Spaß und ist unerfreulich, aber normalerweise ist sie vollkommen ungefährlich. Sie ist ein uralter Schutzmechanismus. Im Laufe der Jahrtausende hat es sich geändert, wovor wir Menschen uns ängstigen. So wurden unsere Urahnen hauptsächlich von Säbelzähntigern oder merkwürdigen, unbekannten Geräuschen in Angst versetzt. Heutzutage sorgen wir uns um die Umwelt und haben Angst vor Krieg und Terror oder neuerdings vor dem Coronavirus.

Jeder kennt Ängste aus seiner persönlichen Erfahrung. Jeder hatte schon mal Angst. Und jeder kennt Angstsymptome in einer mehr oder weniger starken Ausprägung. Dazu gehören Herzrasen, Schwitzen, Schwindel- oder Beklemmungsgefühle sowie Zittern, Atemnot oder Übelkeit. Wir ordnen diese Gefühle der Angst zu und können sie in der Regel akzeptieren, wenn sie der Situation angemessen scheinen.

Deshalb ist die erste Frage immer, wo eine normale Angstreaktion aufhört und ab wann es sich um eine krankhafte Angst handelt. Der Übergang ist schleichend, was eine klare Abgrenzung schwierig macht. Es gibt keinen eindeutigen Punkt, an dem die „normale“ Angst aufhört. Jedoch sollten Sie ärztliche oder therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen, wenn:

- Sie über einen längeren Zeitraum mehr als die Hälfte des Tages über Ihre Angst nachdenken oder sich in irgendeiner Form damit beschäftigen;
- die Angst häufig auftritt und besonders lange anhält;
- Sie wegen der Angst Ihr normales Leben einschränken – das kann im Beruf oder zu Hause sein, zum Beispiel in Bezug auf Ihre normalen Gewohnheiten wie Freunde zu treffen oder in den Urlaub zu fahren;
- Sie Ihre Ängste mit Alkohol, Drogen oder Beruhigungsmitteln bekämpfen.

Es gibt viele Gründe, warum jemand eine Angststörung entwickelt. Das können belastende Ereignisse in der Vergangenheit sein oder aktuell schwierige Lebensumstände. Erbliche Faktoren werden ebenfalls als mögliche Ursache angesehen. Außerdem können Persönlichkeitsmerkmale und ungünstige Erziehungsstile das Entstehen einer Angststörung begünstigen. Auf die einzelnen Komponenten werden wir im Verlauf des Buches genauer eingehen.

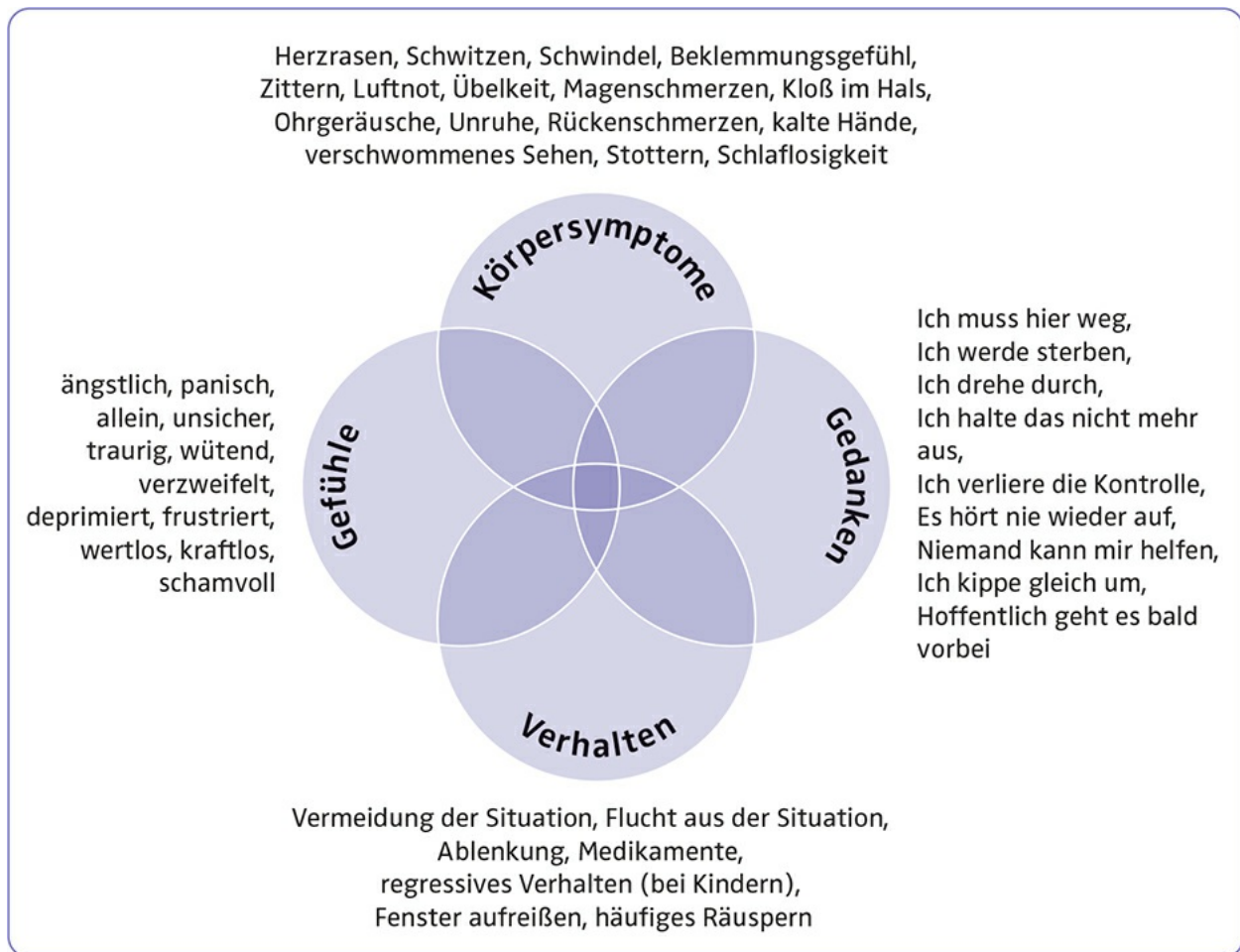


Gründe für eine Angststörung

Typische Angstsymptome

Angst kann sich sehr unterschiedlich äußern und geht mit verschiedenen Symptomen einher. Das sind in erster Linie die oben beschriebenen körperlichen Symptome, die an sich ungefährlich sind. Werden sie jedoch als bedrohlich erlebt, führen sie zu Gefühlen wie Luftnot, Panik oder Hilflosigkeit, die wiederum Gedanken hervorbringen wie „Ich drehe durch“, „Ich blamiere mich“ oder „Ich schaffe das nicht“. Dies mündet in einem bestimmten Verhalten, indem ein Fenster aufgerissen wird, oder die Situation wird verlassen (Flucht) oder künftig gemieden.

Aus diesem Zusammenspiel entsteht eine Angststörung, bei der sich die Symptome verselbständigen können. Bei manchen Menschen stehen die körperlichen Symptome im Vordergrund, bei anderen die Gedanken, die Gefühle oder die Verhaltensweisen.



Angst besteht in der Regel aus unterschiedlichen Anteilen: aus Körper symptomten, Gedanken, Gefühlen und Verhalten

Die unterschiedlichen Anteile (Körpersymptome, Gedanken, Gefühle und Verhalten) treten individuell in verschiedenen Gewichtungen und Ausprägungen auf. Bei manchen Menschen bestimmen die körperlichen Symptome wie Übelkeit, Beklemmungsgefühle oder Luftnot die Angst. Bei anderen spielt sich die Angst überwiegend im Kopf ab, bei ihnen kreisen die Gedanken unaufhörlich und führen sie immer weiter in die Angst hinein. Gefühlsbetonte Menschen fühlen sich häufig kraftlos, verzweifelt, deprimiert oder wütend. Dominieren die Verhaltensweisen, äußert sich das zum Beispiel in Einschlaf- oder Durchschlafstörungen oder die Betroffenen können nicht zur Arbeit gehen.

Bei der Angsterkrankung sind die verschiedenen Symptome individuell unterschiedlich ausgeprägt.

Die verschiedenen Anteile treten selten losgelöst voneinander auf, sondern eher in Kombinationen, und verstärken sich so gegenseitig. Die einzelnen Bausteine spielen eine bedeutende Rolle bei der Entstehung der Angststörung und später bei der Aufrechterhaltung der Krankheit.

Das vegetative Nervensystem

Das vegetative Nervensystem steuert viele lebensnotwendige Körperfunktionen wie unsere Atmung, die Verdauung und den Stoffwechsel. Gemeinsam mit dem Hormonsystem sorgt es dafür, dass alle Organe gut funktionieren. Dieser Teil des Nervensystems ist der willkürlichen Kontrolle weitgehend entzogen, so steuert er den Blutdruck, den Speichelfluss und ob sich die Adern weiten oder verengen.

Das alles läuft ganz automatisch und – solange es gut funktioniert – vollkommen unbemerkt ab. So schickt das vegetative Nervensystem beispielsweise am frühen Morgen das Signal, den Blutdruck zu erhöhen, damit uns nicht schwindelig wird, wenn wir aus dem Bett aufstehen. Oder wenn uns durch Anstrengung warm wird, regt es die Schweißabsonderung an, um unseren Körper abzukühlen.

Der Sympathikus ist für Aktivität und Leistung zuständig, der Parasympathikus für Erholung, Entspannung und Energieaufbau.

Das vegetative Nervensystem besteht aus zwei Bereichen: dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Diese wirken in entgegengesetzter Weise auf den Körper ein, sind also Antagonisten. Durch ihr Zusammenspiel sorgen sie dafür, dass der Körper im Gleichgewicht bleibt.

Der Sympathikus ist ein starker Motor, der uns auf Touren bringt. Er bereitet den Körper darauf vor, körperlich und geistig Leistung zu erbringen. Das Herz schlägt schneller, die Atmung wird beschleunigt und die Verdauung wird gehemmt. Ganz gleich, ob im Beruf, beim Sport oder in einer Stresssituation.

Der Parasympathikus kümmert sich um Körperfunktionen wie

Herzschlag, Atmung und Verdauung in einer Entspannungs- oder Ruhephase. Er dient der Regeneration und dem Aufbau von Kraftreserven.

Parasympathikus und Sympathikus in Aktion

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen zusammen mit anderen Menschen im Wartezimmer beim Arzt. Dort können Sie wunderbar beobachten, wie manche Menschen sich im Stressmodus befinden – bei ihnen ist der Sympathikus aktiviert – und andere im Ruhemodus, bei ihnen ist der Parasympathikus aktiviert. Die beiden Gruppen sind gut voneinander zu unterscheiden.

Menschen im Stressmodus fällt das ruhige Warten und stille Sitzen häufig sehr schwer. Sie sitzen dann angespannt auf der Stuhlkante – jederzeit bereit, aufzuspringen. Sie blättern nervös in Zeitschriften, stehen auf, wühlen in ihrer Tasche, nehmen das Handy heraus, stecken es wieder ein ... Sie sind insgesamt sehr unruhig.

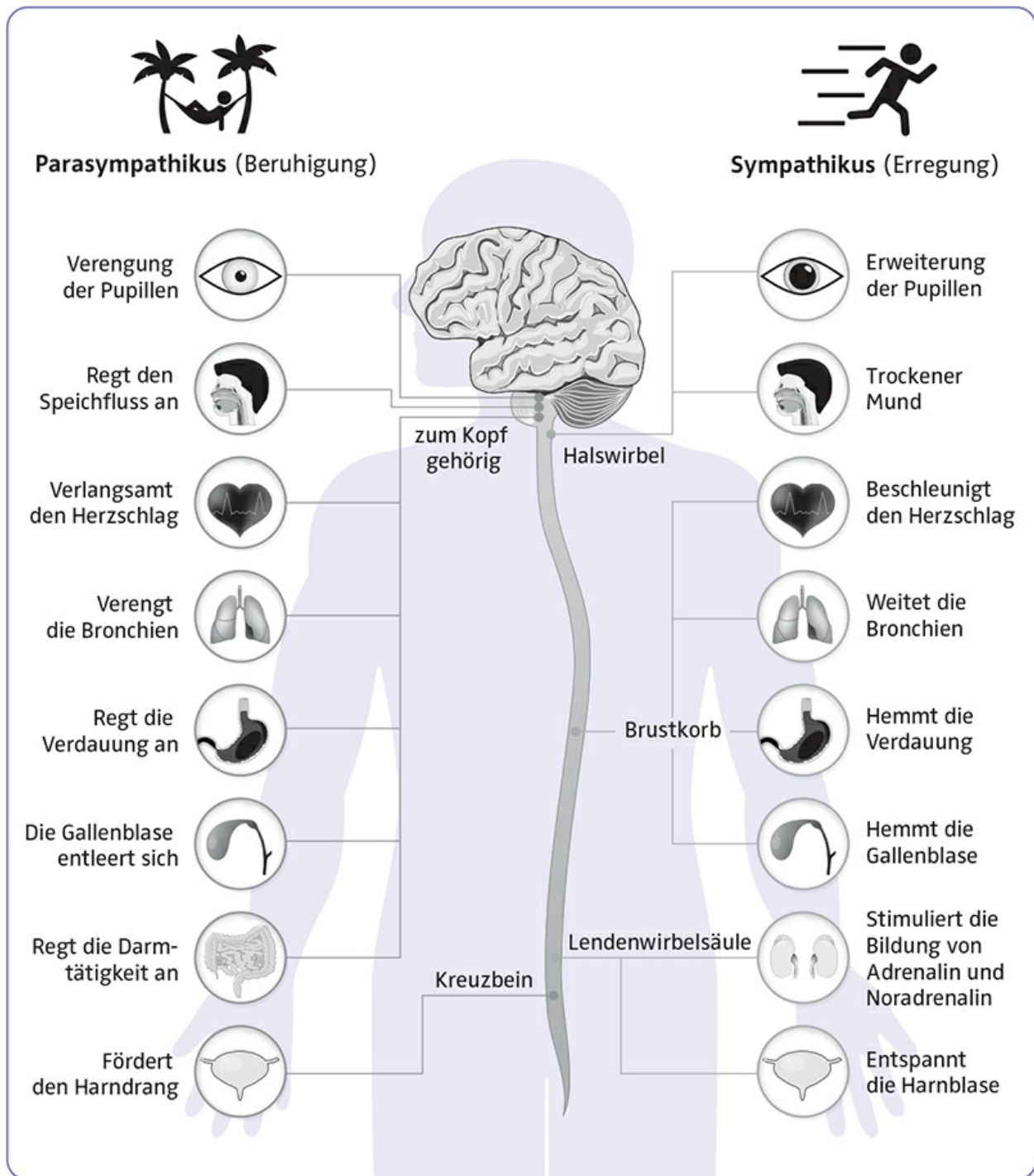
Angstpatienten haben in der Regel einen überaktivierten Sympathikus. Im Umkehrschluss ist der Parasympathikus eher schwach ausgeprägt.

Es gibt aber auch diejenigen, die in Ruhe auf ihrem Stuhl sitzen, eine Zeitung oder ein Buch lesen und einfach nur warten, bis sie an der Reihe sind. Bei dieser Gruppe ist der Parasympathikus aktiviert, was im Körper für Ruhe und Entspannung sorgt. Dafür ist zum überwiegenden Teil der Vagusnerv verantwortlich. Er ist der längste unser zwölf Gehirnnerven und als Teil des Parasympathikus an der Funktion fast aller inneren Organe beteiligt. Vereinfacht gesagt ist er für Erholung, Ruhe und Verdauung zuständig. Der Vagusnerv kann stark oder schwach ausgeprägt sein.

Wie Sympathikus und Parasympathikus jeweils wirken, ist in der Tabelle übersichtlich zusammengefasst.

Organ	Sympathikus aktiviert	Parasympathikus aktiviert

		
Herz	Schnelle, erhöhte Herz frequenz, Herzklopfen, Herzrasen	Verlangsamte Herz frequenz
Lunge	Erweiterung der Bronchien, Verminderung von Schleimbildung	Entspannung der Bronchien und vermehrte Bronchialschleimbildung
Magen-Darm-Trakt	Magen- und Darm bewegungen werden vermindert, Magen- und Darmsäfte reduziert	Vermehrte Magen- und Darmbewegungen, vermehrte Sekretion von Magen- und Darmsäften, Anregung der Verdauung
Speicheldrüsen	Verminderung der Sekretion, weniger und zäher Speichel	Aktivierung der Sekretion, viel und dünnflüssiger Speichel
Bauchspeicheldrüse	Verminderte Produktion von Verdauungssäften	Die Produktion von Verdauungssäften wird aktiviert
Auge	Die Pupillen sind geweitet	Verengung der Pupillen
Haut	Blutgefäße verengen sich, erhöhte Schweißbildung, Aufstellen der Körperhaare	Keine Wirkung
Psychosoziale Charakteristiken	Tunnelblick, flacher Atem, kaum Selbstwahrnehmung, Gefühl, „alles fest im Griff“ zu haben, das Ziel klar und deutlich vor Augen, Störungen werden nicht toleriert	Rundumblick, Muskelentspannung, gute Selbstwahrnehmung, Bauch atmung, langes Ausatmen, Neugierde, Lust, Interesse an Details



Unser Stresssystem

Die Angstkaskade

Im Zusammenhang mit Ängsten interessieren uns vor allem die

Vorgänge im Körper, die bei einer Überaktivierung des Sympathikus in Gang gesetzt werden. Hier kommen zahlreiche Hormone ins Spiel.

Startpunkt der Angstreaktion sind biochemische Prozesse und die Ausschüttung von Hormonen aus den Nebennieren. Das geschieht automatisch, es ist in unserem Körper vorprogrammiert.

Im Falle von (realer oder empfundener) akuter Gefahr kennt unser Körper nur zwei Reaktionen: Angriff oder Flucht. Auf beides muss er sich innerhalb von Millisekunden einstellen – viel schneller, als wir denken können. Das alles geschieht im Hintergrund, vollautomatisch. Im Gehirn gibt es für diese extrem schnellen Reaktionen eine kleine Schaltzentrale – die Amygdala, auch Mandelkern genannt. Sie ist sozusagen unsere innere Alarmanlage.

In einer Angst- bzw. Stresssituation steuert der Sympathikus das Geschehen.

Innerhalb kürzester Zeit werden so Situationen bewertet, Gefahren eingeschätzt und entsprechende Reaktionen eingeleitet. Wenn zum Beispiel der viel zitierte Säbelzähntiger vor zigtausend Jahren am Horizont auftauchte, wäre es fatal und möglicherweise tödlich gewesen, erst einmal zu überlegen: „Ist das ein gefährlicher Säbelzähntiger oder eine freundliche Antilope?“

Mit der Bewertung durch die Amygdala startet dann auch die Angstkaskade. Der Körper schaltet in Millisekunden in den Angriff- oder-Flucht-Modus. Die chemischen Botenstoffe des vegetativen Nervensystems, die in diesem Prozess von der Nebenniere ausgeschüttet werden, sind Adrenalin und Noradrenalin. In geringem Maße wird zudem Cortisol freigesetzt, das auf den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel wirkt.

Diese Nervenbotenstoffe (Neurotransmitter) lösen dann Prozesse aus, die den Körper in Sekundenschnelle in eine extrem hohe Leistungsbereitschaft versetzen. Infolge der Hormonausschüttung schnellst der Herzschlag von 70 Schlägen auf 180 bis 200 Schläge in der Minute hoch. Außerdem werden gespeicherte Energien wie Fett und Glykogen aktiviert und mobilisiert. Der Blutdruck steigt und Glukose wird freigesetzt. Das alles führt zu einer verstärkten Durchblutung der Muskulatur. Die Muskelzellen können mehr Glukose aufnehmen und haben so ausreichend Energie für den

bevorstehenden Angriff bzw. die Flucht zur Verfügung.

Die typischen körperlichen Beschwerden entstehen hauptsächlich durch die Umverteilung des Blutes im Körper.

Wir atmen schneller, denn unser Herzschlag beschleunigt sich, damit mehr Blut und damit Sauerstoff in die Muskeln gepumpt werden kann. In der wahrgenommenen Gefahrensituation brauchen wir diese, um uns zu verteidigen oder um wegzulaufen.

Wir schwitzen, da die Hormone auch die Körpertemperatur ansteigen lassen. Unsere körpereigene Klimaanlage kühlt den Körper daraufhin wieder herunter und bildet Schweiß, um nicht zu überhitzen. Vielleicht ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Angstschweiß kalt ist. Daher stammt auch die Formulierung: „Ihm stand der kalte Schweiß auf der Stirn.“

Wir fühlen uns wie leer im Kopf, weil das Blut in die Muskeln fließt. Es wird zur Sauerstoffversorgung und Energiebereitstellung vom Kopf in die Muskeln gepresst, sämtliche Muskelfasern sind in Alarmstellung. Bei Menschen mit Prüfungsangst führt die dadurch entstehende Blutleere im Kopf in Prüfungssituationen zum allseits bekannten Blackout. Die gelernten Inhalte sind nicht mehr abrufbar – und das liegt tatsächlich an der Blutumverteilung im Körper als Reaktion auf die Angst.

Die verstärkte Durchblutung der Muskeln bedeutet, dass andere Organsysteme weniger gut durchblutet werden. Dies wiederum führt zu Symptomen, die zusätzlich in Panik versetzen – der Beginn eines Teufelskreises.

Verstopfung ist eine weitere Folge der Umverteilung des Blutes im Körper. Die Funktion der Verdauungsorgane wird heruntergeschraubt, um mehr Blut und Sauerstoff in die Muskeln pumpen zu können. Die Magen-Darm-Tätigkeit wird kurzfristig fast vollständig außer Betrieb gesetzt. Die Erklärung dafür ist simpel: Wenn man auf der Flucht ist, dann bleibt keine Zeit, um zur Toilette zu gehen, weder für das kleine und erst recht nicht für das große Geschäft.

In einer starken emotionalen Erregung kann es durch die Überreaktion des Sympathikus aber auch zu genau entgegengesetzten Körperreaktionen kommen: zum Durchfall – im Volksmund auch „Angtschiss“ genannt. Weitere typische Symptome im Verdauungsbereich sind Übelkeit, Völlegefühl, Magenschmerzen

oder ein flaues Gefühl im Magen.

Ein trockener Mund oder das Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben, ist bedingt durch die verminderte Blutversorgung des Verdauungstrakts und die daraus entstehende Appetitlosigkeit. Der Speichelfluss ist vermindert und der obere Bereich der Speiseröhre verkrampft sich. Zur Entspannung der Speiseröhrenmuskulatur hilft es, einen Schluck Wasser zu trinken. Das einfache Schlucken reicht hier nicht aus.

TOTER MANN

Wenn die Bedrohung als so groß eingestuft wird, dass gar nichts mehr geht und keine Flucht mehr möglich ist, dann sorgen der Stress und die Angst dafür, dass der Betroffene ohnmächtig wird. Im Beispiel vom Säbelzahn tiger bedeutet dieses Umkippen, sich tot zu stellen und damit als Beute für das Raubtier uninteressant zu werden.

Manche berichten auch von unscharfem Sehen oder Pünktchen bzw. bunten Kreisen vor den Augen. Das kommt daher, dass unsere Pupille sich in einer Angstsituation weit öffnet. Wenn wir auf das Beispiel mit dem Säbelzahn tiger zurückkommen, dann sollte diese Körperreaktion dafür sorgen, dass wir bei Dunkelheit besser sehen können, weil mehr Licht durch die Pupille ins Auge fällt und das Sehfeld dadurch vergrößert wird. Bessere Sicht bedeutete einen besseren Schutz vor möglichen Angreifern.



Zeichen der Angst

Angst entsteht im Kopf

Die körperlichen Symptome der Angst sind also erst einmal gesund und richtig. Sie schützen uns vor unmittelbaren Gefahren und geben uns die Kraft und die Energie, die wir in dieser Situation zum Angriff oder zur Flucht benötigen. So weit, so gut.

Schwierig wird es erst, wenn wir in diesen Angst-oder-Flucht-Modus verfallen, ohne dass es eine Situation gibt, die tatsächlich bedrohlich ist. Wie ist es also zu erklären, dass manche Menschen in Angst und Panik geraten, wenn sie mit einem Aufzug fahren sollen

oder eine Spinne sehen? Auf welche Gefahr bereitet sich der Körper vor, wenn wir Angst davor haben, ins nächste Meeting zu gehen? Welches gefährliche Ereignis rechtfertigt diese Angst? Viele Betroffene wissen, dass ihre Angst logisch betrachtet unsinnig ist, und schämen sich sogar häufig dafür. Doch sie können sie trotzdem nicht einfach abstellen.

Das Unterbewusstsein hat das Sagen

Sie wissen bereits, dass Angst normalerweise die Reaktion auf eine echte, unmittelbare Gefahr ist. Und Sie wissen auch, dass ein Fahrstuhl, ein Meeting oder Ähnliches keine tatsächliche Gefahr darstellen. Würden Sie also die vermeintliche Gefahrensituation rational bewerten, dann würden Sie ganz entspannt bleiben und nicht mit Angst reagieren.

Angst, Panik und die damit zusammenhängenden körperlichen Reaktionen werden allerdings vom Unterbewusstsein gesteuert. Das heißt, Sie nehmen bewusst oder unbewusst mit all Ihren Sinnen Reize aus der Umgebung wahr, und Ihr Unterbewusstsein bringt ganz automatisch einen oder mehrere dieser Reize mit Gefahr in Verbindung, ohne dass Sie in der Situation etwas dagegen tun können.

Auch Reize, die lange Zeit neutral oder positiv wahrgenommen wurden, können durch Lernprozesse irgendwann mit Gefahr assoziiert werden und später ebenfalls Angst auslösen. Dies geschieht unbewusst. Es finden Verknüpfungen mit Bildern, mit Geräuschen, Gerüchen oder Gefühlen statt, die im Unterbewusstsein abgelegt werden. Was folgt, sind die Ihnen bereits bekannten Angstsymptome, die nichts anderes tun, als den Körper auf eine drohende, unmittelbare Gefahr vorzubereiten – auch wenn diese in vielen Fällen gar nicht real ist.

Sie selbst wissen höchstwahrscheinlich in den meisten Fällen, dass Ihre Angst vor dem Arbeitsplatz rational betrachtet unbegründet ist. Wieso kommt es trotzdem zu dieser Angst und was können Sie dagegen tun?

Wenn Sie Angstsymptome erleben, greift das Unterbewusstsein auf Eindrücke und Erinnerungen zurück, die es gespeichert und abgelegt hat. Manche dieser Erinnerungen sind Ihnen vielleicht bewusst,

andere sind längst verdrängt und tief im Unterbewusstsein verborgen. Diese Erinnerungen sind wie schlechte Filme auf einer Festplatte. Sie laufen im Hintergrund im Unterbewusstsein ab und steuern so das eigene Erleben und damit die Angst.

Sie können sich Ihr Unterbewusstsein wie eine große Bibliothek vorstellen, mit vielen Regalen und Schubladen, in denen eine riesige Anzahl an Büchern und Filmen aufbewahrt wird. Dort ist alles, was Sie erlebt haben, aufgeschrieben und gespeichert. Wenn sich in Ihrer Wahrnehmung eine Gefahr anbahnt, dann steuert Ihr Gehirn automatisch die Abteilung „Angst und Panik“ an und schaut in die Bücher oder spielt die Filme ab, die sich dort befinden. Sie erleben dann all die Symptome, die wir oben aufgeführt haben.

Diese Symptome gehören allerdings in ein altes Buch, in einen alten Film und haben mit der heutigen Situation im Grunde genommen nichts zu tun. Der alte Film, der unterbewusst abläuft, oder das alte Buch, das vorgelesen wird, handelt von vergangenen Erlebnissen – meistens aus der Kindheit. Die früher erlebte Hilflosigkeit in Gefahrensituationen wird ins Heute übertragen.

Alte Geschichten wirken bis in die Gegenwart und bestimmen unsere Reaktionen.

Im Falle einer echten, realen Bedrohung wäre es überlebenswichtig, dass Ihr Gehirn den Körper sofort auf Angriff oder Flucht vorbereitet. Da in den meisten Fällen aber kein Säbelzahn tiger vor unserer Tür steht, sind die vom Unterbewusstsein verinnerlichten und automatisch ablaufenden Panikreaktionen oft eher hinderlich als vorteilhaft.

Das Gehirn umprogrammieren

Um diese Ängste in den Griff zu bekommen, müssen wir gegenüber unserem Unterbewusstsein wirklich gute Überzeugungsarbeit leisten. Ein bloßes „Ich brauche keine Angst zu haben“ hat Ihnen bisher vermutlich nicht geholfen und wird Ihnen auch in Zukunft nicht weiterhelfen. Sie müssen sich mit dem Ursprung Ihrer Angst beschäftigen, das auslösende Ereignis in Ihrem Unterbewusstsein finden, es noch einmal erleben und dann bewusst loslassen oder umformen, sodass die Erinnerung keine Panikattacke mehr auslöst.

Besonders interessant ist hierbei, dass die abgespeicherten Erlebnisse nicht unbedingt direkt mit der tatsächlichen Angst in Verbindung stehen müssen.

Fazit: Angst entsteht im Kopf. Der Ursprung ist ein Erlebnis oder ein Gedanke, eine Bewertung und in der Folge eine negative Konditionierung. Und das bedeutet: Sie selbst haben die Möglichkeit, der Angst bewusst auf den Grund zu gehen und den mit ihr einhergehenden Symptomen entgegenzuwirken.

Die zeitliche Verortung der Angst

Die Ursache für eine heutige Angst am Arbeitsplatz liegt also möglicherweise in der Vergangenheit und ist häufig in der Kindheit zu finden. Das können unbewusste negative Verknüpfungen sein, die durch Belastungssituationen im Beruf zur aktuellen Angst führen. Das bedeutet, die Ursache liegt wie gesagt oft in der Vergangenheit, der Auslöser oder das auslösende Ereignis liegt im Hier und Jetzt. Anders gesagt kann eine Angst, deren Ursache in der Vergangenheit liegt, durch bestimmte Situationen oder Menschen in der Gegenwart angetriggert werden und zum Vorschein kommen.

Nach meiner Erfahrung mit Angstpatienten lassen sich die Ängste in der Regel folgenden drei Zeitperspektiven zuordnen. Dies ist für die spätere Bearbeitung sehr hilfreich.

1. Ängste, deren Ursache in der **Vergangenheit** liegen.
2. Ängste, deren Ursache bestimmte Situationen, Orte, Menschen in der **Gegenwart** sind oder die durch eine Situation, einen Menschen im Hier und Jetzt ausgelöst werden.
3. Ängste, die mit Ereignissen in der **Zukunft** verbunden sind. Ich nenne sie auch Gedanken-Ängste oder Was-wäre-wenn-Ängste.

Patienten mit Ängsten im Beruf können ihre Angst oft sehr genau und gründlich erklären, und dennoch kann das Thema mit dem Kopf und Verstand meistens nicht vollständig aufgelöst werden. Aus diesem Grund arbeite ich mit dem Verstand, doch in erster Linie gehe ich dem Gefühl nach.

Es gilt zu prüfen, womit das Angstgefühl verbunden ist. Welche

Verknüpfungen gibt es in der Vergangenheit? Welche gibt es zu der Situation, den Orten und den Menschen in der Gegenwart? Wird das Gefühl durch die eigenen Gedanken aktiviert?

Um die Ursachen der Angst herauszufinden, ist es wichtig, dem Gefühl zu folgen.

Gerade bei Patienten mit einer starken Betonung der sozialen Komponente gibt es häufig ein negatives Erlebnis oder mehrere solcher Situationen in der Vergangenheit. Meist ist es nicht das einmalige, besonders negative Erlebnis, sondern es sind die kleinen wiederkehrenden Enttäuschungen oder Abwertungen, die heute in der Arbeitswelt reaktiviert werden. Es ist wie ein Programm, das auf dem PC im Hintergrund immer mitläuft. Es belastet den Arbeitsspeicher und der PC läuft langsamer. Im übertragenen Sinne kostet es den Betroffenen emotionale Ressourcen, und wenn zum Beispiel eine bestimmte Situation im Beruf auftritt, wird das alte Programm auch in der Gegenwart wieder abgespult.

So liegt die Ursache in der Vergangenheit und in alten Angstsituationen oder Abwertungen und wird durch Situationen im Beruf in der Gegenwart ausgelöst. Weil der Betroffene sich manchmal Tage vor einer solchen Situation im Beruf schon Gedanken um diese macht, gesellen sich häufig Gedanken-Ängste dazu, also Ängste, die in der Zukunft liegen.

Wie die Gedankensystemkontrolle funktioniert, lesen Sie im Kapitel „Schritt 5: Das Gedankenkreisen stoppen“.

Zur Bearbeitung der Ängste, die in der Zukunft liegen und häufig mit Gedankenkreisen und Grübeln verbunden sind, habe ich ein spezielles Gedankenstopp-Verfahren entwickelt, mit dem Sie aus Ihrer Gedankenspirale aussteigen können: die Gedankensystemkontrolle nach der Effmert® Methode.

Die Ursache der Angst im Beruf ist oft in mehreren der drei Kategorien beheimatet. Daher gilt es, alle drei kleinen Pakete von der Vergangenheit über die Gegenwart bis zur Zukunft abzuarbeiten und zu prüfen, ob es vielleicht eine Verknüpfung geben könnte.

So erkennen Sie eine Arbeitsplatzphobie

Die Angst vor dem Arbeitsplatz äußert sich ganz unterschiedlich. Diese Angsterkrankung zeigt sich unter anderem in Somatisierungen, in sozialen Ängsten, in generalisierten oder in hypochondrischen Ängsten. Aber woran erkennen Sie, ob Sie selbst betroffen sind oder ob ein Mitarbeiter, eine Kollegin oder eine Freundin unter einer Arbeitsplatzphobie leidet? Im Folgenden gehe ich noch einmal detailliert auf die unterschiedlichen Ausprägungen der Angststörung ein, weil das sowohl zum Erkennen als auch zum Verstehen sehr hilfreich ist. Am Ende der jeweiligen Beschreibung finden Sie ein paar Fragen, die sich mit der Angststörung beschäftigen und anhand derer Sie herausfinden können, ob sie auf Sie oder auf jemanden in Ihrem Umfeld zutrifft.

Nehmen Sie sich nach jeder Beschreibung ein paar Minuten Zeit und lassen Sie die Fragen auf sich wirken. Vielleicht mögen Sie sich ein paar Notizen machen und sich damit einen ersten Überblick über mögliche Auslöser und Ihre persönliche Angst am Arbeitsplatz verschaffen. Es lohnt sich, hier genau hinzuschauen. Lesen Sie die Kapitel aufmerksam durch, denn Ihre persönliche Angsterkrankung kann sich aus verschiedenen Ängsten zusammensetzen. Ab Seite 111 bekommen Sie Tipps, wie Sie im Akutfall die kritischen Situationen meistern.

Ängste in Bezug auf Kollegen und Vorgesetzte

Soziale Phobie bzw. soziale Angststörung

Soziale Ängste konzentrieren sich auf zwischenmenschliche Situationen, ganz allgemein gesprochen ist es die Angst vor Menschen. Die Ängste entstehen in Situationen, in denen Betroffene sich ihrer Empfindung nach im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit befinden. Sie fühlen sich nicht körperlich bedroht, sondern haben Angst vor einer möglichen kritischen oder negativen Beurteilung durch andere Menschen.

Diese Form der Angst geht weit über das Gefühl der Schüchternheit hinaus. Schüchterne Menschen sind anderen

Menschen gegenüber befangen und haben eine Tendenz zu leichten Vermeidungsstrategien. Bei Sozialphobikern hingegen zeigen sich sehr deutliche körperliche Symptome wie Schwitzen, Zittern und Übelkeit. Grund dafür ist die überhöhte Angst vor Ablehnung und Kritik, obwohl sie wissen, dass diese Angst unbegründet ist. Die Symptome können in Prüfungs- oder Vortragssituationen auftreten, aber auch im Alltag, beispielsweise bei einem Treffen mit Freunden, bei einem gemeinsamen Essen, beim Small Talk auf einer Feier.

Bei vielen Betroffenen mit einer Arbeitsplatzphobie ist die soziale Angst überwiegend bis ausschließlich im Berufsleben präsent. Und tatsächlich können die gefürchteten Symptome dort auch auftreten, wie zum Beispiel Zittern, eine Sprechblockade, Gesichtsröte, ein Blackout. Das macht es so schwierig. Denn die Angst vor diesen Symptomen ist nicht unbedingt übertrieben, weil sie sich in der Realität häufig bestätigt. Die Sozialphobiker sind damit beschäftigt, im Berufsalltag nach außen ein funktionierendes, gesundes Bild aufrechtzuerhalten und haben tatsächlich vielfach ein Vermeidungsverhalten, das sie durch kleine Notlügen verbergen. Das wiederum ist ein starker Faktor, der dazu beiträgt, dieses Krankheitsbild zu chronifizieren.

Die soziale Angststörung beschränkt sich bei der Arbeitsplatzphobie meist auf Situationen im Berufsleben.

So kann schon der Gedanke an die Vorstellungsrunde in einem Meeting Grund für eine Überreaktion sein. Der Sozialphobiker sitzt in der Vorstellungsrunde und zählt ab, wie viele Kollegen vor ihm noch an der Reihe sind, bevor er sich vorstellen muss. Es ist ihm kaum möglich zuzuhören, so sehr ist er damit beschäftigt, zu überlegen, was er sagen soll, und darüber nachzudenken, was alles passieren könnte.

Sozialphobiker sind in ihren Bereichen oder Abteilungen häufig wenig präsent und bleiben in ihrer Karriere vielfach hinter ihren Möglichkeiten weit zurück.

Das ist typisch für diese Angst: Der Betroffene fürchtet sich davor, etwas Dummes zu sagen, einen Fehler zu machen, rot zu werden, sich ungeschickt zu verhalten etc. Schon der Gedanke daran, seinen

Namen zu sagen und seine Aufgabe im Projekt zu nennen, sorgt für höchste Anspannung, bis hin zum tatsächlichen Versagen der Stimme. Interessanterweise betrifft das in der Regel Gespräche mit Vorgesetzten, unbekannten Teams oder Gruppen mit mehr als drei Teilnehmern. Kann sich der Betroffene auf eine Person konzentrieren, dann verlaufen solche Gespräche meistens vollständig angstfrei. Zu Beginn der Angsterkrankung lassen sich Betroffene bei Präsentationen und Vorträgen häufig durch Kollegen vertreten, im späteren Verlauf melden sie sich auch krank beziehungsweise sind krank. Damit verzichten sie aber auch auf die positiven Reaktionen von Kollegen und die Wertschätzung, wenn eine Präsentation gut gelaufen ist.

Bei alledem geht es nicht nur um das gesprochene Wort: Aus Angst davor, etwas Ungeschicktes zu tun, verzichten Betroffene in Meetings häufig auf ein Glas Wasser oder einen Kaffee, aus Angst, etwas zu verschütten oder umzuwerfen. Die Kantine oder andere Arbeitsessen werden als unangenehm empfunden. Betroffene fühlen sich beim Essen beobachtet, was ihnen unangenehm ist. Sie verzichten auf das gemeinschaftliche Essen und bringen sich lieber Brote oder unauffällige Lebensmittel mit, die sie am Arbeitsplatz essen. Als Begründung werden eine dringende zu erledigende Arbeit und Zeitdruck genannt, häufig dienen auch Lebensmittelunverträglichkeiten als Ausrede, die manchmal gar nicht bestehen oder durch die Somatisierung tatsächlich schon entstanden sind.

Der Sozialphobiker weiß und erkennt meist, dass er tatsächlich keine Angst haben muss. Dennoch ist das körperliche Empfinden der Angst so ausgeprägt, dass er sich aus eigener Kraft kaum davon lösen kann. Die Beschwerden reichen von einem flauen Gefühl im Magen, Hitzewallungen und Schwitzen über Herzklopfen und Zittern bis hin zur unkontrollierten Panikattacke. Die Angst entsteht, weil die Situation vom Betroffenen als subjektiv starke Bedrohung des eigenen Selbstwertes empfunden wird. Ganz häufig wird den Betroffenen ihre soziale Angststörung erst bewusst, wenn sie auch bei privaten Kontakten auftritt.

Was ist die Ursache einer sozialen Angststörung? Vielfach bilden sich diese Ängste im Kindesalter oder in der frühen Pubertät.

Betroffene haben häufig schlechte Erfahrungen mit anderen Menschen gemacht, wurden vielleicht ausgelacht, gedemütigt oder gemobbt. Ein Kind ist grundsätzlich sehr offen und mehr oder weniger abhängig von Bewertungen von außen, das heißt von den Meinungen der Peer-group, der Eltern, von Erziehern oder Lehrern und anderen Bezugspersonen.

Wenn das Kind von einer für ihn wichtigen Person abgewertet, ins Lächerliche gezogen oder kritisiert wird, dann entwickelt es unter Umständen sehr selbstkritische Gedanken. Das Selbstbewusstsein wird dann nicht genügend gefestigt. Auch positive Bemerkungen werden dann nicht mehr als solche angenommen, sondern kritisch hinterfragt. Dieses geringe Selbstwertgefühl führt schließlich dazu, dass das Kind unsicher ist, nur wenige Freundschaften schließt und sich sozial zurückzieht.

Häufig kann man als zusätzlichen Faktor einen eher kontrollierenden und autoritären Erziehungsstil der Eltern beobachten. Die Kinder entwickeln dadurch sehr hohe Erwartungen an sich selbst, diese drängen sie weiter in den Rückzug, die Angst vor anderen Menschen und deren Bewertung wächst.

Bei einer Angst vor dem Arbeitsplatz hat sich diese soziale Angst häufig erst im Laufe des Ausbildungs- und Berufslebens manifestiert. Und im überwiegenden Teil beschränkt sie sich darauf.

Wie bei anderen Angststörungen auch, können traumatische Erlebnisse und negative Lebenserfahrungen ebenso wie genetische Dispositionen als Einflussfaktoren für die Entstehung der Angst angenommen werden. Sozialphobiker beobachten ihre eigenen körperlichen Reaktionen sehr aufmerksam und bewerten diese oft über, die Fehlkonditionierung aus der Kindheit verstärkt den Effekt der Krankheit. Sie entwickeln ein starkes Vermeidungsverhalten, gehen in den Rückzug und leben dadurch häufig ein Leben in sozialer Isolation, was den Leidensdruck wiederum erhöht.

Fragen zur Klärung: *Vermeiden Sie insbesondere Situationen, in denen Sie sich im Beruf von Kollegen oder Vorgesetzten beobachtet oder bewertet fühlen? Haben Sie Angst, im Mittelpunkt zu stehen, oder meiden Sie Meetings und Präsentationen? Verursacht der Gedanke, von Kollegen abgelehnt, kritisiert oder negativ bewertet zu werden, ein übergroßes Unbehagen? Ist es Ihnen unangenehm, wenn*

andere Ihnen beim Essen oder Trinken zuschauen? Vermeiden Sie das gemeinsame Mittagessen in der Kantine und Geschäftsessen?

Ständige, diffuse Ängste um die Arbeit

Generalisierte Angststörung

Menschen mit einer generalisierten Angststörung haben nahezu ständig Angst vor allem Möglichen. Sie haben die unterschiedlichsten Befürchtungen, Sorgen und negativen Vorahnungen. Ein ängstlicher Gedanke folgt auf den nächsten. Die Ängste sind nicht auf bestimmte Situationen oder Orte oder Themen beschränkt, sondern sie treten in mehreren Lebensbereichen auf, in Bezug auf Gesundheit, Partnerschaft, Arbeit oder allgemeine soziale Situationen. Sie führen zu großen Anspannungen und körperlichen Beschwerden.

Im beruflichen Kontext sind es Ängste, die sich zum Beispiel auf das Verhalten von Kollegen beziehen können, nach dem Motto: Mein Kollege hat mich heute Morgen nicht begrüßt, hat er etwas gegen mich? Führt er etwas im Schilde? Wird er schlecht über mich sprechen? Werde ich meine Arbeit verlieren? Oder Gedanken wie: Habe ich die Mail richtig geschrieben? Habe ich die wichtige Abrechnung auch nicht vergessen? Hätte ich früher zurückrufen sollen? Habe ich den PC ausgeschaltet? Habe ich zu laut/zu leise gesprochen? Habe ich etwas Unpassendes gesagt? Hätte ich meine Kollegin zu dem Termin mit einladen sollen? Was denkt sie jetzt von mir? Habe ich alles erledigt? Habe ich an alles gedacht? Habe ich wirklich nichts vergessen? Viele Betroffene entwickeln ein für Außenstehende anstrengendes Rückversicherungsverhalten. Durch die Beruhigung oder Bestätigung durch andere versuchen sie, sich selbst zu beruhigen. Vielfach wird hinterhertelefoniert, um sich weiter abzusichern.

Die generalisierte Angststörung gehört zusammen mit der sozialen Phobie zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Generell sind Frauen häufiger betroffen als Männer.

Eine generalisierte Angststörung entwickelt sich langsam und ist oft schwer zu diagnostizieren. Die Ängste und körperlichen Symptome werden zunächst nicht als Anzeichen der Erkrankung wahrgenommen

und es dauert lange, bis der Alltag – auch der Arbeitsalltag – so stark eingeschränkt ist, dass die Angststörung erkannt wird. So kommt es in vielen Fällen zu einer Chronifizierung.

Die Behandlung einer generalisierten Angststörung braucht ihre Zeit. Im Verlauf gibt es meist Phasen, in denen die Ängste schwächer ausgeprägt sind, und letztlich ist es möglich, die Angststörung zu überwinden.

Fragen zur Klärung: *Machen Sie sich übermäßig häufig sehr starke Sorgen über Ihren Beruf oder Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf? Machen Sie sich Sorgen, von denen Ihnen klar ist, dass sie nicht angemessen sind, wie zum Beispiel eine nicht ausgeschaltete Kaffeemaschine oder eine unbearbeitete Mail? Sorgen Sie sich also über Dinge, die eigentlich gar nicht so schwerwiegend sind? Sorgen Sie sich über Themen, die mit sehr großer Wahrscheinlichkeit überhaupt nicht eintreten werden?*

Platzangst am Arbeitsplatz

Agoraphobie

Der Begriff Agoraphobie stammt aus dem Griechischen und bezeichnet die Angst vor öffentlichen Plätzen und Menschenmengen (*agorá* = Marktplatz; *phóbos* = Furcht, Schrecken). Eine andere Bezeichnung für Agoraphobie ist „Platzangst“, nicht zu verwechseln mit Klaustrophobie, der „Angst vor geschlossenen Räumen“ (siehe Seite 58). Die Agoraphobie kann natürlich auch in Räumen auftreten. Allerdings haben die Betroffenen keine Angst vor der Geschlossenheit der Räume, sondern davor, im Notfall nicht fliehen zu können oder keine Hilfe zu erhalten, wenn es ihnen plötzlich schlecht geht. Dazu kommt die Befürchtung, die Kontrolle zu verlieren und sich in der Öffentlichkeit zu blamieren. Sie haben Angst, während der Präsentation in Ohnmacht zu fallen, sich peinlich zu benehmen oder aber auch den Darm oder die Blase nicht kontrollieren zu können. Daher ist die Agoraphobie häufig mit einem psychosomatisch bedingten Reizdarm-Syndrom verbunden. Sie geht oft, aber nicht immer mit Panikattacken einher.

Agoraphobiker klären beim Betreten eines Raumes zuallererst, wo

der Ausgang ist und wie sie diesen schnellstmöglich erreichen können.

Die Angst ist grundsätzlich nicht an bestimmte Orte oder bestimmte Objekte gebunden. Sie kann zum Beispiel im Sitzungssaal, in der Kantine, im Konferenzraum, im Büro, im Bus oder auf Brücken auftreten. Große Menschenmengen, öffentliche Plätze, alleine zu reisen oder weite Reisen sind typische Angstausslöser. Die Nutzung von Bussen, Zügen oder Flugzeugen wird vermieden. Dies schränkt auch die Wahl der Verkehrsmittel ein, mit denen man zum Arbeitsplatz gelangt. Die Betroffenen werden in ihrer Handlungsfreiheit immer weiter eingeschränkt und im schlimmsten Fall an ihr Haus gefesselt.

Agoraphobiker entwickeln oft raffinierte Vermeidungsstrategien und gehen damit angstbesetzten Situationen geschickt und unauffällig aus dem Weg.

Menschen mit einer Agoraphobie ängstigen sich vor Menschenmassen und haben häufig Angst vor Panikattacken oder Ohnmachtsanfällen in der Öffentlichkeit. Häufig fängt es damit an, dass nur einige Plätze als unsicher eingestuft werden, später ist dann kaum noch ein Ort wirklich sicher und so wird es auch schwierig, einer Arbeit nachzugehen.

Fragen zur Klärung: Vermeiden Sie kleine Konferenzräume oder Fahrstühle? Sind Dienstreisen für Sie ein Gräuel? Sind Autofahrten durch Tunnel oder über Brücken problematisch für Sie? Versuchen Sie, Dienstreisen oder Ähnliches überwiegend mit Kollegen gemeinsam durchzuführen? Vermeiden Sie bestimmte Orte oder Situationen, wie zum Beispiel Messen, Kongresse oder Großveranstaltungen?

Angst vor Räumen am Arbeitsplatz

Klaustrophobie

Die Klaustrophobie gehört zu den spezifischen Angststörungen und zu den Ängsten, die häufig mit dem Arbeitsplatz verbunden sind. Umgangssprachlich spricht man bei der Klaustrophobie von Platzangst. Doch wie bei der Agoraphobie bereits beschrieben, handelt es sich dabei eher um eine Raumangst, genauer gesagt, um

Angst vor dem Aufenthalt in geschlossenen Räumen (lat. *claustrum* = Schloss, Gewahrsam). Klaustrophobiker fürchten sich vor allem, was sie einengt oder Gefühle wie Atemnot auslöst. In erster Linie trifft das auf enge, verschlossene Räume zu, das kann ein Kellerraum oder ein Fahrstuhl sein. Aber auch Menschenansammlungen wirken bedrohlich.

Die Panik wird durch das Gefühl gesteigert, im Ernstfall nicht schnell genug aus der Situation herauszukönnen. Bezogen auf den Arbeitsplatz kann es sich hier um Büroräume, Fahrstühle, Konferenzräume, Veranstaltungssäle oder Hallen handeln. Aber auch der Weg zur Arbeit kann davon gekennzeichnet sein. Diese Angstgefühle bis hin zur Panik können bei niedrigen Unterführungen, in einer vollen Straßenbahn, im Flugzeug, im Auto oder auch durch einen zu engen Rollkragenpullover ausgelöst werden. Die Betroffenen befinden sich ständig in Fluchtbereitschaft und verspüren den Drang, wegzulaufen – raus aus der Situation, raus aus dem Gebäude, raus aus dem Fahrstuhl, raus aus dem Büroraum.

Die Klaustrophobie hat nicht zwingend einen großen Einfluss auf das Leben. Viele Betroffene empfinden im normalen Alltag keinerlei Einschränkungen und spüren diese Art der Angst erst in Extremsituationen, wie zum Beispiel bei einer Untersuchung im MRT (Magnetresonanztomograf). Ob eine Platzangst behandlungsbedürftig ist, hängt davon ab, wie einschränkend diese Phobie erlebt wird. In der Praxis habe ich beobachtet, dass Ängste im Berufsleben ganz häufig mit einer Klaustrophobie angefangen und sich dann über eine Generalisierung weiter ausgebreitet haben.

Mögliche Ursachen für Klaustrophobie am Arbeitsplatz sind Überforderung und Stress oder ein vermeintlich unlösbares Problem. Ergänzend ist zu sagen, dass auch hier genetische Vorbelastungen und traumatische Erlebnisse eine nicht unerhebliche Rolle spielen.

Fragen zur Klärung: *Nutzen Sie lieber die Treppe, um in den fünften Stock zu gelangen, statt mit dem Fahrstuhl zu fahren? Vermeiden Sie kleine, enge Besprechungsräume? Vermeiden Sie Dienstreisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln wie dem Flugzeug oder der Bahn?*

Trotz aller Unterschiede ist den beschriebenen Phobien eines gemeinsam: Die Betroffenen befinden sich in einem Teufelskreis. Sie wissen, dass sie ungefährliche Situationen falsch bewerten, und stufen diese dennoch als beängstigend ein. Das führt zu Vermeidungsverhalten, was wiederum die vermeintliche Gefahr vergrößert. Diese Spirale kann in den Rückzug und ggf. auch in die Isolation führen.

Krankheitsangst am Arbeitsplatz

Hypochondrie

Angstpatienten haben eine überaus große Sensitivität für ihren Körper. Sie fühlen häufig in sich hinein und spüren nach, ob „noch alles in Ordnung ist“. Vielleicht überprüfen auch Sie regelmäßig, ob sich eine Übelkeit anbahnt, ob der Magen grummelt oder der Darm Geräusche macht. Dieses Verhalten in extremer Form ist typisch für Menschen, die an Hypochondrie leiden.

Diese Aufmerksamkeit für den eigenen Körper ist bei einer hypochondrischen Angstkrankheit wie eine Lupe: An der Stelle, auf die sie gerichtet wird, erscheinen alle Dinge ganz groß, intensiv und überdeutlich. Dank der Lupe kann man auch aller kleinste Veränderungen erkennen und Symptome, die eigentlich unbedeutend sind, werden unter der Lupe groß und auffällig.

In unserem Körper laufen ständig Prozesse ab: Atmung, Verdauung, Stoffwechsel etc. Die allermeisten bemerken wir gar nicht. Erst, wenn wir unsere Aufmerksamkeit darauf lenken, nehmen wir diese Prozesse wahr. Und mit dem Vergrößerungsglas macht sich der Hypochonder das Leben zusätzlich schwer. So passiert es auch, dass Menschen mit einer Arbeitsplatzphobie durch die intensive Beschäftigung mit ihrem Körper zusätzliche körperliche Symptome entwickeln. Außerdem sind sie häufig davon überzeugt, dass sie durch die Arbeit krank werden beziehungsweise krank geworden sind. So führen Lärm und Stress am Arbeitsplatz zu einer höheren Sensitivität in Bezug auf Raumtemperaturen, Klimaanlage und Gerüche und befeuern Befürchtungen, einer gesundheitsschädlichen Belastung ausgesetzt zu sein. Diese überzogene Selbstbeobachtung

endet dann in körperlichen Symptomen, die wiederum neue Befürchtungen erzeugen, zum Beispiel einem erhöhten Herzinfarktrisiko oder erhöhtem Lungenkrebsrisiko ausgesetzt zu sein. So entsteht ein wahrer Teufelskreis.

Menschen mit klinischer Hypochondrie sind nicht wehleidig, sondern leiden unter einer psychischen Erkrankung.

Unsere Gesundheit ist uns wichtig. Sofort nach der Geburt werden umfassende Checks durchgeführt, die Gesundheit des Neugeborenen wird in Tabellen festgehalten und Eltern kümmern sich fortan mit regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen um die Gesundheit ihres Nachwuchses. Als Erwachsene achten wir auf eine gesunde Ernährung, halten unseren Körper durch sportliche Betätigung fit und schützen uns vor Infektionskrankheiten. Wir nutzen die Angebote der Gesundheitsvorsorge, gehen zum Kontrolltermin zum Zahnarzt und nehmen Krebsvorsorgeuntersuchungen wahr.

Das ist erst einmal alles gut und richtig. Deshalb ist der Übergang zu krankhaften Denkmustern der Hypochondrie oft schleichend. Fast jeder war schon einmal besorgt beim Arzt und hinterher war alles in bester Ordnung. Aber ist man deshalb gleich ein Hypochonder?

Die Symptome der Hypochondrie sind einer Angst- oder Zwangsstörung sehr ähnlich. Die Betroffenen haben eine sehr hohe Sensitivität für ihren Körper; kleinste körperliche Veränderungen werden wahrgenommen und bewertet. Bereits geringste Symptome werden als schwerwiegende Krankheit gedeutet. Ein Völlegefühl nach einem üppigen Abendessen wird zum möglichen Darmkrebs, Kopfschmerzen sind ein Hinweis für einen Hirntumor etc.

Selbstdiagnosen bekommen durch das Internet neue Nahrung und verstärken damit die Angst. Hypochonder messen regelmäßig ihre Körpertemperatur, kontrollieren ihren Puls, prüfen ihr Gewicht und sind überzeugt davon, ernsthaft krank zu sein. Kennzeichnend für diese Krankheit sind folgende Verhaltensweisen:

- Body Scanning: das Checken bestimmter Körperteile, äußerlich wie innerlich
- Doctor Hopping: das Aufsuchen verschiedenster Ärzte, Spezialisten und Kliniken

- Cyberchondrie: Verstärkung der Krankheitsangst aufgrund übertriebener Internetrecherche

Man unterscheidet zwei Arten von Hypochondern: Die einen sind sich sicher, an einer bestimmten Krankheit – häufig Krebs – zu leiden. Immer wieder werden verschiedene Ärzte und Fachkliniken aufgesucht, um die Krankheit im Frühstadium nachweisen zu können. Nach den Untersuchungen haben sie nur vorübergehend die Gewissheit, dass im Körper alles in Ordnung ist. Bei der kleinsten Unregelmäßigkeit, einem erneuten Stechen oder Ziehen suchen sie den nächsten Spezialisten auf. So reihen sich Blutuntersuchungen aneinander und Auswertungen von CT und MRT stapeln sich mit den Arztberichten.

Die zweite Gruppe hat ständig wechselnde Symptome, die auf ganz unterschiedliche Krankheiten hindeuten. Diese Hypochonder lesen sich vielfach Symptome an. So studieren sie aufmerksam die kostenlosen Zeitungen, die in Apotheken verteilt werden, und recherchieren alle möglichen Symptome im Internet. Inspiriert davon checken sie ihren Körper und nach und nach stellen sich genau die Symptome der Krankheit ein, über die sie recherchiert haben. Oder jemand erzählt ihnen von einer Erkrankung im Bekannten- oder Freundeskreis, und kurz darauf leiden sie an den gleichen Symptomen. Die möglichen Erkrankungen sind vielfältig, und in der Regel müssen sie zur Abklärung einen oder mehrere Spezialisten aufsuchen. So häufen sich auch bei dieser Gruppe die Blutuntersuchungen, CTs, MRTs und Arztberichte.

Für alle Hypochonder gilt, dass ihr Verhalten zu beschleunigtem Herzschlag, Schwitzen und Angstzuständen führt. Es werden innerlich Katastrophenszenarien heraufbeschworen, sodass sich aus einem guten Gesundheitsbewusstsein im schlimmsten Fall ein krankhafter Wahn entwickeln kann.

Trotz dieser Angstsymptome gehört die Hypochondrie nicht in die Kategorie der Angsterkrankungen, sondern zu den sogenannten somatoformen Störungen. Das bedeutet, dass körperliche Symptome wahrgenommen werden, obwohl in Wirklichkeit keine körperlichen Ursachen hierfür vorliegen (siehe auch Seite 118, „Somatisierung“).

Fragen zur Klärung: *Beschäftigen Sie sich sehr viel mit möglichen*

Erkrankungen und waren Sie schon einmal fest davon überzeugt, an einer sehr schlimmen Krankheit zu leiden? Fühlen Sie sich durch bestimmte arbeitsplatzbezogene Situationen wie Klimageräte, Raumtemperatur, Geräusche, Ansteckungsgefahr durch die Nähe zu anderen Menschen deutlich mehr gestört als andere Kollegen? Befürchten Sie, aufgrund dieser Umstände krank zu werden?

Schikane im Beruf

Mobbing

Vielleicht erinnern Sie sich noch an das Beispiel von Agnes, der 58 Jahre alten Zahnmedizinischen Fachangestellten. Sie hatte bereits ein langes und erfülltes Arbeitsleben hinter sich, als sie Opfer von Mobbingattacken wurde. Ihre Kollegin wurde zur Feindin. Mobbing und Gewalt am Arbeitsplatz kann jeden treffen. Es ist für die Betroffenen sehr bedrohlich und führt häufig zuerst in eine große Verunsicherung und endet nicht selten in einer ausgeprägten Arbeitsplatzphobie und Depressionen bis hin zur Arbeitsunfähigkeit. Weil Mobbing in seiner Bandbreite ein sehr umfassendes und spezielles Thema ist, dem wir im Rahmen dieses Buches nicht gerecht werden können, darf ich Sie auf weiterführende Literatur verweisen (siehe Seite 199).

Dennoch möchte ich Ihnen sehr gerne fünf Tipps geben, wie Sie sofort aktiv werden können, wenn Sie von Mobbing betroffen sind.

1. Gehen Sie offen mit der Situation um. Schweigen Sie nicht aus Scham und denken Sie nicht, dass sich solche Angriffe von alleine wieder geben.
2. Das bedeutet: Sprechen Sie den Kollegen oder die Kollegin direkt an. Mit einem offenen und offensiven Vorgehen dokumentieren Sie, dass Sie kein „leichtes Opfer“ sind.
3. Suchen Sie sich Unterstützung im Kollegenkreis und bei Ihrem Vorgesetzten.
4. Halten Sie die Vorfälle schriftlich zum Beispiel in einer Tabelle fest (Ort, Zeit, kurze Beschreibung des Vorfalls, Zeugen, Ihre Reaktion). Vielleicht ergänzen Sie die Tabelle durch eine Spalte, in der Sie gesundheitliche Folgen, zum Beispiel Kopfschmerzen,

Schlafstörungen, Magenschmerzen, eintragen.

5. Nutzen Sie professionelle Beratung. Das können die Personalabteilung, der Betriebsrat oder Personalrat, die Gleichstellungsbeauftragte oder andere Fachberatungsstellen sein. Erkundigen Sie sich in Ihrem Unternehmen. Selbstverständlich können Sie auch Unterstützung außerhalb Ihres Unternehmens erhalten. Es gibt in vielen Städten Selbsthilfegruppen.

Suchterkrankungen und Arbeitsplatzphobie

Hier stellt sich die Frage: Was war zuerst da? Die Angst vor dem Arbeitsplatz oder die Sucht bzw. der Missbrauch von Alkohol oder Drogen? Tatsächlich sollten wir uns das Thema kurz von beiden Richtungen aus anschauen.

Fakt ist, dass Menschen, die an Angst vor dem Arbeitsplatz leiden, sich häufig für eine vermeintlich schnelle Lösung des Problems entscheiden. Sie trinken abends nach getaner Arbeit ein Glas Wein oder eine Flasche Bier, um sich zu entspannen. Vielleicht auch zur Belohnung und um den Stress herunterzuspülen. Auf Dauer wird routinierter zum Glas gegriffen, und so kann sich unbewusst und schleichend eine Sucht entwickeln.

Auch Tabletten oder andere Drogen können als kurzfristiger Ausweg aus der Situation dienen und langfristig in eine Sucht führen.

Wie kommt es, dass Alkohol vermeintlich bei Ängsten hilft? Das liegt daran, dass bereits sehr kleine Mengen Alkohol im Gehirn für eine Ausschüttung von Dopamin, dem sogenannten Glückshormon sorgen. Dopamin hebt die Stimmung und führt zu einer gewissen Unbeschwertheit und Gelassenheit. Auf der anderen Seite verstärkt Alkohol die Aktivität des Botenstoffes GABA (Gamma-Aminobuttersäure). Dieser beruhigt die Nervenzellen und schwächt so Angst und Panikgefühle deutlich ab. Natürlich sind diese durch Alkohol künstlich im Gehirn erzeugten Glücks- und Entspannungsgefühle nur von kurzer Dauer – sie enden, wenn die berauschende Wirkung nachlässt.

Andererseits kann eine Angst vor dem Arbeitsplatz auch durch

einen exzessiven Alkoholkonsum ausgelöst werden. Wie soll das gehen? Vielleicht haben Sie schon einmal den Begriff Hangxiety gelesen oder gehört. Dieser setzt sich zusammen aus den englischen Worten *hangover* (= Kater) und *anxiety* (= Angst). Wie Sie oben gelesen haben, geraten die Botenstoffe im Gehirn durcheinander, wenn wir Alkohol trinken. Und so kann es nach einer durchzechten Nacht durchaus sein, dass es anstelle eines klassischen „Katers“, den viele mit Kopfschmerzen, Übelkeit oder Durst durchaus kennen, zu einer Panikattacke am Arbeitsplatz kommt.

Es dürfte jedem klar sein, dass sich mit Alkohol, Tabletten oder andere Drogen grundsätzlich keine Probleme lösen lassen. Leiden Sie an einer Arbeitsplatzphobie in Verbindung mit einer Drogen- oder Alkoholsucht, dann holen Sie sich bitte dringend professionelle Hilfe. Es muss zwingend zusätzlich eine Suchttherapie, also eine professionelle – in der Regel stationäre – Entgiftung und Entwöhnung von der Droge durchgeführt werden.

Psychosomatische Erkrankungen und Arbeitsplatzphobie

Können keine organischen Ursachen für körperliche Beschwerden gefunden werden und sind alle Untersuchungen ohne Ergebnis abgeschlossen, stellt sich häufig die Frage, ob es sich um eine psychosomatische Erkrankung handeln könnte. Das bedeutet, die Beschwerden haben keine körperlichen (griech. *soma* = Körper), sondern seelische (griech. *psyche* = Seele) Ursachen. Anders formuliert: Der Körper drückt eine seelische Belastung, einen psychischen Konflikt durch körperliche Symptome aus.

Häufige Auslöser sind beruflicher Stress, Spannungen unter Kollegen, Konflikte mit Vorgesetzten, Überforderung und vieles mehr. Natürlich können auch private Konflikte, finanzielle Sorgen und andere Ursachen vorliegen.

Psychische und körperliche Vorgänge sind eng miteinander verbunden. Die beruflichen seelischen Belastungen führen zu Hormonausschüttungen, die den Stoffwechsel im Körper verändern und das Immunsystem negativ beeinflussen. Die Abwehrkräfte lassen

nach und der Betroffene erkrankt. Dabei kann jedes Organsystem betroffen sein, zum Beispiel der Verdauungstrakt, das Herzkreislaufsystem oder der Bewegungsapparat. Die Erkrankung führt dann im Berufsalltag zu weiteren Belastungen und möglicherweise auch zu Einschränkungen im Alltag und im Berufsleben.

Psychosomatische Beschwerden können vorübergehend auftreten, aber auch leicht chronisch werden, wenn die seelische Ursache, also der Stress etc., nicht verschwindet.

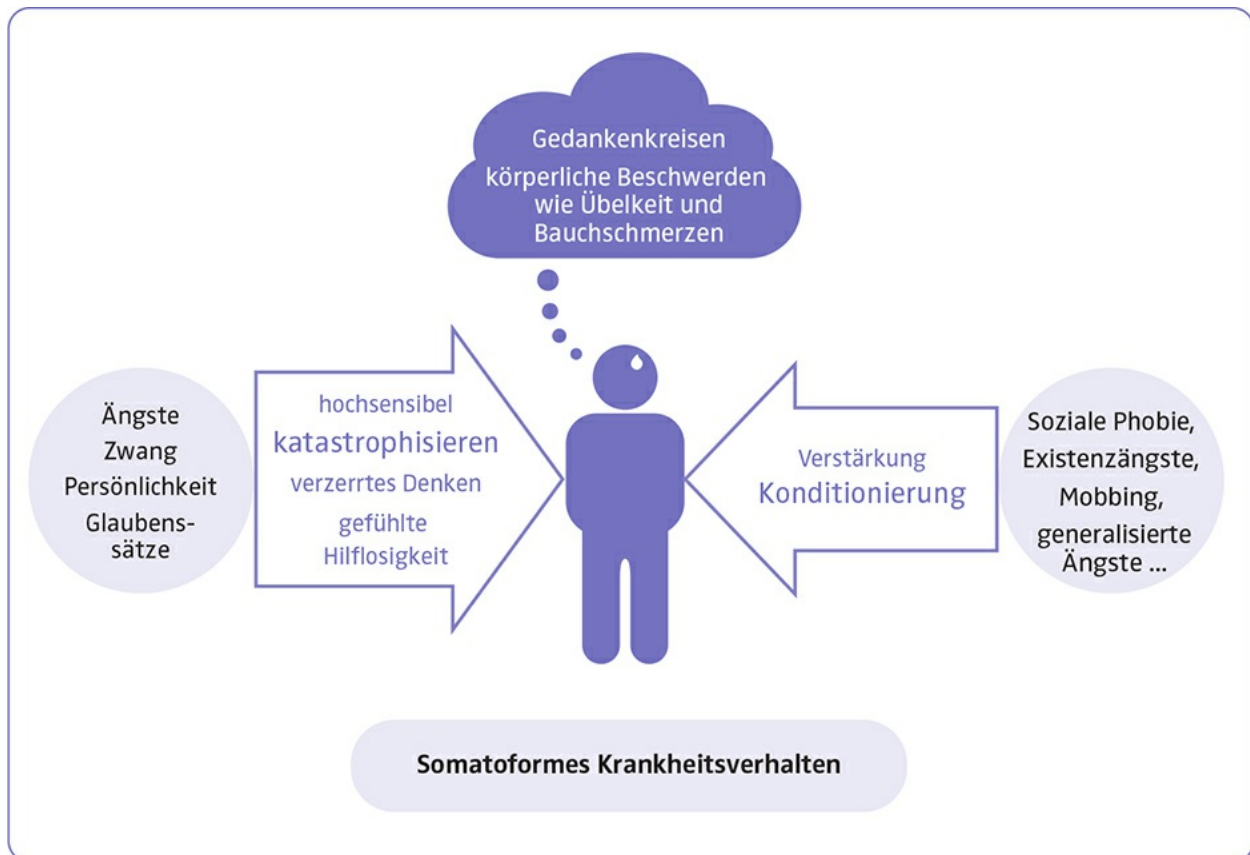
Betroffene mit psychosomatischen Störungen treffen in ihrer Umgebung, in der Familie oder bei Kollegen, oft auf wenig Verständnis. Dies führt zu einem weiteren Rückzug, nicht selten kommt es zu Depressionen oder Medikamentenabhängigkeiten.

Für einige der typischen psychosomatischen Erkrankungen finden sich die Ursachen sogar in Redewendungen wieder.

- Chronische Rückenschmerzen und Nackenverspannungen: „Der Stress sitzt mir im Nacken.“ „Ich trage eine große Last auf meinen Schultern.“
- Schmerzerkrankungen, Fibromyalgie: „Am besten bleibe ich liegen, mir tut jede Bewegung weh.“
- Tinnitus: „Ich mag es nicht mehr hören.“
- Schwindel, Schwankschwindel: „Mir wird der Boden unter den Füßen weggezogen.“
- Herzrasen, Herzschmerzen, Herzangstneurose: „Mir schlägt das Herz bis zum Hals.“
- Hautprobleme: „Davon kriege ich die Krätze.“
- Magenschmerzen: „Das schlägt mir auf den Magen.“ „Etwas liegt mir im Magen.“
- Reizdarm: „Das ist schwer zu verdauen.“ „Ich mache mir vor Angst in die Hosen.“

Für Menschen, die an einer psychosomatischen Störung leiden, ist es das Wichtigste, erst einmal zu akzeptieren, dass es sich um keine körperliche Erkrankung handelt. Zu akzeptieren, dass es sich um eine psychosomatische oder somatoforme Störung handelt (siehe Kapitel

„Somatisierung“, Seite 118). Es ist wichtig zu verstehen, dass dies kein Zeichen einer persönlichen Schwäche ist, sondern ein Hilferuf der Seele. Es gibt Ärzte, Therapeuten und ganze Kliniken, die sich auf die Behandlung und Bewältigung psychosomatischer Erkrankungen spezialisiert haben.



Das Zusammenspiel der verschiedenen Einflussfaktoren der Arbeitsplatzphobie

Traumatisierung und Arbeitsplatzphobie

Eine weitere Ursache für die Entwicklung von phobischen Ängsten am Arbeitsplatz können ein belastendes Ereignis oder ein traumatisches Erlebnis sein. Zum einen gibt es die berufsbedingten Traumatisierungen, die eine Angst vor der Arbeit verursachen können. Doch dann möchte ich etwas weiter ausholen und mich mit den „kleinen“, traumatischen Erlebnissen befassen, die manchmal weit zurückliegen und uns dann viele Jahre später in der Arbeitswelt wieder einholen.

Berufsbedingte Traumatisierungen

Beim Stichwort Trauma denken wir zuerst einmal an ein plötzlich eintretendes, schreckliches Ereignis, das eine große Angst und ein Gefühl der Ohnmacht und totaler Hilflosigkeit auslöst. Das sind zum Beispiel Terroranschläge, Flugzeugabstürze oder Bombenangriffe im Krieg. Traumatisierungen können aber auch im normalen Arbeitsalltag ausgelöst werden, zum Beispiel durch einen schweren Unfall im Betrieb oder durch Gewalttaten und Übergriffe, wie zum Beispiel Überfälle auf Bankangestellte oder Tankstellenmitarbeiter, Angriffe auf Bahnbedienstete, Mitarbeiter im Jobcenter oder medizinisches Personal oder andere schwerwiegende Geschehnisse. Hier sind Lokführer besonders gefährdet, die Suizide auf den Bahngleisen miterleben müssen. Die Behandlung dieser Traumata gehört in die Hände von erfahrenen Psychologen und Ärzten.

Traumata, die ihre Ursache in der Vergangenheit haben

Allerdings muss bei einem Trauma nicht zwangsläufig eine große Katastrophe der Auslöser sein. Der Begriff Trauma bedeutet erst einmal lediglich „Verletzung“. Ein seelisches Trauma ist somit eine seelische Verletzung und kann die Folge von jedem Ereignis sein, das für denjenigen, der es erlebt, eine außergewöhnliche Belastung darstellt.

Was für eine Art von Erlebnis könnte das sein? Vielleicht eine missglückte Präsentation am Arbeitsplatz, wo dem Betroffenen im wahrsten Sinne des Wortes die Luft wegblieb, es ihm die Sprache verschlug oder er sich aus einem Blackout herausarbeiten musste. Oder ein schwieriges Gespräch, eine ungute Situation in einem Meeting etc. Es handelt sich um eine Situation, in der sich der Betroffene extrem ohnmächtig und hilflos gefühlt hat.

Manchmal sind die negativen Ereignisse, die traumatisierend wirken, in der Kindheit oder in der Jugendzeit verankert, sie liegen viele Jahre zurück und wurden vom Unterbewusstsein mit Angstgefühlen oder Panik verknüpft. Dieses Ereignis ist dem Betroffenen manchmal gar nicht mehr bewusst. Das können auch

kleine Erlebnisse sein: Man wurde zum Beispiel beim Vorlesen in der Schule von den Mitschülern ausgelacht oder der Lehrer hat einen nach einer falschen Antwort vor der ganzen Klasse erniedrigt. Man wurde von seinen Geschwistern in einem Raum eingesperrt und kam längere Zeit nicht heraus. Das geliebte Haustier stirbt. Man sieht mit an, wie sich ein anderes Kind erbricht. Man erlebt die Erkrankung naher Angehöriger mit. Diese Liste lässt sich unendlich fortsetzen. All das und vieles mehr kann eine Ursache dafür sein, dass sich viele Jahre später vielleicht zuerst ein ungutes Gefühl am Arbeitsplatz einstellt und sich daraus eine Angst und schließlich Panik entwickelt.

Auch Situationen, die von außen betrachtet lediglich unangenehm sind, können ein Trauma verursachen.

Die erste Angstattacke kommt dann zu einem späteren Zeitpunkt häufig „wie aus dem Nichts“. Kommt Ihnen das bekannt vor? Rückblickend haben Sie vielleicht festgestellt, dass die erste Attacke doch nicht einfach so aus dem Nichts, sondern in einer für Sie belastenden beruflichen Situation auftrat. Dabei kann es sich zum Beispiel um die oben aufgeführte Präsentation handeln, durch diese Belastung wurde Ihre psychische Widerstandskraft zu diesem Zeitpunkt herabgesetzt. In den allermeisten Fällen wird die Phobie durch einen Trigger ausgelöst, der das ursprüngliche traumatische Erlebnis erneut aktiviert.

In der Psychologie spricht man bei Körpererinnerungen auch von „Imprinting“.

Manche dieser Erlebnisse speichert der Körper als eine „Körpererinnerung“ ab. Dabei erlebt das Bewusstsein etwas, das es nicht versteht, schiebt dieses Erlebnis in den Körperspeicher und macht daraus ein körperliches Symptom. Diesen Prozess nennt man auch Verdrängung. Verdrängung ist ein seelischer Abwehrmechanismus, der uns hilft, überflüssigen Ballast auszublenden, zur Seite zu schieben, ins Unterbewusstsein zu verbannen. Das ist oft hilfreich und sinnvoll, aber nicht immer. Diese Körpererinnerungen arbeiten weiter in uns und können unter Umständen Ängste oder Verhaltensstörungen auslösen, wenn sie

viele Jahre später durch bestimmte Ereignisse (Trigger) neu aktiviert werden.

Trigger holen Körpererinnerungen zurück

Das Wort Trigger kommt aus dem Englischen und bedeutet „Auslöser“. Durch den Trigger ist der Körper in der Lage, bestimmte Körpererinnerungen wiederherzustellen.

Bei einer Angststörung können Bilder, Wörter, Gefühle, Gerüche, Situationen oder Gedanken als Trigger fungieren, also Angst und Panikattacken auslösen. Es gibt aber auch viele positive Beispiele für Trigger, die Sie sicherlich kennen. So versetzt uns der Geruch von Lebkuchen sofort in eine weihnachtliche Stimmung. Bei mir ist es so, dass ich mich bei einem bestimmten Bratenduft in meine Kindheit zurückversetzt fühle, zurück auf die Eckbank in der Küche meiner Großeltern in Norddeutschland.

Sehr häufig fungiert Musik als Trigger. Sie sind zu Hause oder unterwegs und im Hintergrund läuft das Radio. Musik wird gespielt, der Radiosprecher plappert. Das Radio läuft, ohne dass Sie aktiv zuhören. Ihr Unterbewusstsein schnappt dann ein paar Takte eines bestimmten Liedes auf und schwupp, ohne bewusst darüber nachzudenken, fühlen Sie sich gut, fröhlich, wieder jung. Der Grund dafür ist, dass gerade genau die Musik läuft, zu der Sie in Ihrer Jugend zum Beispiel viel getanzt oder Ihren ersten Kuss bekommen haben, und das ist als positive Körpererinnerung in Ihnen abgespeichert. Der Klang triggert diese alte Erinnerung – vielleicht sogar ein bestimmtes Ereignis, das Ihnen gar nicht unbedingt bewusst ist.

Diese Körpererinnerungen können die Summe von Wahrnehmungen sein, wie zum Beispiel sehen, hören, schmecken und riechen, von Emotionen und von Bewegungsmustern.

Wie die positive Erinnerung an die Küche meiner Großmutter durch den Bratenduft als „positiver Film“ abgelegt wurde, so gibt es im Gegenzug auch „negative Filme“, die bei einer Angstreaktion wie in einer Dauerschleife getriggert werden. Das Ganze läuft vollständig im Unterbewusstsein ab, was es zusätzlich erschwert, der eigentlichen

Ursache für die Angststörung auf die Spur zu kommen.

Negative Erfahrungen können in der Kindheit aufgrund mangelnder Ressourcen nicht adäquat verarbeitet werden und werden daher als Körpererinnerung abgespeichert.

Den Zugang zum Unterbewusstsein finden

Ihnen ist vielleicht *bewusst*, dass es eine unnötige Angst ist, aber das Gefühl bleibt im *Unterbewusstsein* dennoch bestehen. In Ihnen brodet also die Angst vor einer bestimmten Situation am Arbeitsplatz, davor, dass Ihnen die Luft ausgeht, die Sprache im Hals stecken bleibt, Sie einen Blackout erleiden, ohnmächtig werden, sich übergeben müssen. Woher genau diese irrationale Angst kommt, ist Ihnen vermutlich nicht bekannt. Um den Schlüssel zu diesem Erlebnis zu finden, hilft die Kommunikation mit dem Unterbewusstsein, zum Beispiel in einer Selbsthypnose. Eine Anleitung dazu finden Sie auf Seite 176.

Fragen zur Klärung: *Erinnern Sie sich an ein Ereignis aus Ihrer Vergangenheit? Gibt es vielleicht sogenannte Schlüsselerlebnisse? Wenn Sie sich nicht aktiv erinnern, dann sollten Sie Ihrem Gefühl nachgehen und schauen, ob es ein Ereignis gibt, das verantwortlich für Ihre Angst oder Blockade sein könnte.*

Angst vor der Zukunft

Viele Menschen leben mit ihrer Angst nicht im Hier und Jetzt, sondern in der Zukunft. Ihre Ängste beschäftigen sich nicht mit der aktuellen Situation, sondern mit Befürchtungen und Ängsten, die in der Zukunft liegen. Sie beziehen sich auf Geschehnisse, die möglicherweise noch kommen oder sich entwickeln könnten.

Die Zukunftsangst führt zu Anspannungen, die Betroffenen fühlen sich ohnmächtig, ausgeliefert oder wie gelähmt. Im Vordergrund steht die Frage „Was wäre, wenn ...“ Typisch sind die Angst vor Ungewissheit, Angst vor Veränderungen und Angst um die eigene Existenz.

Anders als bei anderen Ängsten braucht die Zukunftsangst keinen besonderen Trigger oder Auslöser. Es reichen eine negative

Einstellung sowie Horrorszenarien im Kopf, um die Angstkaskade auszulösen.

Bei der Zukunftsangst in Verbindung mit Arbeitsplatzphobie gibt es häufig zusätzlich verstärkend ein negatives Erlebnis, das immer wieder aktiv hervorgeholt wird und die Angst befeuert. Dieses Erlebnis kann so unterschiedlich sein, wie es in der Berufswelt unterschiedliche Situationen gibt. Was für einen gesunden, ausgeglichenen Mitarbeiter eine Kleinigkeit ist, die er am Abend oder spätestens am nächsten Morgen vergessen und ad acta gelegt hat, das beschäftigt einen Arbeitsplatzphobiker noch lange und nachhaltig einschränkend. Dabei kann es sich um eine Kalkulation handeln, bei der ein wichtiger Parameter außer Acht gelassen wurde und die somit zu einem falschen Ergebnis geführt hat, oder eine peinliche Situation, in der sich der Betroffene sichtlich unwohl fühlt und vielleicht mit einem gefühlt hochroten Kopf oder stotternd einen Vortrag beendet hat. Aber es reicht auch eine „kurze“ Luftnot, die häufig passiert, wenn man bei einem Vortrag nur oberflächlich atmet.

Angst vor der Zukunft kann dazu führen, dass wir in der Gegenwart handlungsunfähig werden.

Menschen mit Zukunftsängsten haben verschiedene Symptome und die einzelnen Symptome können wiederum sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Generell können Betroffene die Gegenwart nicht genießen, da sie mit den Gedanken ständig in der Zukunft sind und über mögliche Horrorszenarien nachdenken. Das führt zu stundenlangem Grübeln und Sich-Sorgen-Machen und mündet häufig in Schlaflosigkeit sowie Ein- und Durchschlafstörungen. Die negativen Gedanken halten die Betroffenen nachts wach. Sie denken ausschließlich an die Zukunft und das, was sein könnte, und verpassen dadurch ihr Leben in der Gegenwart. Sie finden zudem wenig bis keine Möglichkeiten, sich zu entspannen, und leiden in vielen Fällen zusätzlich an Herzrasen oder Panikattacken.

Hilflosigkeit und Ohnmachtsgefühle sind weitere Symptome, die bei der Zukunftsangst häufig auftreten. Der Betroffene fühlt sich den schrecklichen Geschehnissen, die ihn laut seinen Vorstellungen erwarten, ausgeliefert und verfügt über keinerlei Selbstwirksamkeit,

um etwas dagegen zu unternehmen. Er fühlt sich nicht stark bzw. fähig genug, um mögliche kommende Probleme lösen zu können. Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein sind nur gering ausgeprägt. Diese Menschen sind sehr schnell verunsichert, gehen generell vom Schlimmsten aus und fallen durch ihren Pessimismus auf.

Fragen zur Klärung: Machen Sie sich häufig und ständig wiederkehrend Gedanken um Ihre Zukunft? Sehen Sie hinter allem eine Falle, eine Schwierigkeit, die Sie möglicherweise nicht meistern können? Stellen Sie sich die Zukunft häufig als beschwerlich vor und fragen sich, wie Sie sie überhaupt bestehen können?

Angstauslösende Gedanken stoppen

Ein anderer Hauptauslöser der Arbeitsplatzphobie sind ängstliche Gedanken. Das kann zum Beispiel die Angst vor dem nächsten Meeting, der Präsentation oder der Geschäftsreise sein. Betroffene haben Angst, etwas nicht zu schaffen, in Panik zu geraten, etwas falsch zu machen und zu versagen. Sie haben Angst vor Kontrollverlust und vor dem Worst-Case-Szenario.

Viele Betroffene mit Ängsten vor dem Arbeitsplatz kennen diese Art der Ängste leider zu gut. Da ist vor allem die Angst davor, in irgendeiner Weise zu versagen, einer Anforderung nicht gerecht zu werden oder im schlimmsten Fall einer Panikattacke ausgeliefert zu sein. Denn diese Reaktion des Körpers kann meistens nicht mehr gestoppt oder kontrolliert werden, es passiert einfach. Die Angst davor, die Kontrolle über den Körper zu verlieren, befeuert die Angst zusätzlich.

Durch die Angst vor der Angst entsteht ein negativer Kreislauf, der unter anderem zu Vermeidungsverhalten führt.

Durch ständig wiederkehrende negative Gedanken steigern sie sich immer weiter in die Angst hinein. So werden die eigenen Gedanken zum eigentlichen Auslöser der Panik. Diese Angst vor der Angst wird auch Erwartungsangst genannt.

Immer wieder drehen sich die Gedanken im Kreis, bis hin zur Erschöpfung, in nicht enden wollenden Gedankenschleifen. Das ist

sehr kräftezehrend und energieraubend und meistens ohne Ergebnis. Die gute Nachricht ist: Wenn Ihre Gedanken Sie nicht mehr zu einer möglichen Lösung führen, sondern sich immer wieder wiederholen, dann können Sie lernen, sie zu stoppen.

Dafür gibt es ein paar einfache Techniken. Wenn Sie wissen, über welchen Sinneskanal Sie Ihre Um- und Innenwelt überwiegend erleben, dann können Sie gezielt Sinnesreize oder Signale auf den entsprechenden Kanälen einsetzen, um diese Endlosschleifen anzuhalten.

Das kann bei visuellen Menschen ein imaginäres Stoppschild sein. Auditive Signale sind zum Beispiel in die Hände zu klatschen oder laut „Stopp!“ zu rufen. Wenn Betroffene eher haptisch veranlagt sind, dann hilft häufig ein fester Griff, um die Gedanken zu stoppen. Wer überwiegend über den Geruchs- oder Geschmackssinn wahrnimmt, kann an Lavendelöl riechen oder einen scharfen Pfefferminzbonbon bzw. einen Eiswürfel lutschen.

Zusätzlich zu diesen Techniken habe ich eine ganz besondere und nach den Erfahrungen in meiner Praxis sehr effektive Gedankenstopptechnik entwickelt: die Gedankensystemkontrolle nach der Effmert®Methode. Wie sie funktioniert, ist im Kapitel „Das Gedankensystem verändern“ auf Seite 193 beschrieben.

Das Gedankensystem

Was ist unter einem Gedankensystem zu verstehen? Wenn Ihre endlosen Gedanken einsetzen, dann läuft das nicht im Bewusstsein ab, wie es zum Beispiel der Fall wäre, wenn Sie eine Mathematikaufgabe lösen. Stattdessen kann Ihr Gehirn diese Gedanken halb- oder vollautomatisch ohne Ihr Bewusstsein abrufen oder in Gang setzen. Meine Patienten haben mir das oft folgendermaßen beschrieben: „Die Gedanken kommen einfach über mich, sie sind plötzlich aus dem Nichts da.“

Aus dem Nichts kommen die Gedanken natürlich nicht. Jedoch hat sich das Gehirn für mehr „Arbeitsleistung“ ein eigenes System geschaffen – einen Automatismus, der eine Gedankenschleife in Gang setzt, wann immer es einen Anlass oder Auslöser dafür gibt.

Dieser Anlass kann auch ein eigener Gedanke sein. Das bedeutet, Sie fangen zunächst bewusst an zu denken und dann springt der Automatismus an.

Vielleicht hilft Ihnen ein Beispiel aus dem Freizeitsport, um diesen Automatismus etwas besser zu verstehen: Jogger berichten davon, dass sie die ersten Kilometer ganz bewusst laufen und irgendwann kommen sie dann in einen sogenannten Flow – ab diesem Zeitpunkt laufen sie einfach immer weiter. Sportmediziner haben festgestellt, dass dieses Ereignis nach etwa 40 Laufminuten einsetzt.

Unser Gehirn ist von Natur aus auf Effizienz programmiert. Das Gedankensystem dient dazu, die negativen Gedanken blitzschnell abzurufen, denn sie aktiv und bewusst zu denken, wäre für das Gehirn viel zu anstrengend und würde wertvolle Energie sowie Ressourcen kosten.

Als „Gedankensystem“ bezeichne ich eine automatisch ablaufende Reaktion im Gehirn, die von einem Gedanken in Gang gesetzt wird.

Bei meiner Methode der Gedankensystemkontrolle geht es also tatsächlich nicht darum, *was* genau Sie denken, sondern darum, *wie das System aussieht*, das diese wiederkehrenden Gedanken abrufen. Dabei habe ich es in der Praxis wirklich noch nie erlebt, dass das Gehirn eines Angstpatienten auf kein System zurückgreift. Die gute Nachricht ist also, dass Sie Ihr persönliches negatives Gedankensystem dauerhaft verändern können.

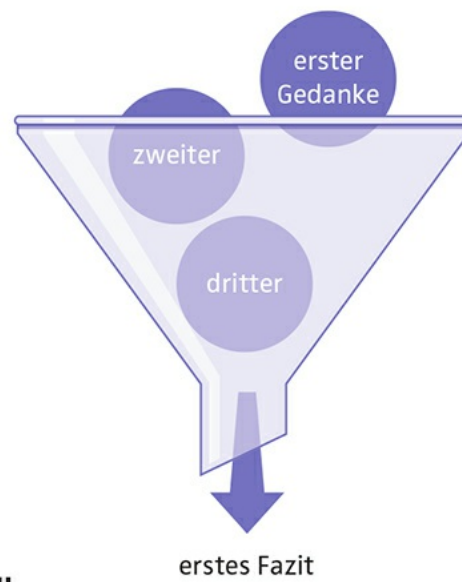
Gedankenflut



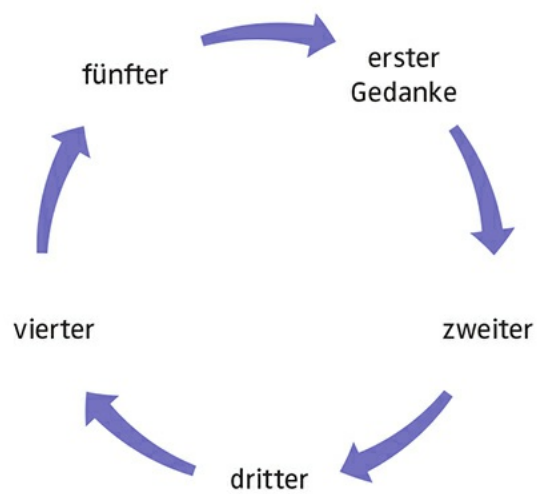
Gedankenwolke



Gedankentrichter



Gedankenkreis bzw. Gedankenkarussell



Vier Beispiele für Gedankensysteme

Das Gedankensystem kann ein Gedankenkreis sein, ein Gedankenkarussell, eine Spirale, eine Wolke, ein Zylinder oder eine Bahn. Es kann von rechts nach links oder von oben nach unten führen oder aus einer ganz anderen Richtung kommen. Haben Sie dieses System einmal erkannt, können Sie es gezielt auflösen.

Sehr gut funktioniert das mithilfe der Effmert®Methode. Im Kapitel „Das Gedankensystem verändern“ auf Seite 193 finden Sie eine genaue Anleitung, mit der Sie Ihr Gedankensystem zu Hause ganz leicht bearbeiten können, damit Ihr Unterbewusstsein eine Lösung finden kann, um das System anzuhalten und zu verändern.

Test: Leiden Sie unter Ängsten im Beruf?

Jetzt geht es noch einmal konkreter um Ihre persönliche Selbsteinschätzung. Gehen Sie den Hinweisen auf eine mögliche Arbeitsplatzphobie nach, lassen Sie die Fragen kurz auf sich wirken und bewerten Sie dann, wie stark die Aussage Sie persönlich betrifft. Der folgende Test ersetzt natürlich keine Diagnose eines Arztes oder Therapeuten. Er soll Ihnen vielmehr einen ersten Eindruck davon vermitteln, ob Sie möglicherweise an einer Arbeitsplatzphobie erkrankt sind und wie stark die empfundene Belastung und Einschränkung durch die Phobie ist.

	Stimmt (5 Punkte)	Stimmt zum Teil (1 Punkt)	Stimmt nicht (0 Punkte)
Haben Sie persönlich den Eindruck, durch Ihre Arbeit krank zu werden oder schon krank zu sein?			
Haben Sie Angst davor, zur Arbeit zu gehen?			
Beeinträchtigt diese Angst Ihr Leben so sehr, dass Sie es nicht mehr als lebenswert empfinden, wenn die Intensität der Angst in diesem Maße weiterbesteht?			
Ist Ihnen häufig unwohl, übel oder schlecht? Haben Sie Schmerzen, für die es keine medizinische Ursache gibt?			
Sind Sie bereits sonntags unruhig und bedrückt, wenn Sie			

an die kommende Arbeitswoche denken?			
Haben Sie den Eindruck, dass Sie durch Veränderungen am Arbeitsplatz, durch Digitalisierung, Umstrukturierung, neue Vorgesetzte überfordert sind?			
Kreisen Ihre Gedanken stets um die Arbeit, die Kollegen, unerledigte Aufgaben?			
Gibt es Situationen an Ihrem Arbeitsplatz, bei denen Sie im Vorfeld Angst haben, körperliche Symptome zu bekommen, wie zum Beispiel Zittern, Schwitzen, Herzrasen, Erröten?			
Sind Sie manchmal von der Arbeit so gestresst, dass Sie befürchten, den Verstand zu verlieren?			
Haben Ihnen schon einmal Kollegen oder Angehörige gesagt, dass Sie sich in Bezug auf Ihre Arbeit zu viele oder unnötige Sorgen machen?			
Haben Sie das Gefühl, auf der Arbeit über- bzw. unterfordert zu sein?			
Haben Sie sich schon einmal wegen einer bestimmten Arbeitsaufgabe oder Situation mit einer bestimmten Person krankgemeldet?			
Vermeiden Sie es, mit Kollegen gemeinsam Mittag zu essen?			
Haben Sie Sorge, Ihr Arbeitspensum nicht zu schaffen?			
Fühlen Sie sich von Ihrem Chef oder von Kollegen ausgenutzt, nicht wertgeschätzt oder ungerecht behandelt?			
Vermeiden Sie die Teilnahme an Meetings und Präsentationen?			
Gibt es ein oder mehrere negative Erlebnisse an Ihrem Arbeitsplatz, die Ihnen immer wieder durch den Kopf gehen und Sie nachhaltig beunruhigen?			
Vermeiden Sie Gespräche mit Kollegen oder Vorgesetzten, weil Sie befürchten, nicht die richtigen Worte zu finden, Unsinn zu reden oder so starke körperliche Symptome zu bekommen, dass Sie nicht in der Lage sind, ein solches Gespräch zu führen?			
Reagieren Sie mit Panik, wenn Sie unvorbereitet zu Ihrem Chef gerufen werden?			

Machen Sie sich große Sorgen, Ihren Arbeitsplatz zu verlieren?			
--	--	--	--

Auswertung

Vorweg: Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit „Stimmt“ beantwortet haben, dann sollten Sie unabhängig von der weiteren Auswertung auf jeden Fall zu einer genaueren Abklärung ein Gespräch mit einem Arzt oder Psychotherapeuten suchen.

Zählen Sie Ihre Punkte bitte zusammen.

0–12 Punkte: Für Sie ist die Arbeitsplatzphobie wahrscheinlich kein größeres Problem. Die Angst beeinflusst Sie im täglichen Leben wenig. Dennoch sollten Sie nach Möglichkeiten suchen, damit umzugehen.

13–49 Punkte: Sie leiden mit hoher Wahrscheinlichkeit an einer Arbeitsplatzphobie und werden von der damit einhergehenden Angst stark vereinnahmt. Ihre persönlichen und beruflichen Aktivitäten leiden darunter. Ihre beruflichen Kontakte sind eingeschränkt und Sie befinden sich immer öfter in einer Negativschleife von Unwohlsein – Angst – Stress und der Angst, dass etwas passieren könnte. Jetzt geht es darum zu lernen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen und Ihr Leben wieder in die Hand zu nehmen. Die Übungen in diesem Buch können sehr wertvoll für Sie sein und Ihnen dabei helfen, mit dieser Angst umzugehen.

50 Punkte und mehr: Für Sie ist die Arbeitsplatzphobie ein zentrales Thema und eine wirkliche Herausforderung. Ihr gesamtes Denken und Handeln wird von der Krankheit bestimmt – bis hin zu Ihrer persönlichen Lebensplanung. Wahrscheinlich haben Sie schon viel ausprobiert, um dieser Phobie zu entkommen und Sie haben kaum noch Hoffnung, dass sich jemals etwas ändern wird. Die Angst im Beruf ist zu einem Teil Ihres Lebens geworden und beeinträchtigt Sie so sehr, dass Sie sich unbedingt Hilfe von außen holen sollten. Sprechen Sie mit anderen Menschen über Ihre Probleme und vertrauen Sie sich einem Arzt, Heilpraktiker oder Psychotherapeuten an.

DIE TIEFERLIEGENDEN AUSLÖSER VERSTEHEN

Kann man ein Typ für eine Arbeitsplatzphobie sein?

Sie wissen nun, wie Ängste entstehen und welche unterschiedlichen Angststörungen hinter den Ängsten am Arbeitsplatz ursächlich liegen können. Wenn Sie selbst betroffen sind, sollten Sie ein ganz gutes Bild von Ihrer Angsterkrankung bekommen haben.

Nun geht es um Sie. Welche sind Ihre ganz persönlichen Auslöser für Ihre Angsterkrankung? Schauen Sie genau hin, fühlen Sie in sich hinein und finden Sie heraus, was Ihre Persönlichkeit ausmacht. Welche Persönlichkeitsmerkmale haben Sie von Geburt an mitgebracht? Welche Glaubenssätze haben Sie in Ihrer Kindheit, Ihrer Jugend entwickelt? Welche Eigenschaften und Überzeugungen sind heute noch für Sie hilfreich bzw. welche unterstützen eher Ihre Krankheit?

Dieser Blick nach innen tut jedem Menschen gut. Er hilft uns, uns selber besser zu verstehen. Und dann mit dem Blick nach vorne gerichtet wenig hilfreiche und störende innere Antreiber und Glaubenssätze zu verändern und loszulassen. Dieses Kapitel ist eine Einladung an Sie, einmal genau hinzuschauen und sich selbst ein bisschen besser kennenzulernen – denn nur, wenn Sie wissen, woher die Angst kommt, können Sie sie bezwingen.

Persönlichkeitsmerkmale

Jeder Mensch ist anders. Was für den einen eine Kleinigkeit ist, das kann für den anderen eine große Bedeutung haben. Was den einen Menschen stresst, das mag einem anderen noch nicht einmal als besonders erwähnenswert erscheinen. Und wovor manche Menschen sich ängstigen, das nehmen andere gar nicht wahr. Wir sind alle unterschiedlich, und das ist auch gut so.

UNSERE PERSÖNLICHKEIT IST NICHT IN STEIN GEMEISSELT

Ein Teil unserer Persönlichkeit ist vererbt. Der andere Teil wird durch die Umwelt und unsere Erfahrungen beeinflusst. Die gute Nachricht ist: Unsere Persönlichkeitsmerkmale sind nicht in Stein gemeißelt; wir haben unsere Entwicklung in der Hand, und Veränderung und Weiterentwicklung sind jederzeit möglich. Das ist insbesondere erleichternd, wenn man bei sich Merkmale erkennt, die man selbst weniger gut findet oder gar ablehnt.

Es gibt unterschiedliche Persönlichkeitsmodelle. Ich habe für Sie das Fünf-Faktoren-Modell ausgewählt, weil es weltweit als universales Standardmodell akzeptiert ist und darüber hinaus vielerorts für die Persönlichkeitsentwicklung eingesetzt wird. Es wurde in den 1930er-Jahren von Louis Thurstone und Gordon Allport entwickelt und kontinuierlich angepasst. Allein in den letzten 20 Jahren wurde es in mehr als 3 000 wissenschaftlichen Studien genutzt.

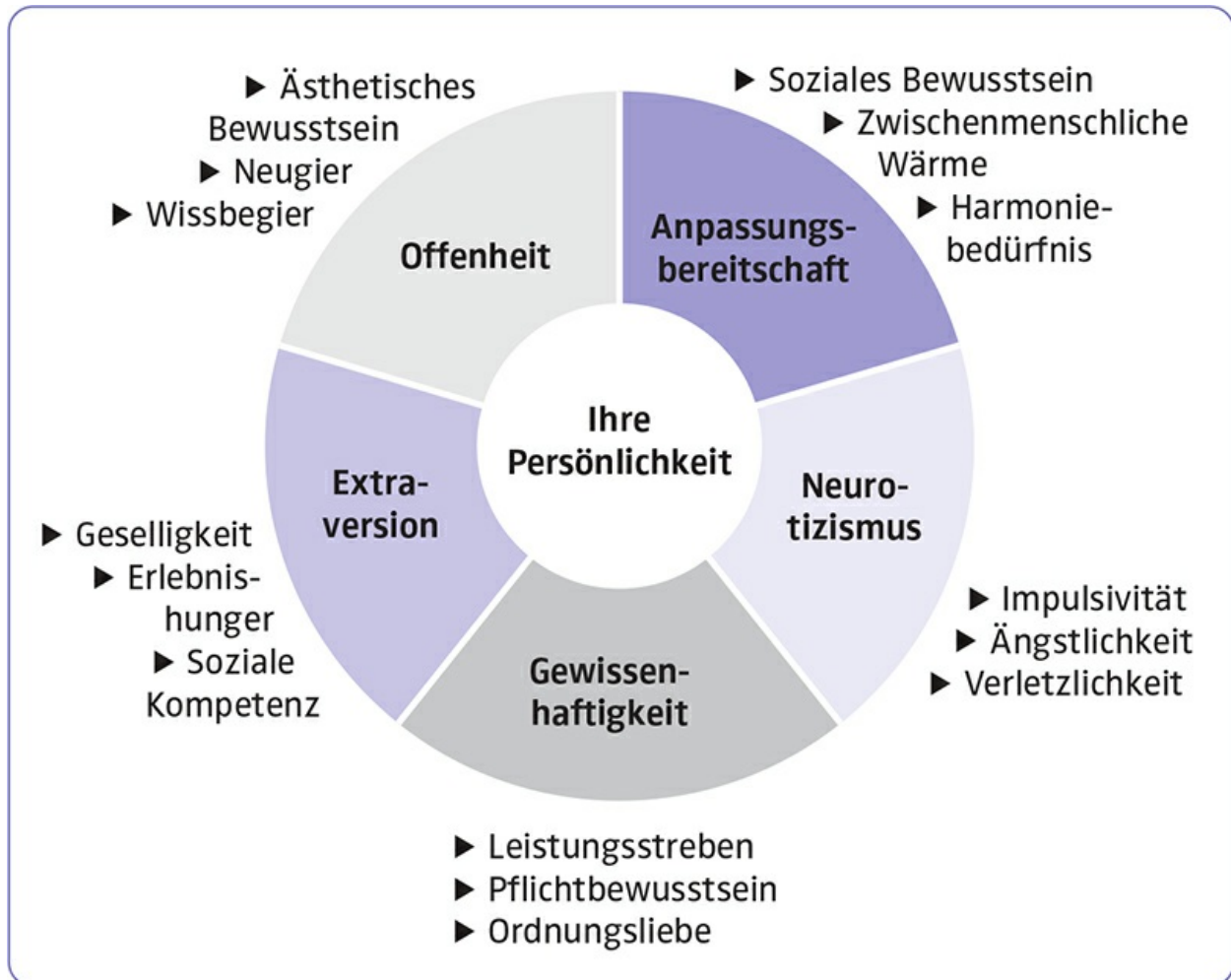
Das Fünf-Faktoren-Modell ist auch bekannt unter der Bezeichnung „Big Five“.

Das Modell beschreibt fünf Persönlichkeitsfaktoren bzw. -dimensionen, anhand derer sich die Persönlichkeit jedes Menschen erfassen lässt. Diese fünf grundlegenden Merkmale sind bei jedem Menschen vorhanden, aber jeweils unterschiedlich stark ausgeprägt. Diese Ausprägung ist größtenteils angeboren. Im Folgenden stelle ich Ihnen die fünf Merkmale kurz vor.

Vielleicht werden Sie innerlich an der einen oder anderen Stelle

nicken, wenn Sie die Beschreibungen lesen. Es gibt keine „typische Persönlichkeit“ für Menschen mit einer Arbeitsplatzphobie, auffallend ist jedoch, dass viele Betroffene durch ein hohes Maß an Gewissenhaftigkeit geprägt sind, häufig in Verbindung mit einem ebenfalls hohen Grad an Anpassungsbereitschaft und Neurotizismus.

Einen ersten Eindruck von dem Zusammenspiel der Faktoren liefert Ihnen das Schaubild.



Die Entstehung einer Persönlichkeit nach dem Fünf-Faktoren-Modell

1. Offenheit – aktiv nach Neuem suchen

Machen Sie gerne neue Erfahrungen, lieben Sie die Abwechslung und suchen Sie ständig nach neuer Inspiration? Menschen mit stark ausgeprägter Offenheit werden von ihrer Umgebung als mitreißend,

fantasievoll und vielseitig interessiert wahrgenommen. Sie werden auch als Scannerpersönlichkeiten bezeichnet.

Die Scannerpersönlichkeit hat Barbara Sher in ihrem Buch „Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will“ anschaulich beschrieben.

Diese Menschen mögen Veränderungen, lieben alles Neue, sind wissbegierig und an vielen Dingen gleichzeitig interessiert – was auf Außenstehende auch unkonzentriert und sprunghaft wirken kann. Sie jagen von einem Projekt zum nächsten, und möglicherweise bleibt eine Aufgabe auch mal auf der Strecke. Nicht weil sie die Aufgabe nicht beenden wollen oder können, sondern weil eine neue, andere Aufgabe auf einmal noch viel verlockender erscheint.

Wenn Sie dieses Buch in der Hand halten, dann gehören Sie vermutlich eher nicht zu dieser Personengruppe. Denn Menschen mit Ängsten im Beruf haben eher eine schwach ausgeprägte Offenheit. Sie gelten im Unternehmen als Bewahrer der Beständigkeit und sind neuen Dingen gegenüber grundsätzlich erst einmal skeptisch. Für sie sind Umstrukturierungen, neue Vorgesetzte, neue Aufgaben oder der Einsatz von neuer Technik immer eine besonders große Herausforderung, mit der sie sich häufig schwertun und die mit Angst besetzt ist. Sie sind extrem pragmatisch, mögen klare Abläufe und Routinearbeiten. Sie glänzen häufig mit detailliertem Fachwissen und einem sehr tiefen Verständnis für ihre Themen. Genau diese Liebe zum Detail kann für ihre Mitmenschen manchmal anstrengend werden und engstirnig wirken.

2. Gewissenhaftigkeit – ergebnisorientiert sein

Bei Menschen mit Ängsten im Beruf ist die Gewissenhaftigkeit eher hoch bis sehr hoch ausgeprägt. Menschen, die in diesem Bereich hohe Werte haben, sind sehr aufmerksam, planen überaus sorgfältig und haben ein hohes Maß an Selbstkontrolle. Sie arbeiten sehr strukturiert und können sich extrem gut auf ein Thema fokussieren. Dieses Verhalten kann zuweilen zwanghaft und stur wirken, weil es beinahe jegliche Flexibilität vermissen lässt. Außerdem ist die Erwartungshaltung gewissenhafter Menschen an ihre Umwelt sehr

hoch – sie erwarten von anderen ebenso viel wie von sich selbst.

Ist die Gewissenhaftigkeit niedrig, dann sprechen wir über Menschen, die sehr spontan und flexibel sind. Sie arbeiten am liebsten ganz ohne feste Termine und lassen sich nicht aus der Ruhe bringen, auch wenn um sie herum alles völlig chaotisch ist. Sie haben die Fähigkeit, verschiedene Projekte gleichzeitig zu betreuen, und sind daher gut als „Springer“ im Unternehmen einsetzbar. Von ihren Mitmenschen werden sie als eher unzuverlässig und schlecht organisiert wahrgenommen.

3. Extraversion – auf Reize von außen reagieren

Wir alle kennen Menschen, die gerne im Mittelpunkt stehen. Sie haben immer etwas Interessantes zu erzählen, ob beim Small Talk oder in einer dienstlichen Besprechung. Sie halten sich gerne in Gruppen auf, weil sie dort Anregungen und Impulse bekommen. Sie sind begeisterungsfähig, kontaktfreudig und sprühen vor Charme und Lebenslust. Intensive Farben, starke Gerüche (z. B. Parfüms), laute Musik und auch Stimmengewirr empfinden sie nicht als Belastung, sondern eher als Inspiration. Sie haben viel Energie und leben ihre Gefühle oft expressiv aus.

Auch Introvertierte sind sehr aktiv, aber eher in weniger Gesellschaft. Das heißt nicht, dass sie Sozialkontakte meiden, allerdings treffen sie sich lieber im kleineren Kreis mit vertrauten Freunden. Sie arbeiten gerne für sich allein und sind am produktivsten, wenn sie ungestört sind und ihre Ruhe haben. Sie reflektieren sehr gründlich und schreiben die Dinge eher auf, als dass sie zum Telefon greifen.

4. Anpassungsbereitschaft – die eigenen Interessen wahren

Ein hoher Wert hinsichtlich Anpassungsbereitschaft bzw. Umgänglichkeit ist gleichbedeutend mit Altruismus. Diese Menschen sind hilfsbereit und kooperativ und investieren Zeit und Geld, um ihren Mitmenschen zu helfen. Sie sind sehr verständnisvoll und haben ein

ausgeprägtes Harmoniebedürfnis, weshalb sie die eigenen Bedürfnisse oft denen der anderen unterordnen. Dadurch wirken sie möglicherweise beeinflussbar und in ihrem eigenen Standpunkt instabil.

Menschen mit einer niedrigen Anpassungsbereitschaft sind eher egozentrisch und stark auf sich bezogen. Sie misstrauen den Absichten anderer Menschen, sind weniger sozial und gehen eher in den Wettkampf als in die Kooperation oder den Kompromiss. Die Meinung anderer erleben sie nicht als wertvoll und bereichernd, sondern als Einmischung und als persönlichen Angriff. Ihr Verhalten kann auf ihr Umfeld abschreckend und einschüchternd wirken.

Das Fünf-Faktoren-Modell FFM oder Big Five ist ein Modell der Persönlichkeitspsychologie und wird in manchen Unternehmen zur Potenzialanalyse eingesetzt.

5. Neurotizismus – auf Rückschläge reagieren

Menschen mit stark ausgeprägtem Neurotizismus sind emotional labil, nervös, leicht reizbar und ängstlich. Die Angst vor möglichen Fehlern kann übergroß, fast zwanghaft sein. So fühlen Sie sich häufig überfordert und von ihrer Umwelt missverstanden. Ihr Weltbild ist überwiegend negativ geprägt und sie befinden sich in einem ständigen Kampf mit sich selbst und mit anderen. Sie leiden an Stimmungsschwankungen, sind oft schlecht gelaunt und lassen sich sehr schnell verunsichern. Sie reagieren intensiv auf Stress und fühlen sich häufig den Umständen ausgeliefert.

Menschen mit einer niedrigen Ausprägung in Bezug auf Neurotizismus sind hingegen in der Regel ausgeglichen, entspannt und optimistisch. Sie können mit Belastungen bemerkenswert gut umgehen, nichts wirft sie so schnell aus der Bahn. Sie genießen das Leben, sind belastbar, ruhen in sich und lassen sich nicht so schnell beeindrucken. Von außen betrachtet mag das manchmal lethargisch oder wenig sensibel wirken.

Glaubenssätze und innere Antreiber

Es sind unsere Hoffnungen, Erwartungen und vielleicht auch äußere Belohnungssysteme, die uns antreiben.

Menschen fühlen, denken und handeln in gleichen Situationen unterschiedlich. Wie beschrieben, ist das zum einen darin begründet, welche Persönlichkeitsmerkmale uns in die Wiege gelegt wurden. Dazu gesellen sich unsere inneren Antreiber und Glaubenssätze, die wir im Laufe des Lebens verinnerlicht haben. Diese inneren Antreiber und Glaubenssätze bestimmen maßgeblich unser Denken, Fühlen und Handeln.

Die inneren Antreiber beruhen auf Glaubenssätzen, die wir teilweise so stark verinnerlicht haben, dass wir uns nicht bewusst sind, wenn sie auf uns einwirken. Sie sind quasi Lebensregeln, die unsere unbewussten Verhaltensmuster prägen: Sie treiben uns von innen heraus an und bestimmen unser Verhalten.

Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind Überzeugungen, Meinungen, bestimmte Annahmen über die Welt, die in der Kindheit entstehen. Sie bilden die Basis für unsere unbewussten Lebensregeln. Manche Glaubenssätze werden von Eltern, Verwandten oder anderen wichtigen Bezugspersonen, wie Erzieher oder Lehrer, übernommen. Als Kinder verinnerlichen wir unbewusst deren Ansprüche und ausgesprochene oder unausgesprochene Botschaften. Glaubenssätze entstehen auch aus der Verarbeitung unserer ureigenen Bewertung von Erlebnissen. Das bedeutet, dass Kinder manchmal ihre ganz eigenen Schlussfolgerungen aus Situationen ziehen und sich so Glaubenssätze manifestieren.

Vielleicht haben Sie sich ja schon einmal gefragt, warum Sie manche Dinge immer wieder tun, obwohl Sie es eigentlich anderes machen wollten. Warum es Ihnen schwerfällt, andere Menschen um Unterstützung zu bitten, obwohl diese Ihnen Hilfe und Unterstützung ehrlich und herzlich angeboten haben. Oder Sie können einfach nicht Nein sagen, obwohl Sie genau wissen, dass Sie sich über Ihre freundlich gemeinte Zusage im Nachhinein ärgern werden. Vielleicht

können Sie Aufgaben auch nicht liegen lassen und müssen alles immer sofort und direkt erledigen. Oder Ihr Anspruch an sich selbst ist extrem hoch und alles, was Sie tun, muss immer mehr als perfekt sein.

Sehr wahrscheinlich basiert dieses Verhalten auf bestimmten Glaubenssätzen, die Sie in Ihrer Kindheit gelernt haben und die tief in Ihnen verankert sind. Zum Beispiel: „Ich muss unabhängig sein“, „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“, „Man muss nett zu den anderen sein“. Nun bestimmen diese Glaubenssätze nicht rund um die Uhr unser Leben. Aber in Stress- und Belastungssituationen treten sie in den Vordergrund.

Die fünf inneren Antreiber

Wir haben also unsere Persönlichkeit und unsere Glaubenssätze, die wir mit uns herumtragen. Als wäre das noch nicht genug, kommen auch noch alle Erfahrungen dazu, die wir im Laufe unseres Lebens gemacht haben und die unsere Glaubenssätze festigen. Positive und auch negative Erfahrungen werden verstärkt und all dies lässt uns zu dem Menschen werden, der wir heute sind.

Wie bereits erwähnt, sind unsere Glaubenssätze die Basis für unsere inneren Antreiber. Das Konzept der inneren Antreiber kommt ursprünglich aus Amerika und ist Teil der Transaktionsanalyse, die in den 50er- und 60er-Jahren von Eric Berne und Thomas Harris begründet wurde. In den 70er-Jahren wurde das Modell von Taibi Kahler weiterentwickelt. Er nennt fünf zentrale innere Antreiber:

- Sei stark!
- Sei perfekt!
- Mach es allen recht!
- Streng dich an!
- Beeil dich!

Kommen Ihnen diese Sätze bekannt vor? Jeder von uns hat alle fünf Antreiber in sich, doch meist ist einer von ihnen besonders ausgeprägt. Also fühlen und hören Sie beim Lesen der folgenden Beschreibungen in sich hinein und spüren Sie nach, bei welchem

Antreiber Sie sich besonders angesprochen fühlen. Sie werden den einen oder anderen stärker oder weniger stark fühlen. Ihr stärkster Antreiber ist derjenige, der besonders oft aktiv ist und sich in einer stressigen Situation bemerkbar macht.

„Sei stark!“

„Ein Indianer kennt keinen Schmerz.“ – Wenn Sie diesen Satz als Kind oft gehört haben, dann dominiert Sie vermutlich der „Sei stark!“-Antreiber. Auch Sätze wie „Jungen weinen nicht“, „Reiß dich zusammen“, „Sei keine Heulsuse“, „Gefühle sind ein Zeichen von Schwäche“ und ähnlich klingende Aufforderungen sind vielleicht sogar gut gemeint, aber streng, und können zu dem Antreiber „Sei stark“ führen.

Menschen mit diesem Antreiber sind immer aufs Schlimmste gefasst, daher wirft sie so schnell nichts aus der Bahn. Stärke bedeutet für sie Unabhängigkeit und Kontrolle, niemand darf bemerken, dass sie schwach, empfindlich oder ratlos sind. Für menschliche Begegnungen und zwischenmenschliche Nähe ist wenig Platz in ihrem Leben. Für sie teilt sich die Welt in Gewinner und Verlierer. Sie haben schon in ihrer Kindheit gelernt, dass sie sich selbst keinerlei Schwächen zugestehen geschweige denn nach außen Schwäche zeigen zu dürfen. Diese innere Haltung kostet sehr viel Kraft und Energie. Eigentlich wünschen diese Menschen sich emotionale Sicherheit, das schieben sie zur Seite. Sie verstecken ihre Unsicherheit und ihre wahre Empfindlichkeit, um sich zu schützen. Für sie gilt: Wer Schwäche zeigt, ist angreifbar und verletzbar. Die Erwartungshaltung an sich selbst ist damit unmenschlich hoch.

Menschen mit dem Antreiber „Sei stark!“ tragen ihn wie einen Schutzpanzer um sich herum.

Als positive Seite dieses Antreibers kann gelten, dass diese Menschen über ein enorm hohes Durchhaltevermögen verfügen und extrem belastbar sind. Das hat sie vielfach dorthin gebracht, wo sie sind: in Führungsetagen, und gleichzeitig managen sie die Familie zu Hause. Sie erklimmen trotz Doppelbelastungen im hohen Tempo die

Karriereleiter und ziehen an Kollegen und Kolleginnen vorbei.

Die Kehrseite ist allerdings nicht zu übersehen: Alles muss allein geschafft und Hürden oder Hindernisse müssen um jeden Preis allein bewältigt werden – Teamarbeit ist ihnen eher ein Gräuel. So wirken sie häufig verbissen, gehen weit über ihre Grenzen hinaus und zeigen Stärke bis zur Erschöpfung. Auch Schmerz zu empfinden, ist für sie gleichbedeutend mit Schwäche. Ihr Schutzpanzer ist wie eine harte Schale, die den weichen Kern schützt. Der weiche Kern wird selten gezeigt.

Lassen sie dann doch einmal Nähe zu und zeigen ihr Schutzbedürfnis, werden sie häufig enttäuscht und machen negative Erfahrungen. Das ist dann wie ein Teufelskreis – sie machen danach wieder „doppelt dicht“ und zeigen sich vermeintlich noch stärker.

Menschen mit diesem Antreiber behalten deshalb ihre Gefühle lieber für sich und wirken dadurch auf andere oft wenig emotional, vielleicht sogar stoisch, aber auch arrogant, kalt, unnahbar und distanziert. Wenn ihnen jemand Unterstützung und Hilfe anbietet, dann deuten sie das eher so, als ob sie nicht stark genug seien oder nach außen nicht stark genug wirkten. Sie reagieren dann mit noch mehr eiserner Härte gegen sich selbst. Durch diese negative Prägung bei Hilfsangeboten können sie Hilfe von außen überhaupt nicht oder nur sehr schlecht annehmen.

Der Schutzpanzer verhindert wahre Nähe. Im Grunde genommen haben sie selbst kaum Zugang zu ihren Gefühlen. Gefühle wie Empfindsamkeit, Emotionalität und Schwäche für sie negativ besetzt. Wenn sie sich eine Erschöpfung irgendwann dennoch eingestehen und zulassen, dann entwickeln sie Schuldgefühle und aktivieren damit wieder ihren Antreiber. Dieser führt dann erneut zur Unterdrückung des Gefühls von Erschöpfung und der Schutzpanzer wird weiter aufgebaut.

„Sei perfekt!“

„Gut ist nicht gut genug“, „Du musst besser sein als die anderen“ – wenn Ihnen diese Sätze bekannt vorkommen und Sie als Kind nur dann Liebe und Anerkennung bekamen, wenn Sie „perfekt“ waren,

dann haben Sie vermutlich diesen Antreiber verinnerlicht. Perfektionisten haben unbewusst das Grundgefühl, als Person nicht liebenswert zu sein, weshalb sie kontinuierlich versuchen, sich zu beweisen.

Menschen, bei denen diese Botschaften und Glaubenssätze noch heute auf ihr Denken und Handeln wirken, müssen jede Aufgabe vollkommen gründlich und absolut fehlerfrei erledigen. Werden sie auf Fehler aufmerksam gemacht, dann beziehen sie diese Kritik grundsätzlich auf die eigene Person und nicht auf die Sache. Es entsteht bei ihnen ein Gefühl von Scham, und das möchten sie unter allen Umständen vermeiden, dafür sind sie bereit, Unmenschliches zu leisten.

Positive Aspekte dieses Antreibers sind gründliche Planung, hohe Kompetenz und Ergebnisorientierung. Perfektionisten arbeiten sehr konzentriert, präzise und sorgfältig, sie achten auf das kleinste Detail. Wenn sie ein Haus planen, dann kennen sie jedes Detail besser als die ausführenden Handwerker, sie kennen jede einzelne Schraube, die verbaut wurde. Sie mögen keine Schlamperei, sehen aber auch überall Möglichkeiten, noch weiter zu optimieren. Nichts ist ihnen gut genug. Das heißt, auch wenn etwas objektiv in Ordnung ist, kann es in ihren Augen ungenügend und ein Misserfolg sein.

Perfektionisten haben einen extrem hohen Anspruch an sich. Das setzt sie selbst, aber auch andere unter Druck.

Menschen mit diesem Antreiber haben kein Gefühl dafür, welcher Arbeits- oder finanzielle Einsatz im richtigen Verhältnis zum Ergebnis steht. Sie finden immer etwas zu verbessern und stehen unter dem enormen Druck, selbst noch besser zu werden.

So wirken sie oft oberlehrerhaft und besserwisserisch und sind in der Zusammenarbeit sehr anstrengend. Andere können ihnen nichts gut genug machen, weil sie diese Vollkommenheit und diesen Perfektionismus auch von anderen erwarten.

Häufig befinden sich Perfektionisten irgendwann in einer Falle, weil der „Sei perfekt!“-Antreiber häufig zusammen mit dem Persönlichkeitsmerkmal „Neurotizismus“ auftritt. Dieses Merkmal führt zu einem zwanghaften Vermeiden von Fehlern. Das hohe Maß nach

der Vollkommenheit des Perfektionisten ist somit häufig gepaart mit der übergroßen oder zwanghaften Angst vor Fehlern.

„Mach es allen recht!“

Menschen, die es allen recht machen wollen, ernten viel Lob für ihre permanente Hilfsbereitschaft und übernehmen selbstlos viele Ehrenämter und Sonderaufgaben.

War es in Ihrer Kindheit besonders wichtig, immer höflich zu sein und sich unterzuordnen? Haben Sie als Kind immer gespürt, was Ihre Mutter oder Ihr Vater von Ihnen erwartet haben, und sich entsprechend verhalten? Und ist Ihnen heute Harmonie sehr wichtig, vielleicht sogar wichtiger als Ihre ganz eigenen Interessen? Können Sie schlecht Nein sagen? Überlegen Sie häufig, was andere sich wünschen könnten, auch wenn sie sich noch gar nicht geäußert haben? Fühlen Sie sich für das Wohlbefinden der anderen verantwortlich? Dann haben Sie vermutlich einen starken „Mach es allen recht!“-Antreiber. Dieser innere Antreiber sorgt dafür, dass Ihnen die Bedürfnisse der anderen wichtiger sind als Ihre eigenen.

Die Vorteile dieses Antreibers sind die hohe soziale Kompetenz, die Empathie, die Hilfsbereitschaft und die absolute Kompromissfähigkeit. Allerdings geht das so weit, dass Menschen mit diesem Antreiber Konflikten aus dem Weg gehen und mehr noch: Sie meiden Konflikte wie der Teufel das Weihwasser. Sie ertragen geduldig Situationen und Stimmungen und ordnen sich unter, verantwortungsvoll und selbstlos. Allerdings ist die Enttäuschung vorprogrammiert. Sie tun alles, um es den anderen recht zu machen, und stellen sich selbst immer wieder hinten an. Dies erwarten sie von ihrem Gegenüber, und zwar ohne dass sie dies klar zum Ausdruck bringen. Verhält er sich nicht wie erwartet, sind sie maßlos enttäuscht.

Menschen mit diesem Antreiber ist es im Berufsalltag wichtig, dass ihr Chef immer auf sie zählen kann. „Einer muss es schließlich machen.“ Selbst wenn sie wie alle anderen gute Gründe haben, Nein zu sagen, gelingt es ihnen nicht. Und sobürden sie sich noch mehr Aufgaben auf und übernehmen Verantwortung. Bis zur völligen Erschöpfung. Die große unbewusste Motivation liegt darin, anerkannt

und beliebt zu sein. Dafür tun sie alles.

Der Antreiber kann so stark sein, dass auch dort Unterstützung und Hilfe gegeben wird, wo es weder erwünscht noch angebracht ist. Man geht über die Grenzen des anderen hinweg – man „will doch nur helfen“.

Menschen, bei denen dieser innere Antreiber stark ausgeprägt ist, nehmen ihre eigenen Bedürfnisse durchaus wahr, doch für sie sind die Bedürfnisse der anderen wichtiger. Damit werten sie ihre eigenen Gefühle ab. Wenn immer die Bedürfnisse der anderen wichtiger sind als die eigenen, dann kostet das Kraft und bedeutet auch einen Verlust vom Selbstwert. Dabei bedeutet ein Nein zu den anderen auch immer ein Ja zu sich selbst.

„Streng dich an!“

„Von nichts kommt nichts“, „Ohne Fleiß kein Preis“, „Reiß dich zusammen“ – wenn Ihnen diese Sätze bekannt vorkommen, dann kann dafür Ihr innerer „Streng dich an!“-Antreiber verantwortlich sein. Menschen mit diesem Antreiber sind ganz besonders gründlich und pflichtbewusst. Sie haben ein gutes Durchhaltevermögen und sind sozusagen eher Langstreckenläufer als Sprinter. So weit – so gut.

Der schnelle Erfolg macht sie nicht glücklich. Nur wenn sie sich wirklich angestrengt haben, hat der Erfolg für sie einen Wert. Sie sehen überall ernste Probleme und Krisen und fühlen sich bedroht – alles ist schwierig. Es geht ihnen eher um das Tun an sich, also um die Anstrengung, als um das Ergebnis. Bei allen Dingen, die sie anpacken, stehen sie unter Druck.

Menschen mit diesem Antreiber strengen sich an, und wenn etwas trotzdem nicht klappt, dann schauen sie nicht nach der Ursache, sondern sehen den Fehler darin, dass sie sich noch nicht genügend angestrengt haben. Wenn ihnen jemand Hilfe anbietet, empfinden sie dieses Angebot eher als zusätzliche Belastung. Schließlich müssen sie sich dann zusätzlich noch um den Hilfegebenden kümmern, ihm die Aufgabe und Situation erklären – das ist für sie noch anstrengender, als alles selbst zu erledigen.

Selbstredend gehören sie auch nicht zu den Meistern der

Improvisation, sondern eher zu den Menschen, die auch beim Scheitern immer wieder das Gleiche tun – nur mit noch mehr Anstrengung. Wenn etwas wirklich schwer ist, dann müssen sie da erst recht durch, und zwar, indem sie sich diesmal ganz besonders anstrengen. So sind sie ständig angestrengt und angespannt, und das gepaart mit großen Zweifeln, ob sie der Aufgabe überhaupt gewachsen sind. Diese Zweifel münden in einer Angst, dass andere es besser machen könnten.

Menschen mit dem „Streng dich an!“-Antreiber verbuchen nur das als Erfolg, was wirklich anstrengend war und ihnen vielleicht die letzte Kraft geraubt hat.

Für Menschen mit diesem Antreiber ist jede Aufgabe eine Herausforderung, sich anzustrengen und zu ackern. So suchen sie sich häufig den anstrengendsten Lösungsweg aus. Eine Aufgabe oder eine Lösung, die ihnen leicht fällt, hat in ihrer Wahrnehmung keinen Wert. Wenn ihnen wider Erwarten etwas leicht von der Hand geht, dann war die Aufgabe zu klein und zu einfach und wird sofort abgewertet. Mit der Abwertung der Aufgabe werten sie auch sich selbst ab. So führt dieser Antreiber in eine Spirale der Überforderung und Selbstausbeutung.

„Beeil dich!“

Wurden Sie als Kind häufig von Ihren Eltern zur Eile angetrieben? Haben Sie sozusagen von klein auf gelernt, sich zu beeilen? Hatten Sie ständig Angst, der Letzte zu sein – in der Schule, beim Sport oder zu Hause, falls Sie sich nicht beeilen?

Menschen mit dem „Beeil-dich!“-Antreiber sind in Gedanken immer schon beim nächsten Schritt, bei der nächsten Aufgabe. Man hat das Gefühl, sie sind immer auf der Flucht. Sie sind voller Adrenalin und Hektik und sprühen vor Dynamik. Bei ihnen ist alles wichtig, dringend und besonders eilig. Alle Aufgaben müssen sofort und rasch erledigt werden. Time Management oder eine Priorisierung der Aufgaben ist ihnen unmöglich. Sie sind perfekt im Multitasking und erledigen grundsätzlich mehrere Sachen gleichzeitig. Für einen Außenstehenden geschieht das alles unter einem nicht

nachvollziehbaren Zeitdruck und Erfolgszwang.

Zum einen Hektik und Zeitdruck, zum anderen perfektes Multitasking und lösungsorientiertes Arbeiten – das sind die zwei Seiten des „Beeil dich!“-Antreibers.

Die Hektik verbreiten sie auch in ihrem Umfeld. Nichts geht ihnen schnell genug. Sie sind immer angespannt, wirken unruhig. Wenn sie eine Mail verschicken, dann erwarten sie eine Reaktion möglichst sofort oder zumindest in einem sehr kurzen und häufig unrealistischen Zeitfenster. Sie selbst können kaum konzentriert arbeiten, bei ihnen ist der Maileingang auf jeden Fall mit einem Signal gekoppelt, damit sie bloß keine Mail verpassen. Wenn das Signal ertönt, unterbrechen sie ihre derzeitige Arbeit, um zu schauen, welche wichtige Nachricht gerade hereingekommen ist. So arbeiten sie unkonzentriert und müssen Aufgaben mehrmals in Angriff nehmen, weil sie sich in ihrer Hektik immer wieder ablenken lassen. Am Ende dauern manche Dinge dadurch viel länger oder bleiben unerledigt. Das führt bei ihnen wiederum zu einem schlechten Gewissen.

Die Menschen mit diesem Antreiber sind von dem Grundgefühl beherrscht, etwas Wichtiges im Leben zu verpassen. Eine Gelegenheit nicht erkannt zu haben, beunruhigt sie sehr. So eilen sie von Aufgabe zu Aufgabe und hetzen durch ihr Leben.

Es gibt aber auch eine positive Seite dieses Antreibers. Diese Menschen haben keine Angst vor komplexen Situationen und finden schnell Lösungsansätze, sodass sie im Team große Projekte gut vorantreiben können. Und sie sind in der Lage, eine Zeitlang mit einem hohen Arbeitstempo effektiv zu arbeiten.

Positive und negative Eigenschaften der inneren Antreiber

Antreiber	Positive Eigenschaften	Negative Eigenschaften
Sei stark!	hohes Durchhaltevermögen, extrem belastbar	wirkt verbissen und distanziert, zeigt kaum Emotionen
Sei perfekt!	sorgfältig, präzise, konzentriert, leistungsfähig	wirkt besserwisserisch, hohe Ansprüche an sich und andere
Mach es allen recht!	empathisch, hilfsbereit, engagiert	kann schlecht Nein sagen, übereifrig, mischt sich ein
Beeil dich!	lösungsorientiert, Teamplayer,	zerstreut, unkonzentriert, angespannt

	dynamisch	und hektisch
Streng dich an!	pflichtbewusst, hohes Durchhaltevermögen, ehrgeizig	ständig unter Druck, hat starke Selbstzweifel, wertet sich selbst ab

Umgang mit Glaubenssätzen und inneren Antreibern

Jeder Glaubenssatz, jeder innerer Antreiber hatte irgendwann einmal eine positive Funktion für uns. Die Frage ist, ob das heute immer noch so ist oder ob es an der Zeit ist, sich von dem einen oder anderen alten Glaubenssatz oder inneren Antreiber zu verabschieden. Was ist also zu tun?

Zunächst geht es darum zu erkennen, welche Glaubenssätze Sie haben und was Ihre inneren Antreiber sind. Was sind die positiven Eigenschaften? Was wirkt sich negativ aus?

Im nächsten Schritt überlegen Sie, ob Sie diesen Glaubenssatz oder Antreiber heute noch in ihrem Leben haben möchten, oder ob es Zeit ist, sich von ihm zu verabschieden.

Sie möchten sich verabschieden? Sie können Ihre störenden inneren Antreiber bearbeiten und ein neues und entspanntes Verhältnis zu ihnen entwickeln. Jeden negativen Glaubenssatz oder inneren Antreiber können Sie auflösen bzw. durch eine positive Version ersetzen. Wie das geht, erfahren Sie auf Seite 88.

Diese neue, positive Version wird sich am Anfang für Sie vielleicht komisch anfühlen. Das ist vollkommen in Ordnung. Denn mit den alten Glaubenssätzen und Antreibern legen Sie auch alte Verhaltensweisen ab und ersetzen diese durch neue, die Sie bewusst gewählt haben.

FREI VON ÄNGSTEN UND KÖRPERLICHEN BESCHWERDEN

Am Anfang stehen Erkenntnis und Einsicht

Eine wichtige Voraussetzung zur Behandlung der Angst im Beruf ist die Erkenntnis, dass die Ursache für die Symptome keine körperliche Erkrankung ist, sondern dass dahinter eine Angst liegt. Zuerst muss also das Problem als solches wahrgenommen und anerkannt werden. Haben Sie die Phobie akzeptiert, müssen Sie nicht mehr dagegen ankämpfen – das nimmt Ihnen den ersten Druck. Es ist nicht mehr notwendig, die Angst weiter zu verheimlichen und zu vermeiden, so schaffen Sie Platz und Raum für Veränderung.

Ebenfalls wichtig für die Betroffenen ist die Einsicht, dass sie weder verrückt sind noch alleine mit ihrem Problem zurechtkommen müssen, sondern sich Unterstützung holen können. Erst wenn das geklärt ist, beginnt die Recherche nach der passenden Behandlung. Häufig sind dann schon viele Jahre vergangen.

MEINE THERAPIEANSÄTZE

Letztlich äußert sich die Arbeitsplatzphobie bei jedem Betroffenen anders. Ich habe in meiner Praxis schon sehr viele Fälle betreut, und beinahe kein Krankheitsverlauf gleicht dem anderen. Dennoch gibt es viele Parallelen, zum Beispiel in den Ausprägungen der Symptome und deren Bündelung, und es gibt Ähnlichkeiten im Verlauf. Aus all diesen Erfahrungen habe ich in den letzten Jahren ein eigenes, erfolgreiches Therapiekonzept

entwickelt.

Dabei liegt mein Schwerpunkt darauf, die Ursache Ihres Problems herauszufinden und zu lösen, anstatt mit den Symptomen zu ringen. Wenn die Ursache gefunden und bearbeitet ist, dann verschwinden die Symptome meist von ganz allein.

In meiner Praxis behandle ich Ängste und Phobien mit einer individuellen Kombination aus Elementen des Coachings und der Gesprächstherapie sowie EMDR, Klopfakupressur und Ohrakupunktur. Auch Aminosäuren und pflanzliche Mittel sowie verschiedene Formen der Hypnose gehören zu meinen Methoden. Wenn der Phobie negative Ereignisse oder Situationen zugrunde liegen, setze ich Hypnosetherapie ein. All dies wird ergänzt durch Selbsthilfetechniken zur Bewältigung von Ängsten und Stress. Entsprechende Übungen finden Sie in den Kapiteln „Kritische Situationen meistern“ und „Mit dem 5-Schritte-Programm aus der Angst“.

Behandlungsmöglichkeiten der Arbeitsplatzphobie

Es gibt sehr unterschiedliche Therapieformen zur Behandlung von Ängsten und Panikstörungen und damit auch der Arbeitsplatzangst.

Grundsätzlich wird für die Arbeitsplatzphobie – ebenso wie für andere krankhafte Phobien – generell zu einer psychotherapeutischen Behandlung geraten, wobei sich die Verhaltenstherapie als besonders wirkungsvoll erwiesen hat. In manchen Fällen sind ein Coaching oder eine psychosomatische Kur ausreichend. Sobald geklärt ist, in welche Richtung die Behandlung gehen soll, kann man mit dem Therapeuten oder dem behandelnden Arzt auf die Suche nach der passenden Therapieform gehen.

Ein Überblick über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten der Arbeitsplatzphobie macht es für Sie einfacher zu entscheiden, welche für Sie die richtige ist.

Im Folgenden beschreibe ich Ihnen eine Auswahl an geeigneten Therapieformen. Allen gemeinsam ist das dialogische Prinzip. Das bedeutet, dass beide Seiten mitarbeiten: sowohl der Therapeut als auch der Betroffene. Dieses Prinzip unterscheidet eine Therapie von einem gut gemeinten Ratschlag, einer hilfreichen Information oder einem Hinweis. Auch die Hypnosetherapie ist eine Therapieform, die Mitarbeit voraussetzt. Man kann die Symptome nicht einfach „abschalten“, auch wenn dieser Wunsch in Anbetracht der Auswirkungen, die diese Krankheit auf den Alltag hat, sehr gut nachvollziehbar ist.

Das Feld der unterschiedlichen Therapiemöglichkeiten ist groß und unübersichtlich. Letztlich geht es darum, die für Sie richtige Methode zur richtigen Zeit sowie den dazu passenden Therapeuten zu finden. Achten Sie unbedingt darauf, dass der Therapeut über eine entsprechende Expertise verfügt.

Analytische Psychotherapie

Die Psychoanalyse wurde vor über 100 Jahren von Sigmund Freud (1856 –1939) begründet. Er ging davon aus, dass die Ursachen für bestimmte seelische Störungen in der Kindheit liegen. Das Kind durchlebt im Laufe seiner Entwicklung bestimmte Ereignisse, die es nicht bewältigen kann und die als innerer Konflikt unbewusst weiterwirken.

So sind psychische Erkrankungen nach Freud ein Ergebnis nicht bearbeiteter Kindheitserlebnisse, innerer Konflikte sowie traumatischer Erlebnisse. In der analytischen Psychotherapie geht es darum, sich dieser verdrängten Anteile bewusst zu werden und die zugrundeliegenden Ursachen ausführlich zu bearbeiten.

Zur Behandlung liegt der Klient klassisch auf der Couch und assoziiert frei. Das bedeutet, er darf völlig bewertungsfrei alles aussprechen, was ihm in den Sinn kommt. Der behandelnde Therapeut sitzt außerhalb des Sichtfeldes. So wird die Aufmerksamkeit des Patienten ausschließlich auf sein Inneres gerichtet, ohne mögliche Ablenkung von den Reaktionen des Gegenübers. Der Therapeut hört den Erzählungen des Klienten

aufmerksam zu, ohne zu bewerten, und versucht wiederkehrende Muster zu erkennen und die Themen zu benennen.

„Die Gegenwart kann man nicht genießen, ohne sie zu verstehen, und nicht verstehen, ohne die Vergangenheit zu kennen.“ (Sigmund Freud, Begründer der Psychoanalyse)

Für wen ist diese Therapieform geeignet? Sie ist genau richtig für Sie, wenn Sie sich sehr intensiv mit sich, Ihren tiefsten Gefühlen und Ihrem Innersten auseinandersetzen möchten.

Wie lange dauert die Therapie? Die Therapie ist zeitlich langfristig angelegt, oft sind es drei bis vier Sitzungen pro Woche über mehrere Jahre hinweg.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Die Tiefenpsychologie ist aus der Psychoanalyse entstanden und gehört heute zu den am meisten verbreiteten therapeutischen Behandlungsformen. Im Gegensatz zur analytischen Therapie werden die Konzepte aus der Kindheit zwar beachtet, bilden aber nicht den Schwerpunkt.

In der Praxis arbeitet der Therapeut mit dem Klienten zielorientiert an den Schwerpunktthemen, die zu Beginn der Behandlung besprochen und festgelegt wurden. Dabei wird durchaus vereinzelt der Blick zurück in die Vergangenheit gerichtet, insbesondere dann, wenn in der Kindheit und Jugend eine mögliche Ursache für die aktuellen Probleme vermutet wird.

Der Therapeut bietet dem Klienten in der Therapie Vermutungen für möglichen Ursachen seines Konflikts an. Er zeigt Zusammenhänge auf und bietet Auslegungen und Deutungen an, auf deren Basis gemeinsam eine Lösung erarbeitet wird.

Für wen ist diese Therapieform geeignet? Diese Therapieform wird bei einem sehr breiten Spektrum von psychischen und psychosomatischen Störungen angewendet. Sie ist also für so ziemlich jedes Anliegen geeignet. Die tiefenpsychologisch fundierten Verfahren werden als Einzel- und auch als Gruppentherapie angeboten.

Wie lange dauert die Therapie? Die durchschnittliche Therapiezeit

liegt zwischen 50 und 100 Stunden. Die Sitzungen finden in der Regel ein- bis zweimal wöchentlich statt. Es kann durchaus sinnvoll sein, die Therapie über einige Jahre begleitend durchzuführen, dann finden die Sitzungen alle zwei oder drei Wochen statt.

Gesprächspsychotherapie

Ganz ähnlich wie bei den bereits genannten Verfahren geht es auch bei der Gesprächstherapie um das unbewusste Erleben und Verhalten des Klienten. Die auch klientenzentrierte Psychotherapie genannte Methode wurde von Carl Rogers (1902–1987) gegründet. Seine Grundannahme ist, dass der Klient in seiner Selbstentfaltung blockiert ist und dass jeder Mensch die Fähigkeit in sich hat, seine Probleme selbst zu lösen.

Bei dieser Therapieform steht der Mensch im Zentrum, nicht das Problem. Es geht um die Selbstwahrnehmung und die Wahrnehmung der Umwelt, es geht um eine Neuorientierung und Neubewertung. Die Therapie findet in einer offenen, vertrauensvollen Atmosphäre statt. Das Verhalten des Therapeuten ist geprägt von einem hohen Maß an Empathie, positiver Wertschätzung und Authentizität.

Ziele der Gesprächstherapie sind eine verbesserte Selbstbewertung sowie Selbstachtung und Akzeptanz. Die neue, differenzierte Bewertung des Erlebten führt zu einer Verringerung der Angst und damit zu einer besseren Bewältigung der emotional belastenden Themen.

Für wen ist diese Therapieform geeignet? Diese Therapieform wird in Deutschland bei sehr vielen psychiatrischen Erkrankungen eingesetzt, als alleinige Therapie, aber auch in Ergänzung zu anderen Therapieformen. Sie ist also für sehr viele Anliegen geeignet.

Wie lange dauert die Therapie? Die Sitzungen finden im wöchentlichen Turnus statt. Es werden ungefähr 50 bis 80 Sitzungen angesetzt, sodass die Gesamtdauer ca. ein bis zwei Jahre beträgt.

Verhaltenstherapie

Immer dann, wenn das eigene Verhalten als unnormale oder störend

empfohlen wird, greift die Verhaltenstherapie. Das ist zum Beispiel bei ADS, Zwangsstörungen und Selbstverletzungen, aber auch bei Angststörungen der Fall. Somit ist die Verhaltenstherapie in der Regel das Mittel der Wahl bei Ängsten am Arbeitsplatz.

Das Verfahren ist in den USA aus der Lerntheorie entstanden. Bei der Verhaltenstherapie geht es in erster Linie um das Umlernen von störendem Handeln sowie um die Bearbeitung einschränkender Gedanken. Es geht nicht so sehr darum, die zugrunde liegenden Probleme oder Konflikte zu erkennen, wie es bei der Gesprächstherapie oder der analytischen Psychotherapie der Fall ist. Die Verhaltenstherapie ist somit sehr ziel- und lösungsorientiert.

Es werden unterschiedliche Methoden angewandt und häufig auch miteinander verknüpft. Eine Strategie bei der Behandlung von Ängsten ist eine Form der Konfrontationstherapie: die Reizüberflutung, auch als Flooding bezeichnet. Das bedeutet, dass der Patient sich so lange der Situation, die ihm am meisten Angst macht, aussetzt, bis seine Angst nachlässt. Das kann unterschiedlich lange dauern, aber irgendwann lässt jede Angst nach. Anschließend können die Gefahren neu eingeschätzt und bewertet werden. Es werden Bewältigungsstrategien trainiert und neue Verhaltensweisen aufgebaut.

Die systematische Desensibilisierung wird ebenfalls sehr häufig angewendet. Hierbei erstellt der Therapeut gemeinsam mit dem Patienten eine sogenannte Angsthierarchie. Gleichzeitig erlernt der Patient ein Entspannungsverfahren, zum Beispiel progressive Muskelentspannung oder autogenes Training. In der Entspannung stellt sich der Klient dann nach und nach seinen Ängsten, angefangen mit der Situation, die ihn am wenigsten ängstigt. Kann diese in der Entspannung bewältigt werden, steigert der Therapeut die Angstbelastung und geht zur nächsten Situation über. Zum Schluss muss sich der Klient mit den Themen auseinandersetzen, die in seiner Angsthierarchie ganz oben stehen.

Diese Methoden der Konfrontation werden häufig mit der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) kombiniert. Hierbei geht es darum, die eigenen schädlichen Denkmuster zu erkennen und infrage zu stellen. Angst? Ja. Aber ist die Ausprägung der Angstgefühle der Situation tatsächlich angemessen? Oder bewertet man in Wirklichkeit nicht die

Gefahr, sondern die eigenen ängstlichen Erwartungen, angstbeladenen Vorstellungen und Gefühle? Falsche und belastende Gedanken und Überzeugungen werden bewusst wahrgenommen und verändert.

Für wen ist diese Therapieform geeignet? Diese Therapieform ist das Mittel der Wahl bei der Behandlung von Ängsten und Phobien und damit auch der Arbeitsplatzphobie. Sie setzt die aktive Mitarbeit des Klienten und volles Engagement voraus. Die Verhaltenstherapie ist als Einzel- und auch als Gruppentherapie möglich.

Wie lange dauert die Therapie? Im Vergleich zu den analytischen Therapien ist die Verhaltenstherapie eine kurzfristige Behandlung. Die Sitzungen finden im wöchentlichen Turnus statt. Wie viele Sitzungen tatsächlich benötigt werden, hängt von dem jeweiligen Anliegen ab. Bei manchen Menschen sind bereits wenige Stunden ausreichend, bei anderen erstreckt sich die Behandlung über Monate und Jahre.

„Die kognitive Therapie versucht, psychische Spannungen abzubauen, indem sie Missverständnisse korrigiert. Indem wir falsche Überzeugungen korrigieren, können wir die Überreaktionen beenden.“ (Aaron Beck, Begründer der kognitiven Verhaltenstherapie)

Systemischer Ansatz – Familientherapie

Der systemische Ansatz geht davon aus, dass die Genesung von einer Erkrankung nur möglich ist, wenn sich das System der Familie oder die Arbeitssituation ebenfalls ändert. Demnach sind die Symptome des Betroffenen lediglich der Ausdruck einer gestörten Beziehung in der Familie oder im Arbeitsumfeld. In der Therapie werden die Beziehungen entsprechend analysiert und das Krankheitsbild des Einzelnen wird als gemeinsames Problem des Ganzen betrachtet.

Die Grundannahme ist, dass jedes Mitglied des Systems einen Anteil zum Konflikt beiträgt. Eingefahrene Sichtweisen werden aufgebrochen, Verständnis für die verschiedenen Lebensumstände der Familienmitglieder wird entwickelt. In der Therapie durchlaufen die Familien unterschiedliche Spannungsfelder – es geht um Themen wie Abgrenzung, Bindung und Loslassen sowie darum, die Familienbeziehungen wieder bewusst zu erleben und zu gestalten.

Für wen ist diese Therapieform geeignet? Die systemische Therapie ist immer dann zu empfehlen, wenn Familien sich dem Anliegen eines Familienmitglieds gemeinsam stellen wollen. Allerdings ist es nicht immer leicht, alle Beteiligten für eine gemeinsame Therapie zu gewinnen. Deshalb ist es wichtig zu wissen, dass man mit den Methoden der Familientherapie auch in Einzelsitzungen arbeiten kann. Dabei betrachten Therapeut und Klient gemeinsam die Probleme und Beziehungen der Familienmitglieder im Kontext des akuten Angegens.

Wie lange dauert die Therapie? Die Familientherapie ist eine Kurzzeittherapie. In der Regel werden sechs bis zehn Sitzungen angesetzt.

Coaching

Im Coaching werden viele Methoden aus den unterschiedlichen psychotherapeutischen Ansätzen genutzt, so zum Beispiel kognitive Verfahren aus der Verhaltenstherapie, Gesprächsführung, der systemische Ansatz, Visualisierungsübungen. Für wirklich schwerwiegende psychische Probleme ist ein Coaching ungeeignet. Die Behandlung von psychischen Erkrankungen gehört in die Hände von Therapeuten und Ärzten.

Bearbeitet werden im Coaching überwiegend Themen, die mit dem Beruf, mit beruflichen Problemstellungen und mit der beruflichen Entwicklung im Zusammenhang stehen. Häufig verfügt ein Coach auch über entsprechendes Fachwissen im beruflichen Kontext. Der berufliche Background des Coaches ist bei Ängsten im Beruf vielfach ein großer Vorteil, weil ihm die Situationen im beruflichen Alltag aus eigenem Erleben gut bekannt sind. Er überblickt die Strukturen, Machtverhältnisse, Umstrukturierungsmaßnahmen und all die anderen berufsspezifischen Themen und kennt die Abhängigkeiten und Zusammenhänge in Unternehmen.

Ziel ist es, gemeinsam mit dem Coach neue Perspektiven und Handlungsoptionen zu entwickeln. Die Reflexions- und Kommunikationskompetenzen des Klienten werden erhöht und Bewältigungskompetenzen gezielt ausgebaut. Es kann auch darum

gehen, das Anspruchsniveau zu bearbeiten und das Selbstbild des Klienten mit dem Fremdbild in Einklang zu bringen. Der Klient wird bei der Umsetzung des Erlernten im Berufsalltag vom Coach emotional begleitet. Voraussetzung für ein Coaching ist deshalb eine hohe Eigenkompetenz des Klienten.

Für wen ist Coaching geeignet? Grundsätzlich ist Coaching für jeden geeignet, der ein Anliegen hat und der etwas verändern möchte. Voraussetzung für ein erfolgreiches Coaching ist eine hohe Eigenkompetenz des Klienten.

Wie lange dauert ein Coaching? Eine einzelne Sitzung dauert in der Regel zwischen 50 und 90 Minuten. Je nach Anliegen sind drei bis zehn Termine notwendig.

Wie finde ich die richtige Behandlungsform?

Moderne Therapeuten und Coaches kombinieren häufig die effektivsten Techniken miteinander und entwickeln zusätzlich zu den anerkannten Standards eigene Konzepte. Ich möchte Ihnen ans Herz legen, sich mit den unterschiedlichen Therapieformen zu beschäftigen, um sich dann bewusst für eine zu entscheiden. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir über ein Coaching oder eine Therapie sprechen. Die Behandlungsform muss zu Ihnen und Ihrem Anliegen passen.

Zur Entscheidungsfindung können Sie folgende Überlegungen anstellen: Möchten Sie eher Ihre Vergangenheit aufarbeiten oder Ihre Probleme im Hier und Jetzt bekämpfen? Wollen Sie mit aktiven Übungen im Alltag arbeiten oder soll das Gespräch beim Therapeuten im Mittelpunkt der Behandlung stehen? Wie viel Zeit können und möchten Sie für Ihre Therapie aufbringen?

Unabhängig von der Therapieform gilt: Es kommt nicht auf die Stärke der Angst an, sondern darauf, welches Potenzial Sie selbst entwickeln, um die Angst zu bewältigen und mit ihr umzugehen.

Genauso wichtig ist es, bei der Auswahl des Coaches oder Therapeuten darauf zu achten, dass Sie eine Vertrauensbeziehung aufbauen können. Die Chemie zwischen Ihnen muss stimmen, er

sollte Ihnen Ihre Fragen so beantworten, dass die Antworten für Sie gut nachvollziehbar sind. Natürlich muss auch die Expertise des Therapeuten berücksichtigt werden.

Ihr persönliches Erfolgsrezept basiert auf der gelungenen Kombination aus der für Sie passenden Therapieform und dem zu Ihnen passenden Therapeuten. Sollten hinsichtlich einer dieser beiden Komponenten Zweifel bestehen, so kann das ein großes Hindernis für einen erfolgreichen Therapieverlauf sein.

KRITISCHE SITUATIONEN MEISTERN

Was die Angst noch schlimmer macht

Sie haben bereits gelesen, dass jede Angststörung eine Tendenz hat, sich zu generalisieren. Das bedeutet, zunächst gibt es eine Angst, zum Beispiel vor einer bestimmten Situation oder Tätigkeit im Beruf. Durch die ständige Beschäftigung mit dieser Angst überträgt sie sich auf andere Situation im Beruf oder im privaten Leben. Das wiederum verstärkt die Angst und die Einschränkungen werden größer. Im Verlauf der Angsterkrankung gibt es dann bestimmte Faktoren, die ein Abklingen des Zustandes verhindern und die psychische Störung aufrechterhalten:

- Besondere Zuwendung
- Erhoffte Heilung mittels Medikamenten
- Gefühlte Ohnmacht und Vermeidung
- Vermeidung und Ablenkung
- Grübeln und Katastrophisieren
- Somatisierung

Schauen wir uns diese Faktoren etwas genauer an.

Besondere Zuwendung

Eine positive Rückkopplung sowie bestimmte Reaktionen im

Beziehungsumfeld können mit dazu beitragen, dass die Angst aufrechterhalten wird. Wenn Sie zum Beispiel wegen der Erkrankung besondere Zuwendung und Aufmerksamkeit erhalten oder Ihr Kollege aus Rücksicht bestimmte Aufgaben oder die Teilnahme an Meetings übernimmt, kann das dazu führen, dass bei Ihnen unbewusst ein Belohnungssystem in Gang gesetzt wird. So bekommen die Ängste oder Panikattacken plötzlich etwas Positives, Ihr Gehirn verbucht das Mitgefühl Ihres Umfelds als Belohnung für die Arbeitsplatzphobie.

Sie werden erst dann weiterkommen, wenn Sie sich trauen, die Probleme hinter der Angststörung aufzudecken, zu erkennen und zu lösen.

Man spricht hier auch von „sekundärem Krankheitsgewinn“, der die Symptome stabilisieren kann. Das klingt vielleicht paradox, aber gerade bei psychischen Erkrankungen ist dieser negativ stabilisierende Faktor auf jeden Fall mit zu berücksichtigen. Deshalb nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und überlegen Sie, welche Vorteile Ihre Angsterkrankung für Sie ganz persönlich haben könnte:

- Gibt es unangenehme Arbeiten oder Aufgaben, die Sie wegen der Krankheit nicht erledigen müssen?
- Erhalten Sie Aufmerksamkeit oder Zuwendung, die Sie sonst nicht bekämen?
- Gibt es Konflikte oder andere Auseinandersetzungen, denen Sie sich aufgrund Ihrer Ängste am Arbeitsplatz nicht stellen müssen?

Diese Fragen sind für Sie vielleicht unerwartet, aber die Vorteile können so stark sein, dass man unbewusst an der Krankheit festhält – so unangenehm die Symptome auch sind.

Erhoffte Heilung mittels Medikamenten

Haben Sie bereits Erfahrungen mit Medikamenten gemacht? Manche Betroffene können die verschiedenen Symptome der Erkrankung oder die Häufigkeit der Angstattacken nicht mehr aushalten und nehmen deshalb Medikamente ein. Deren Wirkstoffe helfen jedoch nur für eine begrenzte Zeit.

Manchmal ist es sicherlich notwendig, auf Psychopharmaka zurückzugreifen – vor allem dann, wenn es darum geht, erst einmal die Voraussetzung für eine Therapie zu schaffen. Fakt ist aber auch, dass Medikamente allein weder zu einem langfristigen Abbau der Angst führen noch die Ursachen einer Phobie bekämpfen.

Medikamente können Symptome einer Angststörung lindern, die Erkrankung aber nicht heilen.

Angst und Panikattacken werden, wie wir bereits wissen, durch unterschiedliche Bedingungen ausgelöst, die sich im Verlauf der Erkrankung wechselseitig beeinflussen (siehe Schaubild auf Seite 11). Manchmal kommen ernährungsbedingte Faktoren hinzu. So kann zu viel Koffein oder Alkohol, Zucker und Fast Food zu starken Blutzuckerschwankungen führen. Individuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten, eine stark gestörte Darmflora sowie akuter Vitamin-D-Mangel können die Anfälligkeit für Angstzustände und deren Ausmaß erheblich beeinflussen. Diese Ursachen sollten unbedingt medizinisch abgeklärt werden.

Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren: kleine Helfer mit großer Wirkung

Ich selbst arbeite mit der grünen Power der Naturmedizin. Die erste Unterstützung ist die Einnahme eines Basenkonzentrats. Gerade bei Menschen, die unter seelischem Druck und Stress stehen, besteht eine latente Störung des Säure-Basen-Haushalts (Azidose). Dazu kommt zu wenig Bewegung an der frischen Luft, zu viel Fast Food, Kaffee und Alkohol – all dies führt zu einer dauerhaft schleichenden Übersäuerung des Körpers. Im Falle von Ängsten und Phobien habe ich sehr gute Erfahrungen mit der unterstützenden Gabe von Mineralstoffen, bestimmten Aminosäuren und B-Vitaminen gemacht. Die Basis meiner Empfehlung ist Neuro-5-Hydroxytryptophan in Verbindung mit Vitamin-B-Komplexen sowie die Einnahme von darmfreundlichen Bakterien. Andere Vital- und Mikronährstoffe ergänzen diese Grundversorgung. Ich möchte Ihnen hier die wichtigsten „kleinen Helfer“ kurz vorstellen.

Calcium: 99 Prozent des Minerals werden für einen gesunden Knochenaufbau verwendet. Das restliche Prozent sorgt für die richtige

Arbeitsweise der Muskeln, des Gehirns, des Herzens und den reibungslosen Ablauf vieler anderer Körperfunktionen. Das Mineral ist unerlässlich für eine gesunde Nervenfunktion.

GABA (Gamma-Aminobuttersäure): GABA ist ein wichtiges Signalmolekül und hat eine beruhigende und entspannende Wirkung. Es sollte deshalb vorzugsweise abends vor dem Einschlafen eingenommen werden.

Alpha-Liponsäure: Alpha-Liponsäure verbessert die Durchblutung der Nervenenden und damit die Nervenfunktion. So bleibt die Reizweiterleitung auf einem gesunden und normalen Niveau.

Magnesium: Magnesium unterstützt die Nerven- und Muskelfunktionen im Körper. Mehr als 300 (!) verschiedene Enzyme benötigen Magnesium zur Produktion. Diese Menge können wir mit unserer durchschnittlichen Ernährung oft nicht aufnehmen.

Vitamin B1 (Thiamin): Wie alle B-Vitamine ist auch das Vitamin B1 wichtig für die Funktion des Nervensystems. Es fördert die positive Grundeinstellung und ist somit eine unverzichtbare Unterstützung bei der Bewältigung von belastenden Situationen, Angstzuständen, Phobien und Traumata.

Vitamin B3 (Niacin): Niacin wird wegen seiner beruhigenden Wirkung erfolgreich bei Angstzuständen eingesetzt.

Vitamin B12 (Cobalamin): Vitamin B12 unterstützt die Nervenfunktionen und die Bildung von roten Blutkörperchen. Die Verfügbarkeit von B12 im Körper hängt von einem bestimmten Eiweiß im Magen ab, dem sogenannten *Intrinsic Factor*. Wenn Sie Medikamente für den Magen nehmen, weil Sie zum Beispiel unter Sodbrennen leiden, bilden Sie weniger von diesem Eiweiß und entwickeln deshalb einen B12-Mangel.

DIE AMINOSÄURE 5-HTP UND IHRE POSITIVE WIRKUNG BEI NEUROSTRESS

Bei Ängsten und Stress (auch Depressionen, Stimmungsschwankungen, Burn-out-Syndrom, ADHS, Schlafstörungen, Übergewicht, Migräne etc.) empfehle ich in meiner Praxis seit Jahren erfolgreich die Aminosäure 5-Hydroxytryptophan (5-HTP). Sie wird aus dem Samen der afrikanischen Schwarzbohne (*Griffonia simplicifolia*) gewonnen

und ist eine direkte Vorstufe von Serotonin und Melatonin. So steigert die Einnahme von 5-HTP effizient den Serotoninspiegel im zentralen Nervensystem. Ein gesunder Serotoninspiegel wirkt sich positiv auf die Gemütslage aus und ist zudem entscheidend für einen ausgeglichenen Melatoninspiegel, was wiederum für die Schlafregulation von Bedeutung ist.

Da es bei der Einnahme von reinem 5-HTP häufig zu Unverträglichkeiten kommt, rate ich meinen Patienten zu Neuro-5-HTP von der Firma INUS Natures'own GmbH. Bei diesem Präparat wird durch den zusätzlichen Einsatz von Lysin der Transport von 5-HTP ins Gehirn beschleunigt. Vitamin B6 und Vitamin C unterstützen zusätzlich den Serotoninaufbau. Daher ist Neuro-5-HTP nicht nur wirksam, sondern auch gut verträglich. Bitte beachten Sie, dass 5-HTP nicht gleichzeitig mit Psychopharmaka (Serotonin-Wiederaufnahmehemmern) eingenommen werden darf!

Folsäure: Folsäure gibt uns zusammen mit den anderen B-Vitaminen neuen Schwung. Bei Energielosigkeit und Erschöpfung empfehle ich die Einnahme von Vitamin-B-Komplexen. Dort sind die wichtigsten B-Vitamine in ausgewogener Dosierung enthalten.

Darmfreundliche Bakterien: Wir wissen heute, dass es eine Verbindung zwischen unserem Verdauungstrakt und dem Gehirn gibt, dass diese beiden Regionen über Nervenverbindungen miteinander kommunizieren. Darmfreundliche Bakterien produzieren unter anderem Serotonin, unser körpereigenes Glückshormon. Bis zu 90 Prozent des Serotonins wird im Darm produziert! Weil die Psyche über die Darmbakterien somit direkt beeinflussbar ist, wird eine gesunde Darmflora umso wichtiger. Mit der Einnahme von Probiotika wird der Anteil der gesunden Bakterien im Darm erhöht.

Vermeidung und Ablenkung

Um dem Gefühl der Fremdbestimmtheit zu entkommen, müssen Sie die Konfrontation wagen und Ihr Selbstbewusstsein stärken.

Menschen, die an Phobien erkrankt sind, für die es objektiv keinen Grund gibt, fühlen sich der Situation oft hilflos ausgeliefert. Vielleicht kennen auch Sie dieses Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit. Fühlen Sie sich manchmal fremdbestimmt und haben Sie den Eindruck, der Angst schutzlos gegenüberzustehen? Dann haben Sie bestimmt ebenfalls die Erfahrung gemacht, dass äußere Faktoren wie Stress, allgemeine innere Unruhe oder private Probleme die Unsicherheit noch weiter verstärken und den Weg für weitere Angstattacken ebnen.

Viele Betroffene fragen sich, warum die irrationalen Ängste nicht wieder von allein weggehen. Hierfür gibt es verschiedene Gründe. Zum Beispiel fördern viele ihre Phobien, ohne sich darüber bewusst zu sein, unter anderem durch Vermeidung der Situationen, in denen eine Angstattacke ausgelöst wird.

Zuerst einmal hilft es, sich abzulenken oder angstausslösende Situationen zu vermeiden. Doch dadurch wird die Angst nur verschoben –und zwar auf einen späteren Zeitpunkt. Somit zählt das Vermeidungsverhalten zu den wichtigsten Faktoren, die dazu beitragen, die Phobie weiter aufrechtzuerhalten.

Viele Menschen mit schweren Angstzuständen erkennen nicht, dass es einen Zusammenhang zwischen ihren Gedanken und den Botschaften ihres Körpers gibt. Sie meiden die Situationen, denen ein negatives Erlebnis zugrundeliegt oder in denen sie eine negative Erfahrung befürchten. Das erfolgreiche Vermeiden der Situation wird zu einer Bewältigungsstrategie und führt somit zu einer Verstärkung des Verhaltens. Es ist der Beginn eines Teufelskreises, in dem die Angst sich immer wieder selbst verstärkt und sich so weiter generalisiert. Wie weit das gehen kann, sehen Sie an dem Fallbeispiel der Theaterwissenschaftlerin Hanna.

Im Hinblick darauf, wie groß die auftretende Angst oder Panik sein kann, ist es ganz natürlich, dass Sie dieser Angst aus dem Weg gehen wollen und versuchen, die entsprechenden Situationen möglichst zu vermeiden. Das kann allerdings zu sozialem Rückzug und Einsamkeit führen und Sie in Ihrem Alltag enorm einschränken, weil die Liste der zu vermeidenden Situationen oder Dinge immer länger wird.

Keine Ablenkung oder Vermeidung wird Ihnen auf Dauer dabei helfen, die Angsterkrankung zu bewältigen.

Grübeln und Katastrophisieren

„Was wäre, wenn ...?“ Angst tritt nicht nur dann auf, wenn unmittelbare Gefahr droht. Auch Gedanken oder Fantasien können Angst hervorrufen: Gedanken an bereits Erlebtes oder an mögliche unangenehme Situationen in der Zukunft. Es ist also durchaus möglich, sich durch Gedanken und Fantasien selbst zu ängstigen, indem man sich beispielsweise verschiedene Dinge vorstellt, die bedrohlich sind und vielleicht geschehen könnten.

Stellen wir uns vor, Sie müssen vor einer großen Gruppe eine Präsentation halten. Schon Wochen vorher denken Sie voller Nervosität an diesen Tag, machen sich Sorgen, dass Sie rot werden, einen Blackout haben, nicht die richtigen Worte finden oder die Inhalte vergessen. Oder denken wir an einen Fahrschüler, der beim ersten Mal durch die Prüfung gefallen ist. Bei der zweiten Chance kann es durchaus sein, dass er überängstlich ist und angesichts der ersten, fehlgeschlagenen Prüfung kaum an einen Erfolg glaubt. Es gibt zahllose Beispiele dafür, wie wir uns im Vorfeld einer Situation in die Angst davor hineinsteigern können, vor lauter Grübeln und Katastrophisieren nicht zur Ruhe kommen, was bis zu massiven Schlafstörungen führen kann.

Die Rolle von Gedankensystemen haben wir bereits im Kapitel „Angstauslösende Gedanken stoppen“ besprochen. Wie Sie Ihr eigenes Gedankenkarussell bändigen und langfristig abstellen können, erfahren Sie im Kapitel „Das Gedankensystem verändern“ ab Seite 193.

Somatisierung

Die Angst am Arbeitsplatz ist oft mit dem Gefühl von Hilflosigkeit und Ohnmacht verbunden. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Angst durch Kollegen, bestimmte Situationen oder erhöhte Anforderungen hervorgerufen wurde – das Gefühl, diese Angst nicht mehr

kontrollieren zu können, kann zur Somatisierung führen. Anders ausgedrückt: Der psychische, nicht bearbeitete Konflikt – hier die Ängste im Beruf – wird auf den Körper umgeleitet.

Es kommt zu somatoformen Störungen, das bedeutet, jemand leidet unter körperlichen Beschwerden, die keine körperliche Ursache haben. Sämtliche Untersuchungen bleiben ergebnislos, es gibt keine organischen Krankheiten, die den Beschwerden zugrunde liegen. Typische Symptome sind Verdauungsprobleme wie Durchfall oder Verstopfung, Herzschmerzen, Engegefühl in der Brust, Atemnot, Muskelschmerzen. Es kann jedes Organsystem betroffen sein.

Die somatoformen Störungen sind von den psychosomatischen Beschwerden zu unterscheiden. Letztere sind auch seelisch bedingt, doch es gibt einen körperlichen Befund. Zum Beispiel führt anhaltender Stress zu einer Magenschleimhautentzündung, die wiederum Magenschmerzen verursacht.

Wenn also Ihre Beschwerden medizinisch abgeklärt sind und ihnen keine organische Krankheit zugrunde liegt, dann akzeptieren Sie, dass die Ursache woanders zu suchen ist. Und dass Ihre Beschwerden möglicherweise auf eine Angststörung zurückgehen.

Wirksame Gegenstrategien, die schnell helfen

Es gibt verschiedene Strategien, um mit der Angst am Arbeitsplatz umzugehen. Hier stelle ich Ihnen verschiedene kurzfristige Maßnahmen vor, die Sie im Akutfall nutzen können, um Ihre Angst schnell in den Griff zu bekommen. Im folgenden Kapitel widmen wir uns den langfristigen Strategien, mit denen Sie Ihre Arbeitsplatzphobie überwinden können.

Das hilft kurzfristig

Bevor wir zu den Situationen kommen, die typisch für ganz bestimmte Angstmuster sind, zeige ich Ihnen vorab ein paar Übungen, die immer helfen, egal um welche Angststörung es sich handelt.

Mentalpower

Angst annehmen, Entspannungsübungen, Powersätze, Mentaltraining



Körperpower

Körperhaltung, Atmung, Wasser trinken

Atemübung

Der Atem muss fließen. Eine entspannte Atmung signalisiert dem Gehirn, dass alles in Ordnung ist.

Wie Sie die Atmung langfristig verändern, erfahren Sie im 5-Schritte-Programm aus der Angst im Kapitel „Schritt 3: Entspannungslernen“.

Aus diesem Grund ist es in Stresssituationen besonders hilfreich, möglichst schnell aus der flachen, gestressten Atmung wieder herauszukommen, die Atemfrequenz zu verändern und entspannt zu atmen.

Wenn Sie bemerken, dass Sie hektisch und kurz atmen, wenden Sie folgende einfache Atemtechnik an:

- Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch, in Höhe des Bauchnabels.
- Atmen Sie nun in den Bauch hinein, zu Ihrer Hand hin, sodass sich Ihre Hand mit der Bauchdecke nach oben bewegt.
- Atmen Sie durch die Nase ein und zählen Sie dabei langsam bis drei. Halten Sie kurz die Luft an und atmen Sie dann langsam durch den fast geschlossenen Mund aus, dabei zählen Sie bis vier.
- Wiederholen Sie das einige Male. Konzentrieren Sie sich auf das Zählen und auf Ihre Atmung.

Selbstbewusste Körperhaltung

Gefühle sind sichtbar – auch und gerade in den Situationen, wenn man es nicht will. Unsere Körpersprache spiegelt dabei auch unsere grundlegenden Einstellungen und Haltungen zum Leben wider. Zusätzlich lösen negative Gedanken in Stresssituationen im Beruf körperliche Symptome aus, die sich in der Körperhaltung zeigen.

Körperliche Signale für eine selbstbewusste, entspannte Haltung:

- gerade, aufrechte Körperhaltung
- ruhiger und sicherer Stand
- ausgeglichene Körperspannung
- Beine hüftbreit, im Sitzen offen
- beide Füße haben guten Bodenkontakt
- Gestik dynamisch und ruhig
- Arme und Hände nehmen Raum ein
- Mimik offen und passend zum Inhalt
- Blick offen und klar
- Augenkontakt, ruhig und ausgeglichen

Körperliche Signale für eine unsichere, angespannte Haltung:

- gebeugte, gekrümmte Haltung
- statisches Sitzen oder unbedachtes, hektisches Herumlaufen
- Beine eng, verdreht, verschlungen
- nur Fußspitze oder Ferse berühren den Boden
- Gestik fehlt oder ist hektisch, nervös
- Arme sehr eng am Körper
- Hände gepresst oder knetend
- Mimik starr, unbeweglich
- kein, zu kurzer oder starrer Blickkontakt

Diese Informationskette funktioniert auch umgekehrt: Schon alleine dadurch, dass Sie eine aufrechte und starke Körperhaltung einnehmen, werden Sie sich selbstbewusster fühlen. Warum ist das so? Ihre selbstbewusste Körperhaltung signalisiert Ihrem

Unterbewusstsein, dass Sie die Situation meistern werden.

Machen Sie sich dieses Wissen zunutze. Üben Sie eine aufrechte, selbstbewusste Körperhaltung.

Übung: Selbstbewusste Körperhaltung

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine stehen hüftbreit auseinander.
- Stellen Sie sich einen imaginären Faden mitten auf Ihrem Kopf vor, der Ihren Kopf leicht nach oben zieht.
- Strecken Sie die Brust heraus – das öffnet den Brustkorb.
- Drehen Sie Ihre Handflächen nach außen (das öffnet den Brustkorb automatisch noch etwas mehr).
- Schieben Sie die Schultern nach hinten, als wollten sich Ihre Schulterblätter am Rücken berühren.
- Strecken Sie Ihre Wirbelsäule nach oben – werden Sie gefühlt zwei Zentimeter größer.
- Spüren Sie Ihre Füße, wie Sie fest auf dem Boden stehen.

Versuchen Sie, diese Haltung mehrfach am Tag bewusst einzunehmen. Wenn Sie so Ihren Körper trainieren, wird Ihr Selbstbewusstsein automatisch gestärkt.

Wasser trinken

Wahrscheinlich wissen Sie, dass unser Körper zu 70 Prozent aus Wasser besteht. Und bestimmt haben Sie auch schon gehört, wie wichtig es ist, regelmäßig und in angemessener Menge Wasser zu trinken. Aber ist Ihnen auch bekannt, aus welchem Grund es wichtig ist, Wasser zu trinken, wenn wir im Stress sind?

All diese Tipps können Sie jederzeit und überall anwenden.

Wasser leitet Nervenreize weiter. Die Nervenzellen kommunizieren über bestimmte Kontaktstellen, die Synapsen. Zwischen den einzelnen Synapsen befinden sich positiv und negativ geladene Ionen, die mit dem Wasser weitergeleitet werden. Damit hat Wasser einen wesentlichen Einfluss auf unsere Hirnleistung und unterstützt uns

dabei, Stressimpulse zu verarbeiten. Hierzu zählen übrigens weder Tee noch Kaffee oder Säfte, sondern stilles Wasser ohne Kohlensäure. Trinken Sie stilles Wasser, in kleinen Schlucken.

Mentale Strategie – positive Selbstverstärkung

Genauso wie Ängste im Beruf, entstehen Selbstvertrauen und Selbstsicherheit zu einem erheblichen Teil im Kopf. Das heißt, wie wir eine Situation einschätzen und wie wir unsere eigenen Kompetenzen bewerten, das hat einen nicht unerheblichen Einfluss darauf, ob wir uns selbstsicher fühlen oder eben nicht. Daraus ergibt sich ein weiterer Weg zu mehr Selbstvertrauen und Selbstsicherheit: die eigenen Stress verursachenden Gedanken zu erkennen und diese zu verändern. Ich weiß, das ist leichter gesagt als getan. Aber Sie können es lernen. Dabei kann folgende Strategie helfen: Bringen Sie sich in Situationen, die Sie herausfordern, auf Gedanken, die den Stress reduzieren. Dafür sind folgende Fragen hilfreich:

- Wie werden Sie später, in einem Monat oder in einem Jahr, über diese Situation denken?
- Gibt es etwas, was noch schlimmer ist als genau diese Situation?
- Was könnte im allerschlimmsten anzunehmenden Fall passieren?
- Haben Sie in Ihrer Vergangenheit schon einmal eine ähnliche schwierige Situation erlebt? Und wie haben Sie diese Situation gemeistert?
- Wie würde Ihr Freund oder Ihre Freundin, ein Kollege oder Ihr Chef in dieser Situation reagieren?
- Ist diese aktuelle Angelegenheit wirklich so wichtig für Sie?
- Wenn Sie sich die Situation von einer Metaperspektive aus betrachten, welchen Stellenwert hat sie dann für Sie?

Ich kann! Ich will! Ich darf! – Blick auf Ihre Ressourcen

Werfen wir einen Blick auf Ihre Ressourcen. Ressourcen sind Erfahrungen, Fähigkeiten und Kompetenzen, die Sie im Laufe Ihres Lebens gesammelt bzw. erlangt haben. Insbesondere gehört dazu auch die Fähigkeit, mit der Kraft unserer Vorstellung gezielt Gedanken, Gefühle und Zustände zu kreieren, die wir in bestimmten Situationen benötigen und die uns helfen.

Nehmen Sie sich etwas Zeit und befassen Sie sich mit den folgenden Fragen. Sie können Ihre Antworten aufschreiben oder Ihre Gedanken in Ihr Handy diktieren.

- Welche Erfahrungen zeichnen Sie aus? Welche Fähigkeiten und Kompetenzen schreiben Sie sich selbst zu? Oder welche Fähigkeiten oder Kompetenzen würde Ihr Kollege oder Ihre Kollegin aufführen?
- Worauf sind Sie stolz?
- Mit welchen Gedanken, Powersätzen, Affirmationen können Sie sich selbst stärken?

Eine-Minute-Meditation

Manchmal findet man tagsüber in der Hektik des Alltags keine Zeit für ausführliche Entspannungsübungen. In diesem Fall habe ich einen kleinen Trick für Sie:

- Planen Sie vor jedem Essen eine Minute Zeit ein. Eine einzige, kleine Minute – das sind am Tag drei von insgesamt 1.440 Minuten.
- Bevor Sie mit dem Essen beginnen, achten Sie eine Minute lang auf Ihren Atem. Sie müssen nichts tun, einfach nur atmen.
- Schließen Sie Ihre Augen und bewegen Sie sich nicht. Achten Sie nur auf Ihren Atem, ohne ihn zu verändern. Einfach nur ein- und ausatmen.

Gehmeditation

Bei einer Gehmeditation konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und auf die Bewegung Ihrer Füße. Sie können sie praktisch überall ausführen, während der Mittagspause, auf dem Weg zur Arbeit oder von der Arbeit nach Hause, zwischen den Meetings, wenn Sie den Raum wechseln. Sie können sie draußen in der Natur machen, im Büro oder zu Hause, wo immer Sie auch sind.

- Entscheiden Sie sich für eine geeignete Gehstrecke.
- Dann gehen Sie mit ganz langsamen Schritten – Schritt für Schritt. Setzen Sie einen Fuß vor den anderen.
- Lassen Sie Ihre Schultern bewusst nach unten hängen.
- Beobachten Sie Ihren Atem – beobachten Sie Ihre Bewegungen.

- Achten Sie genau darauf, wie Ihre Füße den Boden berühren und wie sie abrollen – Schritt für Schritt nehmen Sie jeden einzelnen Schritt wahr.
- Achten Sie auf Ihren Atem, wie Sie einatmen und ausatmen, ganz von alleine.
- Sollten Sie mit Ihren Gedanken abschweifen, dann gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit immer wieder zurück zu Ihren Füßen, zu Ihrer Atmung.
- Spüren Sie, wie die Anspannung und der Stress nachlassen und Sie zur Ruhe kommen. Dann beenden Sie die Übung.

Es ist einfacher, wenn Sie bei der Gehmeditation ungestört und nicht zu vielen Reizen von außen ausgesetzt sind.

Zentrierungsübung „Love and Peace“

Diese Übung fördert Ihre innere Balance und führt Sie zu mehr Konzentration und neuer Kraft. Sie kann überall durchgeführt werden, auch am Arbeitsplatz, und ist immer dann sinnvoll, wenn ...

- Sie sich nervös und angespannt fühlen,
- Sie nicht mehr wissen, wo Ihnen der Kopf steht,
- Sie in Gedanken von einem Thema zum nächsten springen und nicht weiterkommen,
- Sie wieder zur Ruhe kommen möchten,
- Sie eine kleine Auszeit brauchen.

Wenn Sie zusätzlich körperliche Symptome plagen, dann entscheiden Sie sich zunächst dafür, mit welchem Finger Sie die Übung ausführen. Mit dem Zeigefinger (gegen Bauchschmerzen und Verdauungsprobleme) oder mit dem Mittelfinger (gegen Übelkeit und Schwindelgefühle). Ansonsten hat das keine besondere Bedeutung und Sie entscheiden sich einfach für den Finger, der sich bequemer für Sie anfühlt.

- Bilden Sie mit dem Zeige- bzw. Mittelfinger sowie dem Daumen an der linken Hand einen Kreis.
- Führen Sie den Daumen der rechten Hand durch den Kreis und schließen Sie mit dem Zeige- bzw. Mittelfinger den zweiten Kreis.

Ihre Finger sind nun miteinander verschlungen, sodass eine Acht entsteht.

- Drücken Sie die Daumen und Finger sanft zusammen und halten diesen Druck. Schließen Sie die Augen und atmen Sie durch die Nase tief ein und durch den Mund wieder aus.
- Beim Einatmen denken Sie an das Wort „Ruhe“ und beim Ausatmen an das Wort „Frieden“.

Sie können sich auch vorstellen, wie diese Wörter in einer langsamen Endlosschleife in Form einer liegenden Acht hin- und hergleiten. Ganz so, wie es Ihnen gut gefällt.

Sie können die beiden Wörter zudem anpassen. Achten Sie dabei auf einen angenehmen Gleichklang. Eine meiner Klientinnen entschied sich für „Love and Peace“.

Das hilft bei sozialen und situationsbezogenen Ängsten

Nach meiner Erfahrung spielt bei dem überwiegenden Anteil der Menschen mit einer Arbeitsplatzphobie auch oder insbesondere eine soziale Angststörung eine Rolle. Daher führe ich hierfür besonders viele Tipps und Übungen auf.

Damit die Übungen helfen, ist es wichtig, dass Sie sich bereits darüber im Klaren sind, dass Sie mit Ihrer negativen Selbsteinschätzung nicht richtig liegen!

Wenn es bei Ihnen um Ängste in Bezug auf Kollegen und Vorgesetzte, also um soziale und situationsbezogene Ängste geht, dann empfehle ich Ihnen folgende Sofortmaßnahmen und Übungen für zu Hause.

Innerer Dialog und Powersätze

Gestehen Sie sich ein, dass Sie Angst haben, und geben Sie sich selbst die Erlaubnis dafür. Beim „inneren Dialog“ begleiten Sie sich selbst mitfühlend durch angsterfüllte Zeiten. Hierbei geht es um eine positive Ansprache, wodurch Sie sich selbst ermutigen und sich selbst bestätigen. Sprechen Sie sich ganz persönlich, liebevoll und positiv aufbauend an.

Sie können zum Beispiel zu sich sagen: „Lenamarie, das ist nur deine Angst. Du bist wirklich gut auf die Präsentation vorbereitet. Du bist die ersten Folien mehrfach durchgegangen und alles hat gut funktioniert. Aus welchem Grund sollte das jetzt gleich anders sein? Das wird alles klappen. Du kannst das und du weißt besser über das Thema Bescheid als die meisten anderen. Ganz sicher.“ Durch diese Art des inneren Dialoges helfen Sie sich selbst und Ihrem Nervensystem, sich zu beruhigen.

Sie können sich auch einen oder mehrere kraftvolle Sätze einfallen lassen und sich damit positiv unterstützen. Beispiele für solche Powersätze sind: „Ich fühle mich stark und sicher“, „Ich schaffe das, egal was kommt“, „Ich akzeptiere, dass ich nervös bin“, „Ich bin okay, so wie ich bin“. Überlegen Sie sich einige Sätze und notieren Sie diese. Damit haben Sie immer eine kleine Auswahl, aus der Sie den für die aktuelle Situation passenden Satz aussuchen können.

Schreiben Sie Ihren aktuellen Powersatz auf dem Sperrbildschirm Ihres Handys. So können Sie ihn sich jederzeit schnell vor Augen führen.

Blickkontakt

Wenn Ihnen insbesondere der Blickkontakt schwerfällt, ob in Präsentationen, im Gespräch mit dem Vorgesetzten oder Kollegen oder im Aufzug, dann können die folgenden Tipps für Sie sehr hilfreich sein.

Blickkontakt bei einer Person oder einem kleinen Kreis:

Heben Sie Ihren Blick und schauen Sie Ihrem Gegenüber auf das sogenannte dritte Auge. Das befindet sich zwischen den Augenbrauen, auf der Mitte der Stirn. Für Ihr Gegenüber wird es so aussehen, als würden Sie ihn direkt anschauen. Probieren Sie das mit einem Freund oder einer Freundin einfach einmal aus. Den meisten Menschen fällt diese Art des Blickkontaktes vergleichsweise leicht.

Blickkontakt bei einer Präsentation vor einer großen Gruppe:

Bevor Sie mit der Präsentation beginnen, schauen Sie sich die Gruppe an und nehmen „Blickkontakt“ auf, indem Sie mit Ihren Augen über die gesamte Gruppe schweifen. Dazu schreiben Sie mit Ihren

Augen ein W oder ein M über die Gruppe und lassen dabei Ihren Blick durch den Raum wandern. Sie erfassen damit die ganze Gruppe, und alle Teilnehmer werden sich persönlich angeschaut fühlen.

Sicherheit in Präsentationen und wichtigen Gesprächen

Sie haben Angst vor Präsentationen und wichtigen Gesprächen, weil Sie befürchten, dass Ihre Nervosität für alle deutlich sichtbar sein wird, dass Ihnen die Stimme wegbleibt oder Sie einen Blackout haben? Mit den folgenden Tipps bekommen Sie diese Ängste in den Griff.

Rotwerden und andere Zeichen von Nervosität

Vorab: Sobald Sie akzeptieren, dass Sie rot werden, sich rote Flecken am Hals ausbreiten oder Ihnen der Schweiß ausbricht, haben Sie kein Problem mehr damit!

Es stört tatsächlich niemand anderen außer Sie selbst. Ich kann Ihnen garantieren, dass jeder Kollege und auch Ihr Chef irgendwann einmal im Berufsleben nervös war und deshalb auch jeder weiß, dass man nichts dagegen tun kann. Daher wird Ihnen das niemand zum Vorwurf machen.

Je nachdem, um welche Situation es sich handelt, ob bei einer Präsentation vor einem größeren Publikum oder in einem Konferenzraum, wird es sowieso kaum jemand bemerken, einfach weil die Entfernung so groß ist.

Außerdem machen Sie solche kleine „Schwächen“ sympathisch. Sie wirken dadurch menschlich. Politiker zum Beispiel nutzen dieses Phänomen ganz bewusst.

Trockener Mund oder kratziger Hals

Stress lässt die Mundschleimhaut austrocknen – das ist ganz leicht zu beheben, indem Sie einfach einen Schluck Wasser trinken.

Stellen Sie sich immer und überall ein Glas stilles Wasser in Griffnähe. Ob bei Präsentationen, im Gespräch und selbstverständlich auch auf Ihren Schreibtisch.

Trinken Sie in kleinen Schlucken, um Ihre Gedanken zu sammeln oder Gesprächspausen zu überbrücken.

Blackout

Auch wenn Sie sehr gut vorbereitet sind, kann es in Stresssituationen

zu einem sogenannten Blackout kommen. Lesen Sie dazu gerne noch einmal in „Wie Angststörungen entstehen“ das Kapitel „Die Angstkaskade“ ab Seite 41. Weil dies in Stresssituationen genau aus diesem Grund tatsächlich auch immer mal wieder passieren kann, ist es hilfreich, ein paar Tipps und Tricks zu haben, um über diese Situation einigermaßen entspannt und gelassen hinwegzukommen.

Seien Sie versichert, dass fast jeder, mit dem Sie sprechen, fast jeder Zuhörer Ihrer Präsentation oder Ihres Vortrages eine solche Blackout-Situation aus eigener Erfahrung kennt.

Vorbeugende Maßnahmen:

Bereiten Sie sich gründlich auf das Gespräch oder die Präsentation vor. Üben Sie, gut zu atmen (siehe Seite 164) und stellen Sie ein Glas stilles Wasser bereit.

Wenn der Blackout da ist:

- einfach zum nächsten Punkt weitergehen
- den Satz neu anfangen und das betreffende Wort umschreiben
- sich unterbrechen, dann fortfahren mit einer dieser Formulierungen: „Mit anderen Worten ...“, „Anders ausgedrückt ...“, „Besser formuliert ...“
- langsam sprechen, Sprechpausen machen, kurze Sätze bilden
- Fragen an Ihr Gegenüber bzw. bei Präsentationen an die Teilnehmer stellen
- Thema wechseln, Pause einlegen
- Wasser trinken, Fenster öffnen
- zugeben, dass es so ist: „Entschuldigung, ich habe gerade den Faden verloren.“

Stimmtraining

Trauen Sie sich oft nicht, das zu sagen, was Sie sagen möchten? Und wenn Sie dann doch etwas sagen, dann ist Ihre Stimme so leise, dass Sie kaum gehört werden? In diesem Fall ist ein Stimmtraining angezeigt.

Die Aussprache trainieren

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen schulterbreit auseinander.
- Nehmen Sie wahr, wie Ihre Füße fest auf dem Boden stehen. Erden Sie sich, sodass Sie einen sicheren Stand spüren.
- Richten Sie sich auf: Der Blick geht nach vorne, die Brust ist stolz herausgestreckt, die Schultern sind zurückgenommen.
- Entscheidend für eine gute Stimme ist die gute Luftversorgung, also die richtige Atmung. Dafür legen Sie eine Hand auf den Bauch und atmen bewusst in den Bauch hinein, sodass sich die Bauchdecke hebt.
- Atmen Sie durch die Nase ein und beim Ausatmen durch den leicht geschlossenen Mund summen Sie einen Ton. Wiederholen Sie das einige Male.
- Zwischendurch dürfen Sie gerne auch einmal herzhaft und ausgiebig gähnen, denn das Gähnen senkt den Kehlkopf und trägt zur Entspannung bei.
- Im nächsten Schritt öffnen Sie beim Ausatmen Ihren Mund möglichst weit, und tönen ein langgezogenes AAAAAA – ich bin mir sicher, dass Sie Ihren Mund noch weiter öffnen können – probieren Sie mit jedem AAAAAA aus, den Mund noch weiter zu öffnen. Auch dies wiederholen Sie einige Male.

Diese kleinen Übungen können Sie auch einzeln machen, z. B. ausschließlich AEIOU sprechen oder nur atmen und summen, ganz nach Vorliebe.

- Dann sprechen Sie laut und mit weit geöffnetem „A“ den folgenden Satz: „Baaarbbaaaaaa saaaß aaam Aaabhaaang und aaaß Aaaaanaaannaaas.“
- Wenn Sie mögen, dann tönen Sie nacheinander auch die Vokale E, I, O und U. Dabei bewegen Sie den Mund immer sehr bewusst und deutlich.
- Fortgeschrittene können die Vokale auch direkt hintereinander aussprechen: A-E-I-O-U.

Spontanvortrag

Nehmen Sie einen Gegenstand in die Hand, über den Sie „referieren“

wollen. Das kann eine Flasche sein, ein Aschenbecher, ein Bleistift oder etwas ganz anderes. Nun halten Sie aus dem Stand heraus einen Kurzvortrag über diesen Gegenstand. Dabei geht es nicht um den Inhalt, sondern nur darum, dass Sie im Redefluss bleiben. Was Sie sagen, ist völlig belanglos. Stellen Sie sich vor, dass Sie diesen Vortrag vor einer oder mehreren Personen halten und beziehen Sie diese Personen mit ein, indem Sie ihnen Fragen stellen. Achten Sie auf die Dynamik in Ihrer Stimme, die Modulation Ihrer Stimme, und finden Sie Spaß daran.

Eine weitere gute Stimmübung: Tragen Sie ein Gedicht, das Sie gern mögen, laut mit betontem Mund, deutlicher Mimik und Gestik vor.

Die Lautstärke erhöhen

Um die Lautstärke Ihrer Stimme zu erhöhen, stellen Sie sich vor, dass Sie zu einem Menschen sprechen, der fünf oder sechs Meter von Ihnen entfernt ist, sich zum Beispiel am anderen Ende des Raumes befindet. Ihn wollen Sie mit Ihrer Stimme erreichen – wenn diese Information in Ihrem Gehirn ankommt, dann werden Sie ganz automatisch lauter sprechen.

Im Stehen telefonieren

Zum Thema Körperhaltung habe ich im allgemeinen Teil schon eine sehr kraftvolle Übung beschrieben. Hier geht es noch einen Schritt weiter.

Telefonieren Sie ab sofort im Stehen. Wenn Sie jemanden anrufen möchten oder das Telefon klingelt und Sie den Anruf annehmen, stellen Sie sich aufrecht hin. Dieser Wechsel vom Sitzen zum Stehen sorgt für mehr Bodenkontakt der Füße, für mehr Erdung und damit für mehr Aufmerksamkeit. Ganz automatisch wird Ihre Gehirnaktivität verbessert und der Kreislauf angeregt.

Wenn Sie im Stehen telefonieren, wirkt sich die veränderte Körperhaltung auch auf Ihre Atmung aus: Ihr Brustkorb hat mehr Platz, dadurch wird Ihre Atmung freier und Ihre Stimme wird deutlicher und kräftiger.

Lächeln Sie, während Sie telefonieren. Auch wenn Ihr Gegenüber das nicht sieht, so wirkt es sich doch positiv auf die Stimme und den

Tonfall aus. Mit einem mobilen Gerät oder einem Headset können Sie während des Telefonates sogar einige Schritte hin und her gehen. All das stärkt das Selbstbewusstsein.

Bewusst positive Gefühle hervorrufen

Auch kleine, ganz kurze Aktivitäten können sehr effektiv sein. Sie können sie im Laufe eines Tages immer wieder zwischendurch oder zu festgelegten Zeiten einschieben. Mit der folgenden Mikroübung können Sie ganz einfach positive Gefühle hervorrufen und verstärken.

Beginnen Sie gleich morgens nach dem Aufstehen: Nehmen Sie eine positive Körperhaltung ein – Oberkörper aufrecht, Kopf geradeaus – und lächeln Sie sich im Spiegel im Badezimmer an. Und zwar nicht nur für einen Moment, sondern etwas länger. Lächeln Sie sich 10 bis 20 Sekunden lang positiv aufmunternd an. Auch wenn Sie einen vielleicht nicht so guten Start in den Tag hatten, werden Sie merken, dass diese Mikroübung sich sehr positiv auf Ihre Tagesform auswirkt.

Die Körperhaltung oder bestimmte körperliche Bewegungsmuster beeinflussen unsere Gedanken und Gefühle. Entscheiden Sie sich dafür, die Dinge positiv zu sehen. Versuchen Sie sich daran zu gewöhnen, die Menschen anzulächeln, sich voller Energie und dynamisch zu bewegen und Ihre Umwelt positiv wahrzunehmen. Das alles wirkt sich auf Ihren Gefühlszustand aus.

Konzentrieren Sie sich bewusst auf Ihre positiven Gefühle, dann werden diese Gefühle sich in Ihrem Alltag ausbreiten.

Konkrete Situationen einüben

Nutzen Sie die sozialen Kontakte, die im Berufsalltag sowieso bestehen, um zu üben. Finden Sie heraus, was genau Ihnen im sozialen Umgang im Büro schwerfällt, und gehen Sie genau diese Themen nacheinander aktiv an. Wenn zum Beispiel der Gedanke, sich in einer größeren Runde vorzustellen, Unbehagen bei Ihnen auslöst, dann nehmen Sie sich genau diese Situation vor, um zu üben. Schreiben Sie auf, wie Sie sich in der Runde gerne vorstellen würden. Diese Sätze sprechen Sie dann zu Hause vor dem Spiegel – natürlich aufrecht stehend. Das machen Sie so lange, bis Sie diese

Sätze komplett auswendig können. Sie werden sich auch an den Klang der Worte gewöhnen, an das Gefühl, wenn Sie sie aussprechen, und wie es sich anhört, wenn Sie reden: Tonalität, Rhythmik, Klang.

Das Gehirn hat in Stresssituationen nur Zugriff auf gut abgelegte Informationen, und indem Sie diese Sätze für die Vorstellungsrunde praktisch auswendig lernen, legen Sie Ihre Worte genau dort ab, wo Ihr Gehirn in Stresssituationen den schnellsten Zugriff hat.

Soziales Kompetenztraining

Im Beruf gibt es ständig Situationen, in denen wir mit anderen interagieren müssen. Für Menschen mit sozialer Angststörung sind diese oft schwer zu bewältigen. Im Folgenden finden Sie Tipps für einige typische Situationen.

Small Talk

Small Talk ist ein fester Bestandteil unseres Joballtags, und ich weiß, dass diese kleinen Plaudereien für viele eine echte Tortur sind. Dabei geht es dabei um einfache Themen, die kein Fachwissen voraussetzen. Üben Sie Small Talk, wann immer sich Ihnen eine Möglichkeit im Beruf bietet. Hier ein paar Tipps für geeignete Themen und Strategien:

- Wetter: Über das Wetter kann jeder sprechen, egal ob es besonders schön ist oder es regnet. Wetter ist ein einfacher Türöffner.
- Veranstaltungen, Urlaub und Ausflüge, Sport und Freizeit, tagesaktuelle Themen – aber bitte keine Politik. Ebenso tabu sind Krankheiten, Lebenskrisen und Lästereien über Kollegen.
- Wenn es Ihnen schwerfällt, ein Gespräch zu beginnen, dann helfen offene Fragen. Diese „W-Fragen“ (was, wie, welche, wieso, woher, weshalb) lassen sich nicht einfach mit Ja oder Nein beantworten, sondern bringen leichter eine Unterhaltung in Gang. Stellen Sie sich eine kleine Auswahl zusammen, auf die Sie bei Bedarf schnell zurückgreifen können. Zum Beispiel: Was ist Ihr aktuelles Projekt? Wie lange sind Sie schon im Unternehmen? Was haben Sie vorher gemacht? Was fanden Sie an dem Vortrag besonders interessant? Wir wurden uns noch gar nicht vorgestellt. Ich heiße ... und wie

heißen Sie? Wie haben Sie von der Veranstaltung gehört? Woher kommen Sie? Wie kommen Sie zur Arbeit?

- Bei Geschäftsreisen bieten sich Fragen zum Ort, zur Anreise oder zum Anlass der Reise an.
- Haben Sie keine Sorge, dass eine Frage zu banal sein könnte. Small Talk lebt von einfachen Themen.
- Schauen Sie Ihr Gegenüber an und lächeln Sie. Bei kurzen Gesprächspausen konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, warten ab und halten die Pause einfach aus.
- Einer meiner persönlichen Small-Talk-Favoriten sind Haustiere. Viele haben ein Haustier und erzählen gerne darüber und wenn sie keins haben, dann wünschen sich doch viele ein Tier oder haben in der Kindheit mal eines gehabt. Deshalb – mein Favorit!

Nutzen Sie jede sich bietende Gelegenheit zum Üben, ob mit Kollegen in der Kantine oder mit der Nachbarin, die Sie im Hausflur treffen.

Weitere Kommunikationssituationen

Kollegen um einen Gefallen bitten, Komplimente machen und annehmen, Kontaktangebote erkennen und darauf reagieren, loben und kritisieren, die eigene Meinung vertreten, Nein sagen, sich abgrenzen, Änderungen bei störendem Verhalten einfordern – all dies sind weitere Situationen, die soziale Kompetenzen erfordern.

Üben Sie diese Themen bei Gelegenheiten, die Ihnen weniger Angst machen. Finden Sie heraus, welche Situationen Sie besonders belasten und fangen Sie an.

- Sie könnten in der Kantine anmerken, dass Ihnen das Essen nicht schmeckt, dass es zu salzig oder verkocht ist.
- Sagen Sie einer Kollegin, die Sie nicht so gut kennen, etwas Nettes, Persönliches, zum Beispiel zu einem Kleidungsstück oder einem Accessoire.
- Üben Sie im nächsten Schritt, einem Kollegen nach einer Präsentation oder einem Redebeitrag in einem Meeting ein positives Feedback zu geben. So steigern Sie Ihre Kompetenzen.

Sich selbst Komplimente machen

Vielleicht klingt diese Übung für Sie etwas seltsam und wahrscheinlich fühlt sie sich zunächst ungewöhnlich an. Das soll Sie aber nicht stören. Diese Übung arbeitet effektiv an der Steigerung Ihres Selbstwertgefühls.

Die Aufgabe ist ganz einfach: Sagen Sie mindestens einmal am Tag etwas sehr Positives zu sich selbst.

Das ist sozusagen eine laute Übung für einen inneren Dialog. Am besten funktioniert sie, wenn Sie sie mit kräftiger und selbstbewusster Stimme durchführen.

Die passende Formulierung finden Sie, indem Ihre Aussage möglichst nahe an Ihrer Empfindung und auf jeden Fall positiv formuliert ist. Sie können die „Du-Form“ oder die „Ich“-Form wählen. Prüfen Sie, welche Wortwahl Ihnen besser gefällt.

Ist es eine innere Stimme, als würde ein guter Freund zu Ihnen sprechen, dann könnte sich das in etwa so anhören:

- „Lenamarie, ich mag dich sehr, weil du am Ball bleibst.“
- „Moritz, du bist inspirierend und kreativ.“
- „Kathrin, du bist okay genauso wie du bist.“

Affirmationen sind kurze, positiv formulierte Aussagesätze. Durch regelmäßige Wiederholungen manifestiert sich die Affirmation.

Wenn Sie lieber mit positiven Affirmationen arbeiten, dann inspirieren Sie vielleicht folgende Beispiele:

- „Ich bin vollkommen in Ordnung, so wie ich bin.“
- „Ich bin stolz auf mich, weil ich am Ball bleibe.“
- „Ich gebe jeden Tag in meinem Job mein Bestes.“

Das hilft bei einer generalisierten Angststörung

Bei der generalisierten Angststörung machen Sie sich um alles Mögliche Sorgen. Hier gilt es, kurzfristig aus dem Gedankenkarussell auszusteigen.

Im Folgenden finden Sie verschiedene Übungen, die Ihnen helfen können, wenn Ihre Angstgedanken sich drehen: „Ich habe die Mail

falsch beantwortet“, „Ich habe vergessen, Herrn XY einzuladen“, „Warum hat mich meine Kollegin heute so merkwürdig angeschaut?“
...

Neubewertung

1. Eine Möglichkeit, um innezuhalten, ist: Sagen Sie laut „Stopp“ – springen Sie nicht von einer Sorge zur nächsten.
2. Bemerkten Sie ganz aktiv, welche *eine* Sorge Sie beschäftigt.
3. Nehmen Sie gedanklich diese *eine* Sorge an. Alle anderen Sorgen schieben Sie zur Seite, die haben jetzt keine Relevanz mehr.
4. Stellen Sie sich die Frage, was ganz konkret im schlimmsten Fall passieren würde. Wie sähe das Worst-Case-Szenario aus?
5. Sie dürfen sich entscheiden, in dieser Sorge zu bleiben – oder diese Sorge anders zu bewerten.
6. Dann bewerten Sie neu. Es ist Ihre Entscheidung, Ihre Bewertung.
7. Wenn Sie feststellen, dass die Sorge Sie weiter plagt, dann geben Sie nicht auf – beginnen Sie wieder mit Schritt eins und halten Sie inne.

Das können Sie so lange wiederholen, bis Sie merken, dass die Sorge weniger wird, dass Sie sich anders entscheiden, weil Sie das so wollen.

Atmen

Atmen, atmen, atmen.

- Konzentrieren Sie sich drei bis fünf Atemzüge lang auf Ihre Atmung.
- Atmen Sie durch die Nase ein und zählen Sie dabei ganz langsam bis von eins bis drei.
- Halten Sie Ihren Atem an und zählen Sie dabei bis drei.
- Atmen Sie dann langsam durch den fast geschlossenen Mund aus und zählen Sie dabei langsam bis fünf.
- Konzentrieren Sie sich nur auf Ihren Atem – wie Sie einatmen und ausatmen.
- Mit jedem Ausatmen lassen Sie Ihre Sorgen nach unten über Ihre

Füße in die Erde abfließen.

Gedanken verfremden

Es gibt zwei kleine, sehr effektive Übungen, die Sie einschieben können, wenn Sie belastende Gedanken in Ihrem Kopf haben. Es geht auch hier darum, Abstand zu gewinnen und aus dem „Einssein mit den Gedanken“ auszusteigen.

Gedanken singen

Eine hilfreiche und auch lustige Methode ist, Ihren Gedanken eine andere Tonalität zu geben, zum Beispiel, den belastenden Gedanken zu singen.

- Stellen Sie sich vor, Sie seien ein Opernsänger oder eine Opernsängerin, ein Clown oder ein Baby – lassen Sie Ihre Fantasie spielen, die Wahlmöglichkeiten sind riesig.
- Nehmen Sie eine passende theatralische Pose ein.
- Dann singen Sie Ihren belastenden Gedanken aus voller Überzeugung und aus voller Brust, möglichst laut, in besten Operntönen – oder wie ein Clown zur Zirkusmusik oder wie ein Baby in Babysprache oder was immer Ihnen zusagt.
- Geben Sie Ihrer Angst die Stimme von Mickey Mouse oder einer anderen bekannten Figur – zum Beispiel dem Faultier Sid aus dem Film „Ice Age“.
- Singen Sie auf diese Weise einige Runden, nach einer Weile werden die belastenden Gedanken sich anders anfühlen!

Stimme der Angst in Gedanken verändern

Sie können leider nicht überall lauthals singen. Deshalb gibt es noch einen weiteren Tipp.

- Geben Sie dem belastenden Gedanken im Kopf eine andere, lustige Stimme, zum Beispiel von Mickey Mouse.
- Denken Sie diesen Gedanken nun genau mit dieser Stimme und beobachten Sie, was das mit Ihrem Gefühl macht. Vermutlich werden Sie irgendwann grinsen und die Angst wird kleiner.
- Sie können diese Stimme noch mehr verfremden, indem Sie sie schneller oder viel langsamer laufen lassen.

Diese Übungen sind so einfach wie effektiv und darüber hinaus zaubern sie Ihnen ein Lächeln ins Gesicht – es lohnt sich, sie auszuprobieren.

Sorgenbetrachtung

Betrachten Sie Ihre Sorgen ganz rational auf der Verstandesebene. Um welche Befürchtungen oder Sorgen handelt es sich? Bitte beschreiben Sie die Sorgen möglichst konkret. Was spricht für diese Sorge? Was spricht dagegen? Was würde Ihnen anstatt dieser Sorge jetzt guttun? Sie können Ihre Überlegungen gerne notieren.

Gehen Sie schrittweise vor:

1. Verschaffen Sie sich eine Übersicht über all die Dinge, die Sie beunruhigen und über die Sie sich Sorgen machen.
2. Dann teilen Sie diese Sorgen in drei verschiedene Kategorien: größte Sorge – mittlere Sorge – kleinste Sorge.
3. Wählen Sie eine Sorge aus, zum Beispiel „Ich verliere meinen Job“.
4. Was spricht für diese Sorge? Was spricht dagegen? Was würde Ihnen jetzt guttun, anstatt sich mit dieser Sorge zu beschäftigen?

Sorgentagebuch

Besorgen Sie sich ein schönes Notizbuch, das Sie zu Ihrem Sorgentagebuch erklären. Darin beschreiben Sie nur Ihre Sorgen, keine anderen Dinge. Notieren Sie Ihre Sorgen kurz und knapp in Form von einer Tabelle oder Auflistung. Dabei halten Sie sich ganz konkret an die Fakten:

- Tag und Uhrzeit
- Inhalte der Sorgen
- Skala – als wie stark empfinden Sie die Sorgen
- Körperliche Symptome
- Ort und Situation
- Maßnahmen und Kommentare

Sie verschaffen sich so einen guten Überblick über Ihre persönlichen Sorgen und Ängste, und indem Sie diese aufschreiben, sorgen Sie dafür, dass sie weniger hartnäckig in Ihrem Kopf kreisen. Im 5-Schritte-Programm finden Sie im Kapitel „Schritt 1: Die Situation

analysieren“ auf Seite 154 eine Vorlage für ein solches „Tagesprotokoll“ Ihrer Sorgen und Ängste.

Das hilft bei Agoraphobie

Bei einer Agoraphobie kann die Teilnahme an Meetings, Veranstaltungen oder Dienstreisen zur Tortur werden. Die Angst davor, in der Öffentlichkeit ohnmächtig zu werden oder eine Panikattacke zu erleiden, kann überhandnehmen und komplett lähmen. Mit der folgenden Übung können Sie Ihrer Angst begegnen.

Angst annehmen und akzeptieren

1. Halten Sie inne – akzeptieren Sie die Angst als Schwächephase, die vorübergehen wird.
2. Bemerken Sie ganz aktiv, was Sie jetzt gerade spüren und jetzt gerade denken.
3. Bejahen Sie die Angst und nehmen Sie sie an. Stellen Sie fest, dass Sie nicht mehr gegen die Angst ankämpfen, sondern das Gefühl annehmen.
4. Jetzt haben Sie die Wahl: Sie können in der Angst bleiben – oder sich dafür entscheiden, mit Ihrer Konzentration in das Hier und Jetzt zu gehen. Ihr Unterbewusstsein kann zwischen Horrorvorstellung und Realität nicht unterscheiden. Deshalb entscheiden Sie sich nun ganz bewusst für das Hier und Jetzt.
5. So stellen Sie sich Schritt für Schritt Ihrer Angst.
6. Wenn Sie sich doch einmal für die Angst entschieden haben, dann ist das nicht schlimm. Gehen Sie einfach wieder zu Punkt eins, halten Sie inne und fahren Sie fort ...

Diese Schritte können Sie so lange wiederholen, bis Sie merken, dass die Angst weniger wird.

- Innehalten
- Bemerken – was spüre, denke ich gerade
- Bejahen – die Angst annehmen
- Entscheidung – für die Angst oder für das Hier und Jetzt

Sich jemandem anvertrauen

Bei vielen Betroffenen der Agoraphobie ist die Angst mit Scham besetzt. Deshalb machen sie das Thema gerade am Arbeitsplatz ausschließlich mit sich selbst aus. Vertrauen Sie sich einer Person in Ihrem direkten Arbeitsumfeld an. Wenn Sie darüber sprechen und einen Kollegen oder eine Kollegin mit einbeziehen, dann kann das bereits dazu führen, dass Sie sich in den entsprechenden Situationen oder an den entsprechenden Orten entspannter fühlen.

Das hilft bei Klaustrophobie

Die Strategie, mit dieser Raumangst umzugehen, ist einfach und sehr effektiv: Sie gehen durch die Angst, statt die Angst zu vermeiden.

Vielleicht klingen die folgenden Übungen und Tipps etwas albern, aber sie helfen Ihnen ganz sicher gegen Ihr Katastrophendenken. Es geht darum, Abstand zu diesen Angstgedanken zu bekommen. Durch diese auf den ersten Blick etwas naive Bearbeitung nehmen Sie Ihre Angstgedanken nicht mehr so ernst und schwächen die Angst dadurch langfristig ab. So können Sie den Teufelskreis durchbrechen.

Annehmen der Raumangst

Nehmen Sie Ihre Raumangst an und akzeptieren Sie sie, ohne die Angst zu bewerten.

Gehen Sie in den inneren Dialog und sagen Sie sich zum Beispiel: „Ich fühle mich unbehaglich und ängstlich.“

Wenn Sie den Grund Ihrer Angst kennen, dann dürfen Sie diesen gerne benennen. Zum Beispiel: „Ich fühle mich unbehaglich und ängstlich, weil ich Angst habe, dass der Aufzug stecken bleibt.“

Der Angst einen Namen geben

Wenn Sie spüren, dass die Angst schon da oder im Anzug ist, dann sprechen Sie Ihre Angst an.

Zum Beispiel: „Ach, hallo, da bist du ja wieder, du Panikmacher.“ Oder: „Hallo, du Panikstresser, lange nicht gesehen. Aber jetzt habe ich wirklich keine Zeit.“

Abhaken einer Checkliste der Angstsymptome

Arbeiten Sie faktenbasiert und bleiben Sie bei Ihren Symptomen, die Sie auf einer Checkliste innerlich abhaken. Zum Beispiel: Kloß im Hals, Übelkeit, Herzrasen ... (Haken hinter jedes Symptom).

Gehen Sie dann in den inneren Dialog, zum Beispiel: „Okay, alle Symptome vorhanden. Aber jetzt habe ich dafür wirklich keine Zeit und auch keine Lust darauf. Wir können uns gerne ein anderes Mal wieder treffen.“

Pica-Pica-Atmung

Die Pica-Pica-Atmung ist eine Atemübung aus Hawaii. Schon allein dieser Gedanke ist entspannend und befreiend, oder? Diese Übung wurde gegen akute und chronische Schmerzen entwickelt und hat sich bei mir in der Praxis bei Angstpatienten als sehr hilfreich und wirkungsvoll erwiesen.

1. Stellen Sie sich bequem hin, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt. Oder machen Sie es sich liegend bequem.
2. Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen.
3. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Kopf und stellen Sie sich vor, dass Sie durch den Scheitel einatmen.
4. Nun lassen Sie den Atem durch Ihren Körper strömen: vom Kopf über den Hals, den Oberkörper, die Beine bis in die Füße.
5. Schließlich verlässt der Atem durch die Füße den Körper.
6. Wiederholen Sie das einige Male.

Die Pica-Pica-Atmung ist sehr hilfreich bei der Hemmung akuter oder chronischer Schmerzen, zur Muskelentspannung, zur Angstbewältigung, bei Schlaflosigkeit und Stress.

Sie können diese Übung auch im Büro durchführen. Dazu setzen Sie sich an den Schreibtisch und legen die Hände mit dem Handrücken auf der Tischplatte ab, ganz so, wie es für Sie bequem ist. Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen.

Dann lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf eine Hand, ob rechts oder links, das ist egal. Das ist die Hand, über die Sie einatmen.

Atmen Sie über eine Hand ein, lassen Sie den Atem durch Ihren Körper strömen und atmen Sie über die andere Hand wieder aus.

PFLANZLICHE MITTEL BEI ÄNGSTEN

In vielen Angstsituationen sind Bachblütenessenzen einen Versuch wert. Insbesondere die Bachblüten-Notfalltropfen, auch Rescue-Tropfen genannt, sollen Angst, Panik, Stress, Unruhe und Nervosität beseitigen. Dabei handelt es sich um eine Mischung aus fünf Bachblütenessenzen. Im akuten Fall geben Sie alle fünf bis zehn Minuten zwei bis vier Tropfen auf die Zunge.

Auch Baldriantropfen wirken beruhigend und angstlösend. Sie können sie vor einer Situation nehmen, die Ihnen Angst verursacht.

Hopfen löst Unruhe und Spannungszustände und ist als Tee oder Dragee erhältlich.

Lavendel ist ein natürliches Mittel bei nervöser Erschöpfung und kann als Aromatherapie angewendet werden. Sie können sich das Duftöl auf die Handgelenke tupfen oder Lavendelöl als Zugabe ins Badewasser geben.

Orangenblüten unterstützen bei Problemen, die in Verbindung mit Nervosität und der Verdauung auftreten. Auch hier gibt es eine gute Auswahl an Kräutertees.

Bei der Auflistung pflanzlicher Mittel gegen Ängste darf natürlich das Johanniskraut als gutes natürliches Kraut gegen Alltagsstress, bei Ängsten und Panik nicht fehlen.

Die Passionsblume ist das Mittel der Wahl bei psychosomatischen Störungen und Einschlafstörungen.

Das hilft bei hypochondrischen Ängsten

Wenn Ihre Angst vor der Arbeit durch Hypochondrie gekennzeichnet ist, die sich darin ausdrückt, dass Sie übermäßige Sorgen haben, durch Bedingungen an Ihrem Arbeitsplatz zu erkranken, dann finden

Sie hier passende Soforthilfemaßnahmen.

Bodenkontakt herstellen – sich erden

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Arme hängen locker am Körper, den Blick geht nach vorne.
2. Bleiben Sie im Hier und Jetzt. Stellen Sie sich vor, dass Ihre Füße sich ganz fest mit dem Boden verbinden.
3. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Baum und aus den Füßen wachsen Wurzeln in den Boden. Fühlen Sie, welche Art von Wurzeln Sie haben. Spüren Sie über Ihre Füße in den Boden hinein. Sind Ihre Wurzeln dicke, starke Pfahlwurzeln, die ganz tief in den Boden gehen? Oder gehen Ihre Wurzeln in die Breite, haben Sie ganz viele, breite flache Wurzeln?
4. Bleiben Sie im Hier und Jetzt.

Sie wissen bereits, dass Trinken wichtig ist – es hilft auch, sich zu beruhigen. Trinken Sie ein großes Glas kaltes Wasser, es kann gerne ein halber Liter sein. Stellen Sie sich aufrecht hin und trinken Sie in großen Schlucken.

Eigene Position verändern

1. Welche Krankheit beunruhigt Sie jetzt am meisten?
2. Welche körperlichen Symptome spüren Sie jetzt in diesem Moment?
3. Wie bewerten Sie diese Symptome?
4. Wie könnte man es alternativ bewerten? Wenn Sie einen guten Freund, Kollegen, Partner fragen, wie würde er oder sie diese Symptome bewerten?
5. Was spricht dagegen, dass Sie diese Krankheit haben?
6. Wie könnte ein positiver Satz lauten, den Sie den Gedanken an die Krankheit entgegensetzen können?

Tagebuch des Wohlbefindens

Besorgen Sie sich ein schönes Notizbuch, das Sie zu Ihrem Tagebuch des Wohlbefindens erklären. Darin beschreiben Sie nur Dinge, Momente, Situationen, Übungen, die Ihnen guttun, nichts anderes.

Dabei halten Sie sich an die Fakten:

- Tag und Uhrzeit
- Inhalte, z. B. Dinge, Momente, Situationen, Übungen – was genau hat Ihnen gutgetan?
- Skala – als wie stark empfinden Sie Ihr Wohlbefinden?
- Körperliche Symptome
- Ort und Situation
- Maßnahmen und Kommentare

Indem Sie die Dinge aufschreiben, die Ihnen ein gutes Gefühl verschaffen, lenken Sie Ihren Fokus auf das positive Erleben und richten sich darauf aus. So hat dieses Tagebuch einen großen therapeutischen Nutzen für Sie – und das mit wenig Aufwand. Durch die Tabellenform oder die kurze und knappe Form der Auflistung ist es leicht in den Arbeitsalltag zu integrieren. Am einfachsten ist es, Sie stellen sich auf Ihrem Handy einen Timer und werden so täglich daran erinnert, kleine Dinge, Momente und Situation zu bemerken oder Übungen in Ihren Alltag zu integrieren, die Ihnen guttun.

Das hilft bei Zukunftsängsten und angstausslösenden Gedanken

Ein anderer Hauptauslöser der Arbeitsplatzphobie sind ängstliche Gedanken. Die Angst vor dem nächsten Meeting oder der Präsentation, die Angst, in Panik zu geraten, zu versagen, die Kontrolle zu verlieren – ständige wiederkehrende negative Gedanken führen dazu, dass man sich immer mehr in die Angst hineinsteigert. Diese Gedankenschleifen gilt es zu durchbrechen. Das gelingt mit den folgenden Tipps.

Visualisierungsübung

Indem Sie etwas einfaches anderes visualisieren, geben Sie mit dieser Übung den angstausslösenden Gedanken keinen Raum mehr in Ihrem Kopf.

1. Halten Sie inne.

2. Stellen Sie sich vor, dass sich in Ihrem Kopf ein blauer See ausbreitet.
3. Konzentrieren Sie sich auf diese Farbe.
4. Vielleicht ist der See angenehm kühl – oder warm; er ist so, wie es für Sie angenehm ist.
5. Konzentrieren Sie sich auf das Wasser, auf die Farbe, darauf, wie sich der See in Ihrem Kopf ausbreitet und auf das Gefühl, das in Ihrem Kopf entsteht.
6. Spüren Sie, wie die angenehme Kühle des blauen Wassers Ihnen einen kühlen und klaren Kopf gibt.

Um die angstausslösenden Gedanken langfristig abzustellen, sind Entspannungsverfahren hilfreich sowie die von mir entwickelte Effmert[®] Methode. Anleitungen dafür finden Sie im 5-Schritte-Programm ab Seite 152.

Sorgenstunde festlegen

Vereinbaren Sie mit sich selbst eine bestimmte Tageszeit, zu der Sie sich um Ihre Sorgen kümmern werden. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Gedanken Sie einnehmen, dann gehen Sie in einen inneren Dialog. Sprechen Sie zu sich selbst, sagen Sie zum Beispiel: „Okay, jetzt habe ich keine Zeit für euch, ihr seid heute Abend dran, zwischen 18 und 18:20 Uhr.“ Dann halten Sie diese Zeit auch wirklich für diese Gedanken frei. Möglichst mit Zettel und Stift.

Das hilft bei Panikattacken

Eine Panikattacke kann in Verbindung mit verschiedensten Ängsten auftreten, und sie fühlt sich immer schrecklich an. Es handelt sich dabei um einen Notfall, der eigentlich gar kein Notfall ist. Typische Gedankenmuster, die eine Panikattacke begleiten, sind „Ich ersticke“, „Ich muss sterben“, „Ich habe einen Herzinfarkt“.

Die Panikattacke geht mit Symptomen wie Herzrasen, Schweißausbruch, Zittern, Übelkeit und Schwindel einher. Auch die Lungen geraten sozusagen in Panik, sie stellen sich sehr weit, und das führt zu einem unangenehmen Druckgefühl in der Brust. Dieses Druckgefühl wiederum erzeugt das Gefühl, keine Luft mehr zu

bekommen. Der Atem geht immer schneller und wird dabei immer flacher. Diese sehr schnelle flache Atmung heißt auch Hyperventilation. Wörtlich übersetzt bedeutet das eine übermäßige (gr. *hyper*) Belüftung (lat. *ventilatio*) der Lunge. Das Blut wird mit Sauerstoff überflutet, zeitgleich atmet der Körper Kohlendioxid ab. So verändern sich die chemischen Eigenschaften des Blutes. Die Luft wird knapper, das Herz schlägt schneller, die Muskeln verspannen sich, das enge Gefühl in der Brust nimmt zu. Die Hände kribbeln, die Kehle ist wie zugeschnürt, Übelkeit, Schwindel, die Angst wird stärker, bis hin zur Todesangst.

Richtig atmen bei einer Panikattacke

Die beste Therapie gegen eine Hyperventilation ist das richtige Atmen. Besser als Beruhigungsspritzen oder Kalziumspritzen, die ein Arzt in diesem Fall wohl geben würde. Aber wie atmet man in einer solchen Situation richtig?

In den Arm atmen

1. Setzen Sie sich hin oder lehnen Sie sich irgendwo an. Sollten Sie mit dem Auto unterwegs sein, dann fahren Sie rechts ran.
2. Halten Sie Ihren Arm vor die Nase und atmen Sie durch Ihren Ärmel ein und aus.
3. Versuchen Sie kurz die Luft anzuhalten. Dann atmen Sie weiter.

In vielen Fällen reicht dieses bewusste Innehalten und bewusste, ruhige Weiteratmen.

In eine Tüte atmen

Das ist der Klassiker und funktioniert immer – Sie müssen nur eine Tüte zur Hand haben.

1. Nehmen Sie eine Plastik- oder Papiertüte in die Hand und halten Sie sich diese vor das Gesicht.
2. Atmen Sie in die Tüte ein und aus.

Der Luftanteil, den Sie in die Tüte ausgeatmet haben, besteht aus Kohlendioxid. Indem Sie Ihre verbrauchte Luft wieder einatmen, erhöht sich die Menge an Kohlendioxid in Ihrem Lungenkreislauf und

somit auch in Ihrem Blut. Das Verhältnis der Atemgase in Ihrem Körper gleicht sich nach und nach wieder aus.

Eine sehr gute Methode, um Spannungen abzubauen, ist die Klopfakupressur (siehe Seite 169). Bei Panikattacken hilft sie, die Angst aufzulösen.

Atmen, atmen, atmen

1. Konzentrieren Sie sich für einige Augenblicke ganz auf Ihre Atemzüge, auf Ihre Atmung.
2. Atmen Sie durch die Nase ein und zählen Sie dabei ganz langsam bis drei.
3. Halten Sie den Atem an und zählen Sie noch mal bis drei. Wenn Sie bei drei angekommen sind, gehen Sie in den inneren Dialog und sagen sich ganz ruhig und beruhigend: „Alles ist gut“ oder „Entspann dich“.
4. Atmen Sie dann langsam durch den fast geschlossenen Mund aus und zählen Sie dabei langsam bis fünf. Während des Ausatmens können Sie ebenfalls einen Satz zu sich sagen, zum Beispiel: „Ganz ruhig“.
5. Wiederholen Sie diese Atmung so lange, bis Ihre Symptome nachlassen.

Reflexzonenmassage und Akupressurpunkte an der Hand

Hinter der Reflexzonenmassage und bei der Akupressur steht der Grundgedanke, dass unsere Hände, Füße und Ohren über Muskeln und Nervenbahnen mit den inneren Organen verbunden sind. Mit bestimmten Druck- und Massagetechniken kann man eine Wirkung auf ausgewählte Organe erzielen und so einen inneren Ausgleich schaffen. Sie werden überrascht sein, wie simpel und wirkungsvoll diese Technik ist.

Für Sie sind Punkte interessant, die beruhigend und angstlösend wirken.

- Daumenmassage: Wenn Sie Herzrasen haben oder schlecht Luft bekommen, dann massieren Sie einige Sekunden lang oder auch länger Ihren Daumen. Ihr Herzschlag wird sich beruhigen und die Atmung wird wieder frei fließen.

- Akupressur am Handgelenk: Den Akupressurpunkt Herz 7, auch klangvoll Shen-Men genannt, finden Sie kurz unterhalb der Beugefalte von Ihrem Handgelenk in der gedachten Verlängerung vom kleinen Finger. Massieren Sie den Punkt ca. 30 Sekunden lang oder drücken Sie mit der Fingerkuppe von Zeige- oder Mittelfinger mit mittelmäßige Druck auf diesen Punkt. Sie sollten den Druck deutlich spüren, aber es sollten natürlich keine Schmerzen dabei entstehen.

ANTI-ANGST-TRICKS

- Visualisieren Sie ganz bewusst den Worst Case und verschlimmern Sie diesen dann noch um eine Stufe. Machen Sie sich lustig darüber.
- Akzeptieren Sie die körperlichen Symptome Ihrer Angst. Heißen Sie die Symptome willkommen, wenn sie auftauchen, und machen Sie innerlich eine Checkliste, bis wirklich alle da sind.
- Atmen Sie: Durch die Nase einatmen, dabei bis drei zählen, durch den leicht geschlossenen Mund ausatmen und dabei bis fünf zählen.
- Bewegen Sie sich, machen Sie einen Spaziergang, gehen Sie in die Natur, treiben Sie Sport.
- Trinken Sie ein großes Glas Wasser.
- Achten Sie auf Ihre Ernährung und auf genügend Schlaf. Vermeiden Sie Kaffee, Zucker, Zigaretten, Alkohol.
- Geben Sie Ihrer Angst die Stimme von Mickey Mouse.
- Schreiben Sie Ihre Sorgen auf.
- Nehmen Sie ein entspannendes Bad.

MIT DEM 5-SCHRITTE-PROGRAMM AUS DER ANGST

Die Angst aus eigener Kraft überwinden

In den vergangenen Kapiteln haben Sie viel über Ängste im Beruf und über Ihre persönlichen Angstsituationen erfahren. Vielleicht haben Sie auch schon ein paar Tipps ausprobiert. Damit haben Sie den ersten Schritt zur Befreiung von der Angst getan. Nun lade ich Sie dazu ein, weitere Schritte zu wagen. Mein 5-Schritte-Programm hilft Ihnen, Ihre Angst vor der Arbeit zu überwinden. Alle Übungen und Methoden des Programms setze ich seit Jahren in meiner Praxis ein.

Machen Sie lieber wenige Übungen regelmäßig und intensiv, anstatt viele Übungen halbherzig durchzuführen.

Lesen Sie die folgenden Schritte zuerst ganz in Ruhe durch. In Schritt 1 und 2 geht es um eine Bestandsaufnahme und um die Stärkung des Selbstbewusstseins. In Schritt 3 bis 5 gebe ich Ihnen verschiedene Übungen an die Hand, die Sie dazu befähigen, sich von Ihrer Arbeitsplatzphobie zu befreien. Überlegen Sie, welche Übungen Sie ansprechen, und probieren Sie sie aus. Wählen Sie schließlich zwei oder drei Methoden aus, die am besten zu Ihrer persönlichen Situation und Ihren individuellen Bedürfnissen passen und mit denen Sie gut zurechtkommen. Machen Sie sich dann vertraut mit dem Ablauf und führen Sie diese Übungen gründlich und regelmäßig mehrere Tage lang zwei- bis dreimal täglich durch.

Es ist wichtig, die Übungen immer wieder zu wiederholen und zur

Routine zu machen. Daher kommt es nicht auf die Masse an, sondern darauf, dass Sie einige wenige Übungen für sich entdecken, mit denen Sie längere Zeit gut und intensiv arbeiten können. Dann wird sich Ihr Angstempfinden Schritt für Schritt bessern. Wenn Sie kontinuierlich dranbleiben, werden Sie mithilfe der Übungen Ihre Ängste im Beruf überwinden.

VORSICHT BEI KÖRPERLICHEN ERKRANKUNGEN

Ich muss Sie an dieser Stelle darauf hinweisen, dass es Fälle gibt, in denen man auf persönliche „Experimente“ lieber verzichten sollte. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn Sie an einer ärztlich diagnostizierten Krankheit leiden, die sich bei Aufregung oder unter körperlicher Belastung verschlimmert. Als Beispiel wäre eine Herzerkrankung oder auch Asthma zu nennen. Grundsätzlich gilt: Wenn Sie Zweifel haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt und besprechen mit ihm, ob die Übungen für Sie geeignet sind.

Bedenken Sie, dass die einzelnen Übungen eine gewisse Routine verlangen. Das braucht vor allem am Anfang ein wenig Zeit. Seien Sie großzügig und liebevoll mit sich. Wenn Sie mal keine Lust haben, dann ist das kein Drama. Machen Sie einfach am nächsten Tag weiter. Wichtig ist, dass Sie dranbleiben und geduldig sind.

DAS BRAUCHEN SIE

- Zeit: ein- bis dreimal täglich jeweils zehn Minuten; auf jeden Fall einmal abends vor dem Einschlafen
- Papier und Stift
- schöne Musik
- einen angenehmen, ruhigen Platz
- Muße, Ruhe und Lust auf die Übungen

Schritt 1: 1: Die Situation analysieren

Prima – Sie sind fest entschlossen, das Thema anzugehen. Sie haben erkannt, dass Sie Angst haben, und Sie akzeptieren Ihre körperlichen Beschwerden als Symptome und Zeichen für etwas, das Sie belastet und quält. Wichtig ist dieser eigene, persönliche, feste Entschluss, die Ängste im Beruf zu besiegen. Deshalb ist der erste Schritt auch die intensive Auseinandersetzung mit Ihrer Angst. Gestehen Sie sich Ihre Ängste, Sorgen und Panikattacken ein! Angst im Beruf zu haben ist weder peinlich noch schwach oder feige.

Analysieren Sie nun, wann und wie stark die Angst auftritt und wodurch sie ausgelöst wird. Das Ziel ist eine möglichst sachlich orientierte Bestandsaufnahme, auf deren Grundlage Sie die Angst gezielt angehen können. Es gibt drei Übungen zu diesem ersten Schritt. Sie können selbstverständlich alle drei Übungen durchführen oder Sie suchen sich die Übung heraus, die Ihnen am wirksamsten erscheint.

Das Tagesprotokoll

Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre persönliche Angst, indem Sie eine Art Tagebuch führen. Dort schreiben Sie alle Aspekte auf, die zum Verständnis Ihrer Reaktionen in angstausslösenden Situationen wertvoll sind. In den ersten Wochen sollten Sie unbedingt alle Befindlichkeiten wahrnehmen und auch die positiven notieren. Später reicht es aus, nur noch die angstausslösenden Situationen zu beschreiben. Vielleicht hilft es Ihnen, das Protokoll zu bestimmten Tageszeiten in Ihren Alltag einzuplanen. Zur Erinnerung können Sie sich einen Wecker oder einen Handyalarm einstellen.

Sie werden feststellen, dass diese detaillierte und protokollierte Auseinandersetzung mit Ihrer Phobie Ihnen hilft, mehr Klarheit und Ruhe zu finden. Schon nach wenigen Wochen werden Sie merken, welche Maßnahmen und Übungen Ihnen besonders guttun. Außerdem ist das Aufschreiben eine zusätzliche Motivation, um die Übungen wirklich täglich durchzuführen.

Vielleicht erkennen Sie sogar Zusammenhänge, die Sie vorher

noch nicht beachtet hatten. Gibt es bestimmte Tagesabläufe und Muster, die die Angst verstärken? Gibt es Wechselwirkungen mit Ihrem allgemeinen körperlichen und seelischen Befinden in Bezug auf die Angst? Welche Schlüsse können Sie daraus ziehen? Gibt es Veränderungen, die Sie in Ihren Tagesablauf integrieren können, damit es Ihnen besser geht?

Beantworten Sie in Ihrem Tagesprotokoll folgende Fragen:

- Welches Gefühl haben Sie empfunden (Übelkeit, Magengrummeln, Herzrasen, Kurzatmigkeit etc.)?
- Wenn Sie die Intensität des Gefühls auf einer Skala von null (gering) bis zehn (extrem stark) bewerten müssten, welchen Wert hat das Gefühl?
- Wie lange hielt das Gefühl an?
- Wie war der genaue Gefühlsverlauf? Welches Gefühl haben Sie zuerst bemerkt, wie und wohin hat sich das Gefühl ausgebreitet?
- Gab es zusätzliche Symptome (Zittern, Schwindel, Muskelverspannungen etc.)?
- Können Sie mögliche Auslöser erkennen? Eine bestimmte Situation oder Tätigkeit, bestimmte Umstände?
- Wie war Ihre allgemeine Stimmung zu dem Zeitpunkt?
- Was haben Sie dann gemacht? Welche Gegenmaßnahmen haben Sie ergriffen? Wie gut hat Ihnen das geholfen?

Sie können sich für Ihr Tagesprotokoll eine Vorlage erstellen, die Sie nur noch ausfüllen müssen. Ein Beispiel dafür finden Sie auf der nächsten Seite.

Beispiel für ein Tagesprotokoll

Datum	Uhrzeit	Gefühl	Intensität 0–10	Dauer	Zusätzliche Symptome	Auslöser	Allgemeine Stimmung

--	--	--	--	--	--	--	--

Das Score-Modell

Bei dem Score-Modell geht es darum, unerwünschte Verhaltensweisen zu ergründen und konkrete Schritte für eine Veränderung zu entwickeln. Mithilfe dieses Modells können Sie die Hintergründe Ihres Problems aufdecken, anhand dieser Informationen ein Ziel formulieren und im Anschluss daran herausfinden, welche Kompetenzen und Ressourcen Sie benötigen, um das Ziel zu erreichen.

Das Tool wurde Ende der 1980er-Jahre von Robert Dilts entwickelt. Die Bezeichnung „SCORE“ steht für die Denkschritte sowie den Ablauf des Modells: **S**ymptom, **C**ause (Ursache), **O**utcome (Ziel), **R**essource und **E**ffect (Auswirkung).

Nehmen Sie sich genügend Zeit für die Fragen des Score-Modells, ruhig auch mehrere Tage.

Wenn Sie sich an den folgenden Fragen orientieren und diese beantworten, setzen Sie sich sehr detailliert mit Ihrer Angst am Arbeitsplatz auseinander. Nehmen Sie Stift und Papier zur Hand und schreiben Sie auf, was Ihnen zu den Fragen in den Sinn kommt. Lassen Sie sich Zeit dafür. Sie können die einzelnen Fragenpakete auch an verschiedenen Tagen beantworten.

Dabei läuft das Ganze wie eine kleine Zeitreise ab: Sie starten im Hier und Jetzt und schauen nach den heutigen Auswirkungen Ihrer Angst. Danach blicken Sie in Ihre Vergangenheit, erinnern sich vielleicht sogar an wichtige Schlüsselerlebnisse, die Sie später in den anderen Übungen bearbeiten werden. Es kann an dieser Stelle hilfreich sein, Bezugspersonen nach deren Eindrücken und Erinnerungen zu befragen. Im nächsten Schritt geht es um Ihre Zukunft: Wie möchten Sie sich fühlen, wenn die Ängste am Arbeitsplatz zu Ihrer Vergangenheit gehören? Und welche Ressourcen dürfen Sie aufbauen, um dieses Ziel zu erreichen? Wie sieht Ihr Bild von Ihrer Zukunft aus – einer Zukunft, in der Sie vollkommen von Ihren Ängsten am Arbeitsplatz befreit sind?

Symptom

Sie beschreiben Ihren Ist-Zustand, die Gegenwart.

- Wie zeigt sich mein Problem?
- Woran bemerke ich es?
- Wann und wo tritt es auf?
- Was sehe, was höre und was fühle ich dabei?

Cause – Ursache

Sie schauen nach einer möglichen Ursache in der Vergangenheit.

- Wie erkläre ich mir die Entstehung des Symptoms?
- Wie konnte es dazu kommen?
- Welche Erklärungen haben andere Personen?
- Erinnere ich mich an ein Schlüsselerlebnis, ein prägendes Ereignis?
- Ist eine Ursache ein negativer, belastender Glaubenssatz?

Outcome – Ziel

Das ist der Blick in die Zukunft.

- Was möchte ich anstelle des Problems lieber haben?
- Was ist mein Ziel?
- Wenn ich alles so bekomme, wie ich es mir wünsche, wie sähe mein Leben dann aus?

Ressource

Sie machen sich auf die Suche nach den notwendigen Kompetenzen, das können z. B. innere Zustände, Fähigkeiten oder auch Glaubenssätze sein.

- Was brauche ich, um mein Ziel zu erreichen? Welche Eigenschaften, Fähigkeiten, Denkweisen, Wissen etc.?
- Habe ich schon einmal in der Vergangenheit ein ähnliches Problem gelöst?
- Welche äußeren Faktoren sind bedeutend (Unterstützung, Ausstattung etc.)?
- Wer könnte mir wie helfen?

Effect – Auswirkung

Zum Schluss versetzen Sie sich in Ihre neue Zukunft hinein.

- Wenn die Ressource dazukäme und das Ziel erreicht wäre – was für Möglichkeiten habe ich dann?
- Was werde ich tun, wenn ich mein Ziel erreicht habe?
- Wie verändert sich mein Alltag?
- Wie werde ich mich fühlen?

Ökologie-Check

Im Ökologie-Check beschäftigen Sie sich mit der Frage, ob und wie die geplante Veränderung in Ihr Leben passt. Mit diesem Check klären Sie für sich, ob „Ein Leben ohne diese Angst“ mit all Ihren Lebenssituationen zusammenpasst oder ob es irgendwo eine Unverträglichkeit gibt. Sie brauchen einen Stift, ein Blatt Papier und eine gute halbe Stunde Zeit.

Haben Sie bei dieser Übung immer die verschiedenen Lebensbereiche im Blick:

- Liebe und Beziehung
- Geld und Erfolg
- Beruf und Berufung
- Gesundheit
- Vertrauen

Stellen Sie sich für jeden Lebensbereich die folgenden Fragen:

- Was werde ich in den einzelnen Lebensbereichen verlieren, wenn ich nicht mehr an Arbeitsplatzphobie leide?
- Was werde ich erreichen, wenn ich die Ängste im Beruf loslasse?
- Was werde ich erreichen, wenn ich die Ängste im Beruf *nicht* loslasse?
- Welche Vorteile habe ich durch die Krankheit, das heißt, was ist das Gute an meiner Krankheit?

Versetzen Sie sich in das angestrebte Resultat hinein. Hypothese: Die

Ängste im Berufsalltag sind besiegt.

- Wie fühlt es sich an?
- Was werden die anderen dazu sagen?
- Wie wird sich mein Alltag im Beruf verändern?
- Woran werde ich es konkret merken und erkennen?

Schritt 2: Selbstbewusstsein aufbauen

Wenn Sie mit Ängsten im Beruf zu kämpfen haben, dann hat das sehr viel mit einem fehlenden Selbstwertgefühl, einem nicht besonders ausgeprägtem Selbstbewusstsein und wenig Selbstvertrauen zu tun.

Im Kapitel „Das hilft bei sozialen und situationsbezogenen Ängsten“ finden Sie Übungen für eine selbstbewusste Körperhaltung etc. Diese sind ein wichtiges Element dieses Schrittes.

Ziele festlegen – was möchten Sie verändern?

Machen Sie sich mit dieser Übung bewusst, an welchem Aspekt Sie arbeiten möchten bzw. was Sie zukünftig gerne verändern wollen. Dabei betrachten Sie die Aspekte Selbstwert, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz.

Für die Themen, an denen Sie arbeiten möchten, nutzen Sie die Möglichkeiten der Selbsthypnose, die in Schritt 4 beschrieben wird.

Selbstwert

Das ist Ihre persönliche Form Ihrer Bewertung: Wie bewerten Sie sich selbst? Sprechen Sie eher negativ über sich und werten sich damit eher ab oder bewerten Sie sich positiv? Wie lautet Ihr Wunsch der Veränderung?

Selbstvertrauen

Damit ist der Glaube an Sie selbst und an Ihre Stärken gemeint. Das Vertrauen, dass Sie über die Erfahrungen, Kenntnisse und Fähigkeiten verfügen, um bestimmte Anforderungen erfolgreich zu bewältigen. Wie lautet Ihr Wunsch der Veränderung?

Selbstbewusstsein

Das bedeutet die Kenntnis und auch die Überzeugung von Ihren Fähigkeiten und von Ihrem Handeln. Es bedeutet, sich selbst zu kennen und zu wissen, wer man ist. Mit allen Charaktereigenschaften, Stärken wie Schwächen. Wie lautet Ihr Wunsch der Veränderung?

Selbstakzeptanz

Sich so zu akzeptieren, wie man ist, bedeutet die Akzeptanz der eigenen Schwächen und das Wissen, dass man okay ist, so wie man ist. Das man sich annimmt mit all seinen Schwächen und Besonderheiten. Wie lautet Ihr Wunsch der Veränderung?

Nein sagen

Gehören Sie auch zu den Kollegen, die man um jede Gefälligkeit bitten kann? Die für andere einspringen und jede unbeliebte Aufgabe übernehmen, einfach weil sie nicht Nein sagen können? Das kann im ersten Moment zwar guttun, führt aber auf Dauer häufig zu einer inneren Ablehnung und Verärgerung. In dieser Übung üben Sie, Nein zu sagen.

- Suchen Sie sich zwei oder drei exemplarische Situationen in Ihrem Arbeitsalltag heraus, in denen Sie bisher schlecht Nein sagen konnten.
- Dann überlegen Sie sich eine freundliche, aber bestimmte ablehnende Antwort und schreiben sie auf. Ich empfehle Ihnen, diese Ablehnung möglichst kurz zu halten und auswendig zu lernen, dann haben Sie in der jeweiligen Situation schnell Zugriff auf die im Gehirn gut abgelegten Formulierungen. Zum Beispiel: „Es tut mir leid, aber ich habe keine Zeit“, „Das geht leider nicht“, „Das muss ich leider ablehnen“, „Das wird Sie vielleicht enttäuschen, aber dieses Mal kann ich die Aufgabe wirklich nicht übernehmen“, „Ich finde Ihre Anfrage sehr schmeichelhaft, aber ganz ehrlich habe ich andere Pläne“, „Ich helfe gerne, aber nicht bei diesem Projekt“, „Mir macht dieses Projekt auch keinen Spaß und es ist dein Job“.
- Wenn die Situation aufgetreten ist und Sie es geschafft haben, Nein

zu sagen, notieren Sie, wie Sie sich danach gefühlt haben. Waren Sie erleichtert? Hatten Sie ein schlechtes Gewissen? Haben Sie sich gut und selbstbewusst gefühlt?

- Im letzten Schritt ziehen Sie ein kleines Resümee: Könnten Sie beim nächsten Mal etwas besser machen? So könnten Sie z. B. Ihre Motivation hinterfragen, warum Sie Ja sagen wollten. Wollten Sie helfen und unterstützen oder stecken andere Gründe dahinter, wie zum Beispiel Ängste? Hinterfragen Sie Ihre Motivation ruhig selbstkritisch. Sie sind nicht ständig und überall verpflichtet, zu unterstützen und zu helfen. Nein zu sagen, steht Ihnen zu. Dennoch kann es sein, dass Ihr Gegenüber Ihnen ein schlechtes Gewissen machen möchte, dass es Grenzen überschreitet, um seine eigenen Ziele zu erreichen.

Art der Gefälligkeit	Wie wollen Sie ablehnen, was konkret werden Sie sagen?	Danach: Wie haben Sie sich gefühlt?	Gibt es etwas, was Sie beim nächsten Mal anders machen wollen?
Situation 1			
Situation 2			
Situation 3			

Nein sagen üben

Lernen Sie, Nein zu sagen, ohne sich rechtfertigen zu müssen. – Jedes Nein zu jemand anderem ist ein Ja zu Ihnen selbst.

Nehmen Sie sich vor, an einem bestimmten Arbeitstag in drei verschiedenen Situationen einfach nur Nein zu sagen. Und zwar ganz direkt und geradeheraus, ohne eine weitere Begründung und ohne Erklärung. Diese Übung hilft Ihnen, sich klar abzugrenzen und selbstbewusst aufzutreten.

Den inneren Kritiker bändigen

Kommen Ihnen negative und abwertende Gedanken bekannt vor? Vielleicht sogar negative innere Dialoge, die selbstkritisch und sogar bössartig sind? Wenn Sie das kennen, dann ist Ihr innerer Kritiker aktiv. Dieser innere Kritiker bewertet Sie, malt sich Katastrophenszenarien aus, treibt Sie in die Überforderung oder lähmt Sie. Vielleicht sagt Ihnen Ihr innerer Kritiker aber auch, dass Sie von Ihren Kollegen abgelehnt werden oder dass Sie bestimmte Dinge sowieso nicht können und eigentlich für Ihre Arbeit völlig ungeeignet sind. Sie schreiben diese Aussagen der inneren Stimme zu und tatsächlich sabotieren Sie sich damit selbst. Es wäre also gut, sich mit diesem inneren Kritiker zu beschäftigen.

Lesen Sie die folgenden Fragen durch und schreiben Sie auf, was Ihnen dazu einfällt. Lassen Sie sich Zeit. Gerade wenn es mehrere innere Kritiker gibt, kann der Prozess etwas länger dauern.

- Als Erstes nehmen Sie ein Blatt Papier und einen Stift und zeichnen ein Bild Ihres inneren Kritikers.
- Nun beantworten Sie die Fragen in der untenstehenden Tabelle: Fühlen Sie in sich hinein und spüren Sie nach, in welchen Situationen und welchem Zusammenhang sich der innere Kritiker meldet und was genau er dann sagt.
- Im nächsten Schritt überlegen Sie, wie alt Ihr innerer Kritiker ist. Woher kennen Sie ihn, seit wann begleitet er Sie? Möglicherweise werden Sie feststellen, dass Sie den inneren Kritiker schon als Kind entwickelt haben. Gibt es möglicherweise mehrere davon?
- Vielleicht hat Ihr innerer Kritiker Sie sogar sehr gut bis dorthin begleitet, wo Sie heute sind. Was war seine positive Absicht? Vielleicht wollte er Sie vor etwas bewahren oder beschützen, was früher vielleicht einmal wichtig war und heute zu einem Hemmnis geworden ist.
- Können Sie ihn heute neu bewerten? Was könnten Sie ihm wohlwollend entgegenbringen?

Wann zeigt er sich? Situation oder Zusammenhang?	Was genau sagt er?	Wie alt ist dieser innere Kritiker?/ Was war die positive Absicht des Kritikers?	Neue Bewertung. Was entgegen Sie ihm?

Innerer Kritiker 1				
Innerer Kritiker 2				
Innerer Kritiker 3				

Schritt 3: Entspannung lernen

Die ersten beiden Schritte haben der Bestandsaufnahme gedient. Nun kommen wir zu konkreten Maßnahmen und Übungen, mit denen es Ihnen gelingen kann, Ihre Angst langfristig zu überwinden.

Atmen: Das 21-Tage-Programm

Der Atem spielt eine zentrale Rolle für unsere Entspannung, er sorgt für die vegetative Ausgeglichenheit im Gegensatz zur ständigen Berufshektik. Deshalb gebe ich Ihnen hier eine Anleitung zu einer Basisübung für Ihre Atmung. Diese können Sie jederzeit und überall durchführen, wenn Sie sich generell mehr innere Balance wünschen, aber auch, wenn die Angst in Ihnen aufsteigt und Sie die inneren Panikprozesse deeskalieren möchten.

Zusätzliche alternative Atemübungen finden Sie in dem Kapitel mit den kurzfristigen Hilfen (z. B. Seite 124: Eine-Minute-Meditation, Seite 143: Pica-Pica-Atmung).

Bei der Übung ist es wichtig, das Ganze völlig wertungsfrei durchzuführen. Lassen Sie den Atem einfach fließen und nehmen Sie die Rolle des Beobachters ein.

Wenn Sie sich für ein Atemtraining entscheiden, dann ist das aus vielerlei Hinsicht eine gute Wahl. Der Atem versorgt unseren Körper mit frischem Sauerstoff und passt sich zudem unserer Stimmungslage an. Insbesondere bei Stress und Angst wird der Atem schneller und flacher. Unsere natürliche Atmung hingegen fließt tief in den Bauch

hinein.

So atmen Sie richtig:

- Legen oder setzen Sie sich bequem hin und entspannen Sie sich.
- Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch.
- Atmen Sie 4 Sekunden tief durch die Nase ein.
- Fühlen Sie, wie Ihr Bauch sich beim Einatmen ausdehnt und Ihre Hand sich mit dem Bauch bewegt. Dann 6 Sekunden ausatmen.

Atmen Sie durch den leicht geschlossenen Mund langsam aus. Beim Ausatmen zieht sich der Bauch wieder zusammen, die Hand gibt nach und bewegt sich mit dem Bauch nach unten.

Das ist eine Basisübung, mit der Sie auch zwischendurch kurz überprüfen können, ob Sie gerade gut und tief atmen. Sie können sie am Arbeitsplatz ebenso durchführen wie in der Schlange im Supermarkt.

Wenn Sie diese Atemtechnik langfristig zu einer neuen Gewohnheit machen möchten, dann legen Sie am besten einen bestimmten Zeitpunkt für Ihre Entspannung im Tagesablauf fest. Das kann der frühe Morgen sein, weil Sie sich dann zusätzlich den ganzen Tag darüber freuen können, dass Sie bereits etwas Gutes für sich getan haben. Oder am Abend, in Kombination mit Ihrer Zahnputzroutine.

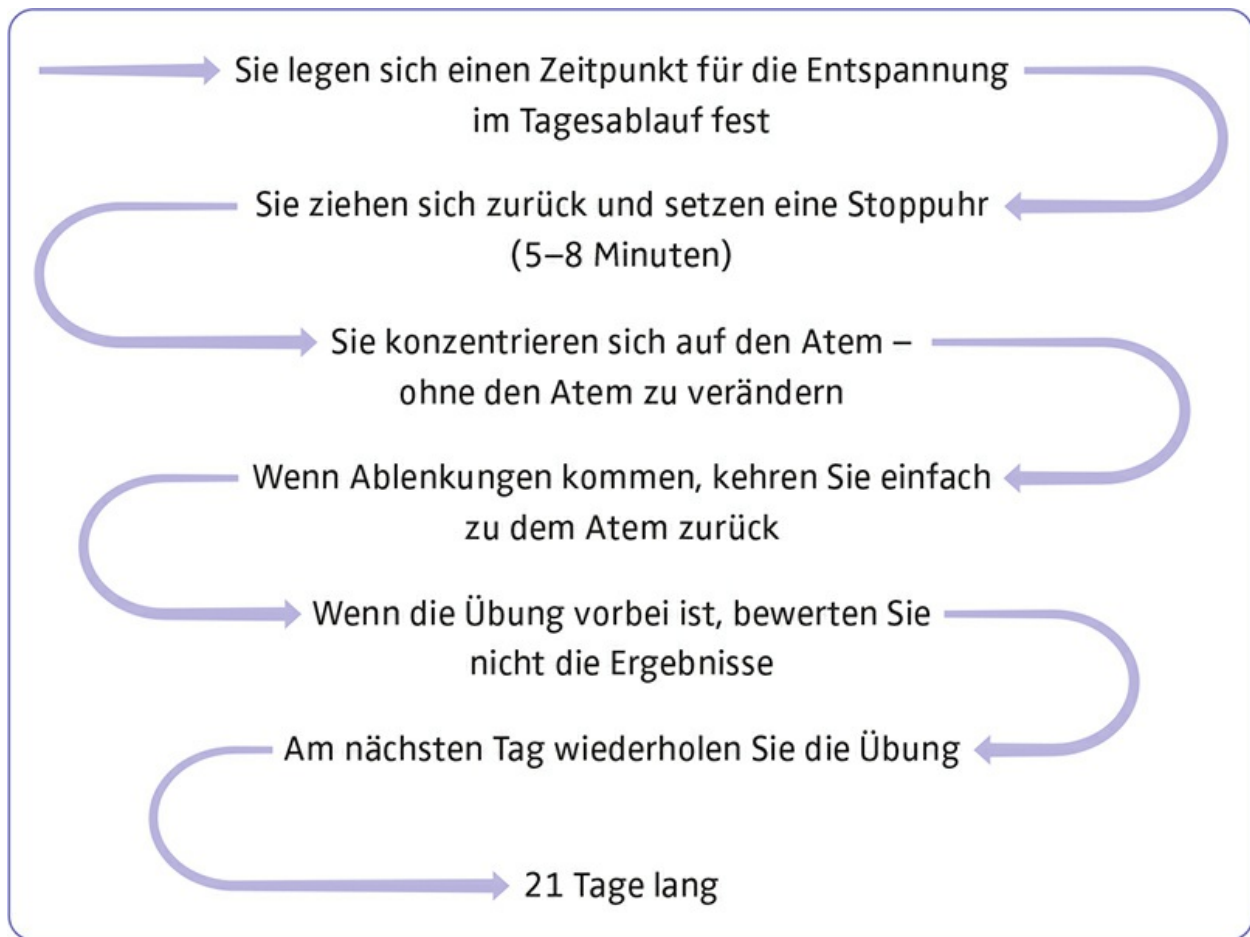
Hauptsache, Sie finden eine Möglichkeit, um sich täglich für ca. fünf bis acht Minuten zurückzuziehen und sich auf Ihren Atem zu konzentrieren, ohne ihn zu verändern.

Es dauert etwa 21 Tage, um eine neue Routine zu festigen. Bleiben Sie also dabei, es lohnt sich.

Wenn Sie das Atemtraining konsequent 21 Tage lang durchführen, dann werden Sie bemerken, dass sich Ihre Selbstwahrnehmung in Bezug auf die Entspannung verbessert. Sie schaffen es, in Angstsituationen loszulassen, bemerken die Anspannungen früher und können dadurch viel besser entgegensteuern. Nach ca. drei Monaten werden die Veränderungen im Gehirn sogar im MRT sichtbar.

Wenn Sie einmal keine Zeit finden und die Übung einen Tag lang

nicht machen, dann ist das kein Problem. Steigen Sie einfach am nächsten Tag wieder ein.



Entspannungstraining „Atem“

Wenn Sie das Atemtraining konsequent durchführen, dann werden Sie Folgendes bemerken:

Zu Beginn: Vielleicht sehen Sie keine Erfolge und fühlen sich sogar eher angespannt als entspannt. Das ist ganz normal. Bleiben Sie einfach dran und machen Sie konsequent weiter.

Nach 2 bis 3 Wochen: Die Entspannung wird Ihnen schon leichter fallen. Und Sie bemerken, dass Sie auch im Alltag schon spontan lockerlassen können.

Nach 5 bis 6 Wochen: Ihre Selbstwahrnehmung in Bezug auf die Entspannung verbessert sich. Sie bemerken die Anspannungen früher und können im Alltag viel besser entgegensteuern.

Nach ca. 3 Monaten: Die Veränderungen im Gehirn werden im

MRT sichtbar.

Zentrierungsübung

Die folgende Übung fördert Ihre innere Balance und unterstützt Sie dabei, zu mehr Konzentration und neuen Kräften zu kommen. Sie stammt aus der Kinesiologie und ist immer dann gut anzuwenden, wenn Sie sich insgesamt stabilisieren möchten. Die Überkreuz-Übung bringt die Energie des Körpers zum Fließen und verbindet beide Gehirnhälften. Sie kann überall ausgeführt werden, auch am Arbeitsplatz, und ist immer dann sinnvoll, wenn:

Eine weitere Zentrierungsübung ist die Akutübung „Love and Peace“, siehe Seite 125.

- Sie sich nervös und angespannt fühlen
- Sie nicht mehr wissen, wo Ihnen der Kopf steht
- Sie in Gedanken von einem Thema zum nächsten springen und nicht weiterkommen
- Wenn Sie wieder zur Ruhe kommen möchten
- Wenn Sie wissen, dass eine kleine Auszeit Ihnen jetzt guttäte

Hook-ups

Die Übung besteht aus zwei Teilen. Der erste Teil wirkt über die Hände und Fußbewegung energieausgleichend auf die Meridiane im ganzen Körper. Im zweiten Teil werden die Fingerspitzen zusammengeführt, was die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften fördert.

Sie können die Übung sowohl im Sitzen, im Liegen als auch im Stehen durchführen. Ganz so, wie es sich für Sie besser anfühlt. Probieren Sie einfach verschiedene Varianten aus.

Ausgangsposition

Finden Sie eine für Sie entspannte Position im Sitzen, im Liegen oder im Stehen.

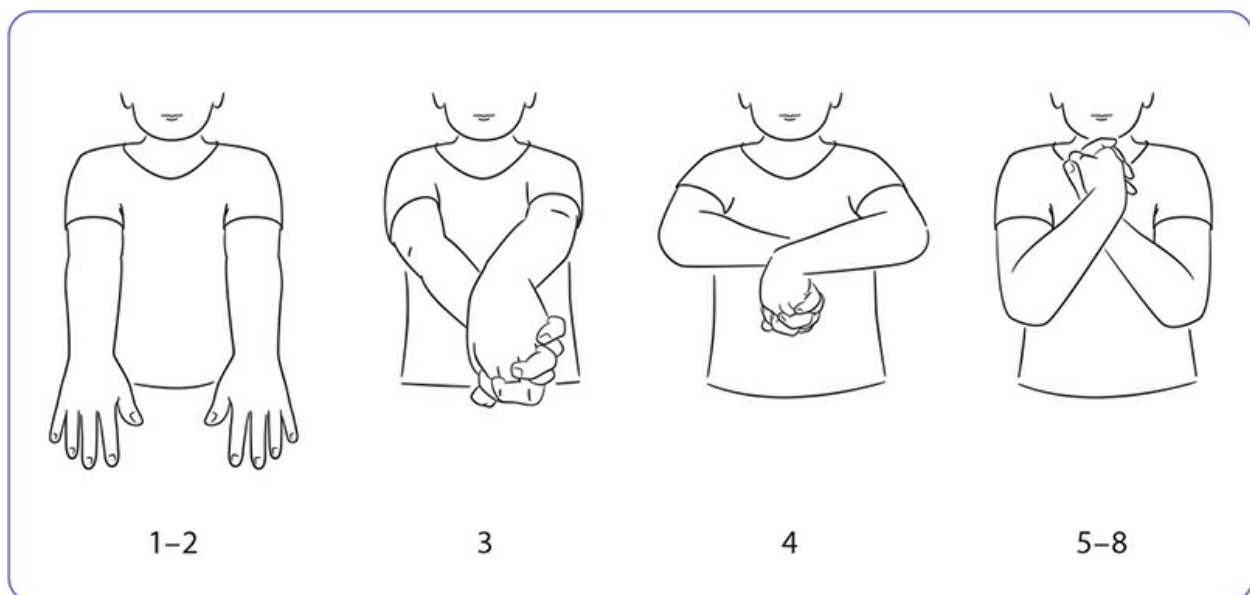
Sitzen: Wenn Sie auf dem Stuhl sitzen, dann strecken Sie Ihre Beine lang aus.

Liegen: Legen Sie sich ausgestreckt auf den Rücken.

Stehen: Stellen Sie sich bequem hin, die Beine stehen locker hüftbreit auseinander.

Teil 1

- Stellen oder legen Sie den linken Fuß über den rechten. Die Fußknöchel liegen ungefähr übereinander.
- Strecken Sie die Arme nach vorne aus. Drehen Sie die Hände, die Daumen zeigen nach unten. Legen Sie das linke Handgelenk über das rechte Handgelenk. Die Handinnenflächen liegen gegeneinander. Verschränken Sie die Finger.
- Drehen Sie die verschränkten Hände zu sich nach innen und dann in einem Halbkreis nach oben, sodass sich die Hände vor Ihrer Brust befinden.
- Nun schließen Sie die Augen und atmen tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Beim Einatmen drücken Sie die Zungenspitze sanft gegen Ihren Gaumen. Beim Ausatmen lösen Sie die Zunge.
- Achten Sie darauf, dass der ganze Körper, die ganze Muskulatur gestreckt ist.
- Wiederholen Sie dies drei- bis viermal.



Die Handposition bei Hook-ups

Teil 2

- Bringen Sie die Füße wieder in die Ausgangsstellung zurück und lösen Sie die Hände.
- Führen Sie die Fingerspitzen zusammen, als ob Sie einen kleinen Ball halten würden. Heben Sie Ihre Hände wieder vor den Oberkörper.
- Atmen Sie einige Male tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Wenn Sie möchten, können Sie die Übung auch umgekehrt machen, das heißt, den rechten Fuß über den linken Fuß und das rechte Handgelenk über das linke Handgelenk legen.

Klopfakupressur, um Spannungen abzubauen

Es gibt viele verschiedene Variationen der Klopfakupressur. Hier stelle ich Ihnen eine Übung vor, die so einfach wie effektiv ist.

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl, die Füße etwa in Hüftbreite auf dem Boden aufgestellt.
- Erden Sie sich, zum Beispiel, indem Sie sich auf Ihre Füße konzentrieren und sich zum Beispiel vorstellen: „Meine Füße stehen fest und stabil auf dem Boden“ oder „Aus meinen Fußsohlen wachsen Wurzeln tief in die Erde und geben mir Halt“.
- Dann legen Sie Ihre Hände auf die Oberschenkel und klopfen abwechselnd mit der rechten und der linken Hand auf die Schenkel. Mal schneller, mal langsamer, rhythmisch oder ohne Rhythmus, sachte oder stärker – ganz so, wie es sich für Sie richtig anfühlt.
- Dabei sagen Sie: „Auch wenn ich diese Angst habe, liebe ich mich so, wie ich bin, und akzeptiere mich von ganzem Herzen.“
- Sie klopfen so lange, bis Sie das Gefühl haben, dass es Ihnen besser geht. In der Regel dauert das nur wenige Minuten.

Sollte dieser Satz zu lang oder in Ihrer speziellen Situation nicht ganz passend sein, dann können Sie auch die Angst visualisieren und einfach „wegklopfen“.

Den „wunden Punkt“ massieren

Eine weitere Übung ist das Massieren des „wunden Punktes“. Es handelt sich dabei um einen Reflexpunkt, durch den viele Nerven laufen. Dieser Punkt ist für den Abtransport von Giftstoffen zuständig und für die Auflösung von seelischen Blockaden von großer Bedeutung.

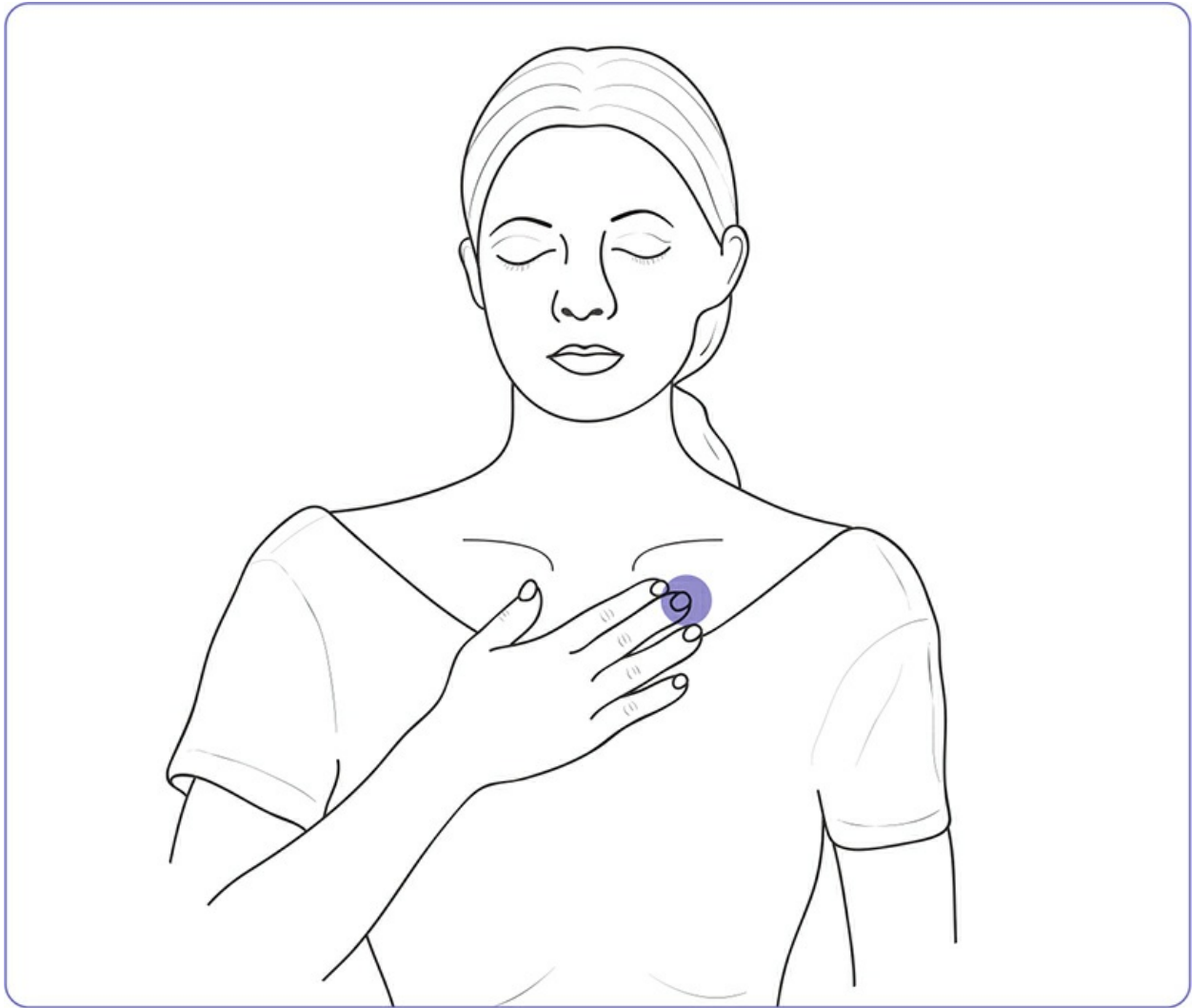
Der „wunde Punkt“ liegt auf der Brust, auf der Seite des Herzens. Etwa dort, wo Sie sich eine Brosche anstecken würden.

Legen Sie den Daumen Ihrer rechten Hand auf die Spitze des linken Schlüsselbeins. Von dort aus gehen Sie mit Ihrer Handfläche etwa eine Handbreit nach unten. Dort finden Sie den „wunden Punkt“.

Reiben Sie den „wunden Punkt“ mit Ihrer rechten Hand im Uhrzeigersinn und sagen Sie laut und deutlich mehrmals hintereinander den Satz: „Auch wenn ich diese Angst habe, liebe ich mich so, wie ich bin, und akzeptiere mich von ganzem Herzen.“

Diese Übung ist auch ein wunderbares Ritual, um den Tag zu beginnen. Dafür können Sie den Satz individuell anpassen. Im ersten Teil geht es um das zu bearbeitende Gefühl. Zum Beispiel: „Auch wenn ich heute keine Lust auf meine Arbeit habe ... liebe ich mich so, wie ich bin, und akzeptiere mich von ganzem Herzen.“ Oder: „Auch wenn ich nicht in meiner Balance bin ... liebe ich mich so, wie ich bin, und akzeptiere mich von ganzem Herzen.“

So können Sie den Satz verändern oder einen eigenen entwickeln – wichtig ist, dass er Ihnen ein Gefühl von Selbstliebe und -akzeptanz vermittelt und Sie sich damit wohlfühlen.



Den „wunden Punkt“ massieren

Progressive Muskelentspannung

Bei der progressiven Muskelentspannung entsteht die Entspannung über die Anspannung. Sie ist daher sehr effektiv, um Verspannungen zu lösen.

Eine aktive Form der Entspannung ist die progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Insbesondere wenn Ihnen eine Atemübung oder Meditation aufgrund innerer Unruhe nicht so zusagt, dann ist die progressive Muskelentspannung genau das Richtige für Sie.

Planen Sie 20 bis 30 Minuten Zeit ein und suchen Sie sich einen

ruhigen Ort. Die Übung kann sowohl im Sitzen als auch im Liegen durchgeführt werden, wählen Sie die Position, die sich für Sie am besten anfühlt.

In Verlauf der Übung werden Sie einzelne Muskelgruppen jeweils 5 Sekunden aktiv anspannen und danach für 10 Sekunden entspannen.

1. Schließen Sie die Augen und atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus, ohne den Atem zu verändern. Sie beobachten nur, wie Sie ein-und ausatmen.
2. Ballen Sie jetzt beide Hände zur Faust und halten Sie diesen Zustand 5 Sekunden lang ganz intensiv an. Dann lassen Sie die Hände für 10 Sekunden wieder ganz locker werden.
3. Nun spannen Sie die Unterarme und die Oberarme an. Beugen Sie die Unterarme so, dass sie im rechten Winkel zum Oberarm stehen, spannen Sie die Arme an. Halten, dann wieder loslassen und entspannen.
4. Pressen Sie jetzt die Handflächen und Arme ganz fest auf den Untergrund. So spüren Sie die Handflächen und Unterarmmuskeln und spannen diese an. Halten, dann wieder lockerlassen und entspannen.
5. Nun kommen wir zu Ihren Gesichtsmuskeln. Runzeln Sie Ihre Stirn, öffnen Sie die Augen ganz weit und ziehen Sie die Augenbrauen nach oben. Halten, loslassen und entspannen.
6. Und jetzt in die andere Richtung: Die Augenbrauen ganz fest zusammenziehen, die Augen fest zusammenkneifen, die Lippen und den Mund ganz fest zusammenpressen. Halten, dann alles wieder ganz locker lassen und entspannen.
7. Drücken Sie Ihre Zunge ganz fest an Ihren Gaumen. Nach 5 Sekunden wieder loslassen und entspannen.
8. Pressen Sie den Kopf fest auf die Unterlage. Halten, wieder loslassen und entspannen.
9. Ziehen Sie die Schultern bis zu den Ohren. Halten, dann langsam wieder fallenlassen und entspannen.
10. Jetzt ziehen Sie die Schulterblätter ganz fest nach hinten, als wollten sie sich berühren. Halten, wieder loslassen und entspannen.

11. Nacheinander den Bauch, den Po, die Oberschenkel und Unterschenkel anspannen, so fest es geht. Halten, wieder lockerlassen und entspannen.
12. Abschließend pressen Sie die Füße und die Waden ganz fest in die Unterlage, sodass Sie auch hier die Anspannung bewusst wahrnehmen. Dann wieder loslassen.
13. Nun entspannen Sie sich und beenden die Übung.

Schritt 4: Das Unterbewusstsein umprogrammieren

Hypnose ist kein Hokusfokus, sondern ein natürlicher Zustand des Körpers und des Geistes – ein Zustand, der mit dem des „Dösens“ vergleichbar ist. Während der Hypnose sind Sie vollkommen bewusstseinsklar, lediglich der Körper befindet sich in einem Ruhezustand. Es geht dabei nicht um Gedankenkontrolle, sondern darum, Ihr geistiges Potenzial zu erschließen und zu nutzen – denn in diesem Trancezustand ist Ihr Unterbewusstsein besonders offen für die Therapie. Sie sind extrem aufnahmefähig und offen für neue Perspektiven.

Ich werde häufig nach dem Unterschied zwischen einer Meditation, einer Traumreise und einer Hypnose gefragt. Daher möchte ich dies hier kurz erklären.

Es gibt klare Unterschiede zwischen einer Meditation, einer Traumreise und einer Hypnose. Doch die Grenzen der einzelnen Methoden sind fließend.

In der Meditation geht es darum, den Geist mithilfe bestimmter Konzentrationsübungen zu beruhigen und einen entspannten, stillen und „leeren“ Zustand zu erreichen. Die Wahrnehmung der Sinne wird heruntergefahren, im besten Fall wird eine „Gedankenfreiheit“ erlebt und eine universelle Vereinigung des Selbst, das sogenannte Einssein, erreicht.

Eine **Traumreise** oder **geführte Meditation** sind Formen der Hypnose, denn auch hier werden häufig hypnotische Sprachmuster und positive Suggestionen genutzt. Mit beiden Methoden kann man

Themen wie Selbstliebe, Selbstbewusstsein, Schlafstörungen und Gewichtsreduktion bearbeiten sowie Ängste bewältigen. In der Trance rückt der bewusste Verstand etwas in den Hintergrund. Positive, zum Thema passende Suggestionen werden in diesem Zustand vom Unterbewusstsein besonders effektiv aufgenommen und abgespeichert. Die „geführte Meditation“ nutze ich in der Praxis bei besonders ängstlichen Patienten, denen der Begriff „Hypnose“ Unbehagen bereitet, weil sie damit Showhypnose in Verbindung bringen.

In der **Hypnose** arbeiten Sie an einem konkreten Thema und kommunizieren einen Auftrag an Ihr Unterbewusstsein. Hypnose kann ein stiller und entspannter Zustand sein, es kann aber auch zu einem emotional intensiven Erleben kommen. In der Hypnose kann der Geist bzw. das Unterbewusstsein weiterdenken. Durch die Fokussierung auf das Innere entstehen Bilder oder Gefühle, die dann weiterbearbeitet und zu einer Lösung umgewandelt werden können.

Der Trancezustand

Ich habe selbst sehr viele Erfahrungen mit Meditation und den unterschiedlichen Formen der Hypnose und Selbsthypnose gemacht und kann sagen, dass alle Techniken eine Trance entstehen lassen. Die Trance ist wichtig, weil sie die Verbindung oder Brücke zwischen dem Bewusstsein und dem Unterbewusstsein darstellt.

Allerdings sind die jeweiligen Ziele der Methoden unterschiedlich. Das Ziel der Meditation ist der Trancezustand im Sinne der Entspannung. In der Hypnose wird der Zustand der Trance lediglich genutzt, um mit dem Unterbewusstsein in Kommunikation zu treten und positive Veränderungen zu bewirken.

Alle Therapieformen und Übungen, die ich während der Hypnose anwende, könnten auch im Wachzustand durchgeführt werden. Unter Hypnose geht das Ganze allerdings wesentlich schneller – das ist der Grund, weshalb ich diesen Bewusstseinszustand der Trance regelmäßig einsetze und weshalb die Hypnose mittlerweile in der Psychotherapie immer beliebter wird. Das Beste daran ist, dass Sie sich mit ein wenig Übung selbst hypnotisieren und so die Erfolge aus

der Therapie zu Hause selbstständig fortsetzen können.

Hypnosetechniken

Entscheidend in der Hypnose ist nicht der Zustand der Trance, sondern ihr Erfolg steht und fällt mit den Techniken und Methoden, die im Zustand der Hypnose eingesetzt werden. Dies sind einige Techniken, die ich regelmäßig in meinen Therapiesitzungen verwende:

Reframing: Negative Ereignisse werden umgedeutet und Situationen, an die man sich erinnert, wird ein neuer Rahmen gegeben.

Rekonstruktion: Belastende Erinnerungen werden durch erdachte Ergänzungen oder Änderungen abgemildert oder sogar neutralisiert. Das funktioniert, da unser Gehirn kaum unterscheiden kann, ob etwas wirklich oder nur in unserer Vorstellung passiert.

Reorientierung in der Zeit: Manche Themen lassen sich nicht in der Gegenwart lösen. Dazu begibt man sich in der Trance zurück in die Vergangenheit oder reist in die Zukunft und findet die Lösung dort.

Arbeit mit Metaphern: Die bildhafte Formulierung und Sprache bietet sich an, um einen Perspektivenwechsel, einen Rollenwechsel oder eine andere zeitliche Perspektive einzunehmen. So kann der Betroffene von außen auf seine Themen schauen.

Arbeit mit dem inneren Kind: Das innere Kind steht für die Verletzungen, die in der Kindheit im Unterbewusstsein abgespeichert wurden. Verdrängte Gefühle werden wahrgenommen, gespürt und dann verarbeitet und losgelassen.

Therapeutische Geschichten: Das Erzählen solcher Geschichten ist ein besonders gutes Mittel in der Therapie von Kindern. Über Metaphern können hierbei etablierte Glaubenssysteme und Denkmuster verändert werden. Die Geschichten werden von mir altersgerecht entwickelt und individuell an die jeweilige Störung angepasst. Sie eröffnen ein neues Erleben, Fühlen, Denken und Verhalten und helfen, durch neue Perspektiven Ängste zu lösen.

Aufbau und Stärkung von Ressourcen: Hier sind emotionale, gedankliche Ressourcen gemeint. Denkgewohnheiten werden

verändert und negative werden in positive Bewertungen umgewandelt.

Selbsthypnose

Mit der Selbsthypnose können Sie Ihr Unterbewusstsein ganz eigenständig beeinflussen, ohne Therapeut, ohne Hilfsmittel.

Sie haben im Laufe dieses Buches viel über die Kraft des Unterbewusstseins gelernt. Sie wissen bereits, dass die Hypnose ein wunderbares Mittel ist, um diese Kräfte im Unterbewusstsein freizusetzen und mentale Stärke zu entwickeln. Mit der Kraft der inneren Bilder können Sie Ihr Leben Schritt für Schritt wieder in die gewünschte Richtung bringen. Sie können Ihren Alltag so gestalten, wie Sie es sich wünschen. Ihre unterbewusste Stärke hilft Ihnen dabei, Ihr Denken und Handeln positiv zu verändern.

Mit den folgenden Techniken werden Sie sich der Kraft Ihrer eigenen Gedanken bewusst und lernen, diese im Alltag positiv einzusetzen. Die Selbsthypnose ist eine herausragende Methode, mit der Sie Ihr Unterbewusstsein ganz eigenständig beeinflussen können. Mehr als 90 Prozent unseres Denkens und Handelns liegen in unserem Unterbewusstsein und werden von dort aus automatisch gesteuert. Wenn Sie die Selbsthypnose erlernen und anwenden, dann können Sie sich selbst Gutes tun und Heilungsprozesse aktivieren. Sie können mit positiven Suggestionen und der Kraft der inneren Bilder Stress reduzieren, Ihr Immunsystem aktivieren und Ihre Ängste wirksam behandeln.

Das Beste daran ist, dass die Selbsthypnose ohne irgendwelche Hilfsmittel funktioniert und ganz einfach zu erlernen ist. Es wird Ihnen guttun, dieses Verfahren in Ihr Leben zu integrieren.

Elemente der Selbsthypnose

Eine Selbsthypnose besteht wie jede andere Hypnose aus verschiedenen Teilen: Einleitung, Hauptteil und Schluss. Stellen Sie sich vor, dass Sie ein Menü für ein besonderes Abendessen planen. Sie entscheiden sich zuerst für die Hauptspeise: ein Fleischgericht, ein Fischgericht oder etwas Vegetarisches? Dann überlegen Sie,

welche Vorspeise zu Ihrem Hauptgericht passt und mit welcher Nachspeise Sie das Menü abschließen wollen. Genauso können Sie die Abfolge der Hypnose planen und sie an Ihre Bedürfnisse anpassen.

Die Durchführung der Selbsthypnose wird Ihnen von Mal zu Mal leichter fallen, bis sie irgendwann zu einer wohltuenden Routine geworden ist.

Sie finden zu den einzelnen Phasen der Selbsthypnose auf den folgenden Seiten Beispieltex te, die Sie verwenden können. Sie können immer dieselben Formulierungen benutzen oder die Hypnose jedes Mal ein bisschen anders gestalten. Mit der Zeit werden Sie merken, was für Sie am besten funktioniert, sodass Sie vielleicht eine ganz eigene Version verfassen möchten. Wundern Sie sich nicht: Die Formulierungen können zuweilen repetitiv wirken – das ist notwendig, damit sich das Unterbewusstsein auf die Übung einlassen kann.

Diese Methode erfordert ein kontinuierliches Üben. Am Anfang sollten Sie zwei- bis dreimal täglich für jeweils ca. 20 Minuten in die Hypnose gehen. In der ersten Woche starten Sie vielleicht nur mit der Einleitung, am besten abends vor dem Einschlafen.

Nehmen Sie die entsprechenden Texte auf, um sie sich immer wieder anhören zu können. Sprechen Sie für die Aufnahme den Text langsam und gefühlvoll und machen Sie Pausen.

Einleitung

Eine Hypnose beginnt immer mit der „hypnotischen Induktion“. Damit sind die Einleitung und die Vertiefung der Einleitung gemeint. Die Einleitung kann ganz unterschiedlich sein, darf aber auch immer demselben Rhythmus folgen. Sie beginnt in der Regel damit, dass Sie Ihren Blick auf einen Gegenstand fokussieren. Durch die Konzentration auf einen Gegenstand gehen Sie automatisch mit der Aufmerksamkeit nach innen und gelangen in den Trancezustand. Anschließend können Sie die Augen schließen und eine Entspannungsmethode wählen. Zum Ende der Einleitung wird der Trancezustand mit einigen wenigen Worten vertieft.

Hauptteil – Trancevertiefung

Auf die Einleitung folgt der eigentliche Arbeitsteil der Hypnose. Sie

sind in dieser Phase ganz bei sich, Ihr Unterbewusstsein ist weit geöffnet und Sie werden mit Ihren eigenen Ressourcen an Ihrer ganz persönlichen Lösung arbeiten. Das kann durch Augenbewegungen bei negativen Bildern, positive Imaginationen oder positive Suggestionen geschehen. Sie finden verschiedene Bausteine für diese Phase unter „Übungen zum variablen Einsatz“.

POSTHYPNOTISCHE SUGGESTIONEN

Im Anschluss an den Hauptteil können Sie „posthypnotische Suggestionen“ in Ihre Hypnose einbauen. Das sind konkrete Aufträge, die Ihr Unterbewusstsein nach der Hypnose mit in den Wachzustand nehmen und in bestimmten Situationen ausführen darf. Formulieren Sie hierzu Gedanken oder Verhaltensweisen, die das Ziel Ihrer Hypnose vertiefen.

Schluss

Nach dem Hauptteil folgt die Ausleitung, also die Beendigung der Hypnose und die Rückkehr in den Wachzustand. Wenn Sie die Selbsthypnose vor dem Einschlafen durchführen, dann werden Sie währenddessen oder zum Ende hin einfach wunderbar einschlafen. Es ist absolut unproblematisch, wenn Sie nicht aktiv den ganzen Text mitgehört haben. Ihr Unterbewusstsein arbeitet für Sie an Lösungsstrategien, auch wenn Ihr Bewusstsein längst schläft.

Falls Sie die Selbsthypnose nicht vor dem Einschlafen durchführen, dann fordern Sie sich zum Schluss dazu auf, wieder ins Hier und Jetzt zurückzukommen. Das ist wichtig, damit Ihr vegetatives Nervensystem wieder auf „aktiv“ umschaltet, sodass Sie sich nicht weiterhin schläfrig oder müde fühlen.

Anleitung zur Selbsthypnose

Nun kommen wir zur Praxis. Der folgende Text ist eine Einleitung der Hypnose. Wenn sie Ihnen gefällt, dann können Sie die Einleitung auch als eigenständige Übung zur Entspannung nutzen. Eine kleine Vertiefung der Trance ist bereits integriert. Ansonsten folgt darauf der

Hauptteil, in dem Sie die Trance noch weiter vertiefen.

Ein Audiofile zu dieser Hypnoseeinleitung können Sie hier herunterladen:



Einleitung – tiefe Entspannung

- Sie beginnen nun mit Ihrer Entspannung. Sorgen Sie dafür, dass Sie etwa 20 Minuten ungestört sind. Prüfen Sie, ob Sie Ihr Handy abgeschaltet oder auf Flugmodus gestellt haben.
- Nehmen Sie eine angenehme Position ein. Das kann im Liegen oder im Sitzen sein – ganz so, wie es für Sie passend ist. Nehmen Sie sich eine warme Decke, bequeme Socken und öffnen Sie ggf. Ihren Hosenbund, damit auch nichts zwickt. Wo auch immer Sie gerade sind, es ist Ihre persönliche Zeit, um runterzufahren und zu entspannen. Es geht jetzt nur darum, dass Sie zur Ruhe kommen und nichts tun.
- Fokussieren Sie mit Ihren Augen einen weiter entfernten Punkt, zum Beispiel an der Decke, und richten Sie all Ihre Aufmerksamkeit auf diesen Punkt. Schauen Sie einfach nur den Punkt an. Ganz in Ruhe und möglichst bewegungslos. Wenn Sie sich auf den Punkt konzentrieren, dann stellen Sie vielleicht fest, wie die Dinge drum herum unscharf und weniger wichtig werden. Vielleicht sehen Sie auch bunte Kreise um diesen Punkt herum. Vielleicht passiert auch einfach gar nichts. Alles ist gut. Alles ist richtig.
- Nehmen Sie nun einen tiefen Atemzug und halten Sie kurz die Luft an, bevor Sie ausatmen. Und noch einmal: Tief einatmen, die Luft anhalten, und ausatmen. Und beim zweiten Ausatmen können Sie beginnen, sich zu entspannen.
- Beobachten Sie nun Ihren Atem, ohne ihn zu verändern. Achten Sie darauf, wie Sie einatmen und ausatmen. Optimal ist eine Atmung in den Bauch. Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke bewegt. Einfach ein- und

ausatmen, ganz natürlich. Das machen Sie jetzt ein paar Atemzüge lang. Einfach nur ein- und ausatmen.

- Nehmen Sie jetzt wieder Ihren Körper wahr. Spüren Sie, wie sich die kleinen Muskeln um Ihre Augen herum entspannen. Diese Entspannung breitet sich aus.
- Die Entspannung geht von den Augen weiter in die Kiefermuskulatur. Loslassen und entspannen. Die Entspannung geht weiter in den Hals und die Schultern. Loslassen und entspannen. Von den Schultern in die Oberarme, in die Unterarme und bis in die Fingerspitzen. Loslassen und entspannen.
- Mit jedem Atemzug, den Sie nehmen, gehen Sie tiefer und tiefer in die Entspannung. Spüren Sie, wie Ihr Rücken auf der Unterlage aufliegt. Ihre Wirbelsäule ist entspannt. Die Entspannung dehnt sich aus, bis in den Bauch. Loslassen und entspannen. Alle Organe in Ihrem Bauch arbeiten gleichmäßig und ruhig. Mit jedem Atemzug gehen Sie tiefer und tiefer in die Entspannung.
- Die Entspannung geht weiter in Ihre Oberschenkel, in Ihre Unterschenkel und in die Füße, bis hin zu den Zehenspitzen. Loslassen und entspannen. Mit jedem Atemzug etwas tiefer.
- Gedanken, die Ihnen durch den Kopf gehen, können Sie kurz anschauen, und dann lassen Sie sie sanft weiterziehen, wie Wolken am Himmel. Sie sind jetzt nicht wichtig. Loslassen und entspannen. Sie beobachten Ihren Atem, einfach ein- und ausatmen. Loslassen und entspannen.
- Und wenn Sie so weit sind, dann können Sie noch tiefer in die totale Entspannung gehen. Wie ein Blatt, das vom Baum fällt, so sinken Sie immer tiefer und tiefer. Und wie ein Blatt ganz langsam heruntersegelt, so gehen auch Sie ganz langsam immer tiefer und tiefer in die Entspannung. Und wie das Blatt seinen Platz am Boden findet, so finden auch Sie in die vollkommene Ruhe. Loslassen und entspannen.
- Wenn Sie jetzt oder gleich so weit sind und in der vollkommenen Entspannung angekommen sind, dann haben Sie jetzt all die körperliche Entspannung, die Sie brauchen.

Im Anschluss an die Einleitung folgt dann Ihre individuelle

Übungsvariante, die Sie sich ausgesucht haben (siehe „Übungen zum variablen Einsatz“, Seite 181).

STÖRENDE GEDANKEN DAVONZIEHEN LASSEN

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihre Gedanken ab und zu abschweifen – das ist gerade zu Beginn völlig normal. Wenn Sie störende Gedanken haben, dann kann es hilfreich sein, wenn Sie sich vorstellen, dass Sie diese in einer Kiste oder in der Schublade einer Kommode verstauen. Sie können die störenden Gedanken auch in einem Luftballon aufsteigen und davonziehen lassen. Sie dürfen sich aber auch erlauben, nach der Entspannung die Gedanken wieder anzuschauen.

Hauptteil – Varianten zur Vertiefung der Trance

In der obigen Einleitung ist die Trancevertiefung bereits integriert, indem Sie sich vorstellen, wie ein Blatt, das vom Baum fällt, immer tiefer in die Entspannung zu gehen.

Sie können dafür aber auch andere Bilder wählen und die Trance noch mehr vertiefen, zum Beispiel, indem Sie sich eine Treppe vorstellen oder mit einem Heißluftballon nach oben steigen. Verwenden Sie dafür einen der folgenden Texte:

Vertiefung Variante A

Um noch tiefer in eine Trance zu gehen, hängen Sie einfach am Ende Ihrer Einleitung eine kleine weitere Vertiefung an.

- Und wenn Sie so weit sind, dann können Sie noch tiefer in die totale Entspannung gehen. Stellen Sie sich eine Treppe mit neun Stufen vor. Diese Treppe gehen Sie nun ganz langsam, Stufe für Stufe hinunter. Stufe für Stufe steigen Sie die Treppe hinab. Die erste Stufe ... dann die zweite Stufe ... immer weiter hinunter, Stufe für Stufe. Die dritte Stufe ... dann die vierte Stufe ... Und mit jeder Stufe, die Sie hinabgehen, gehen Sie immer tiefer und tiefer in die Entspannung. Die fünfte Stufe ... und die sechste Stufe ... Fühlen Sie, wie Ihr Körper immer schwerer und schwerer wird und wie Sie

Stufe für Stufe in die totale Versunkenheit kommen. Die siebte Stufe ... die achte Stufe ... Loslassen und entspannen. Nehmen Sie nun die letzte Stufe und kommen Sie in der vollkommenen Ruhe an.

Vertiefung Variante B

- Und wenn Sie so weit sind, dann können Sie noch tiefer in die totale Entspannung gehen. Sie stehen in einem Heißluftballon und werfen nach und nach immer mehr Ballast ab. Mit jedem Wurf steigen Sie höher und höher, fühlen sich leichter und leichter. Mit jedem Ballast, den Sie abwerfen, gehen Sie immer tiefer und tiefer in die Entspannung, in die totale Versunkenheit ...

Posthypnotische Suggestion

Wenn Sie mögen, können Sie Ihrem Unterbewusstsein nun einen Auftrag geben, um auch im Wachzustand das Ziel Ihrer Hypnose zu vertiefen. Die drei folgenden Absätze sind Vorschläge, Sie können auch Ihr individuelles Anliegen formulieren.

Posthypnotische Suggestion Variante A

- Jede gesunde Zelle speichert neue Kraft und Energie. Mit jedem Atemzug, den Sie tun, ziehen Sie Ruhe und Gelassenheit in Ihren Körper – denn in der Ruhe liegt die Kraft. In Ruhe und Gelassenheit und voller Vertrauen erreichen Sie alles, woran Sie tief und fest glauben.

Posthypnotische Suggestion Variante B

- Immer dann, wenn Sie sich unwohl oder ängstlich fühlen oder Schmerzen haben, erinnern Sie sich an die Entspannungswirkung dieses guten Gefühls. Schon der Gedanke an die Entspannung sorgt dafür, dass Sie sich wohler fühlen. Ein gutes Gefühl in der Vorstellung ist auch immer ein gutes Gefühl für den ganzen Körper.

Posthypnotische Suggestion Variante C

- Alle Organe in Ihrem Bauch arbeiten gleichmäßig und ruhig. Sie dürfen sich und Ihrem Körper vertrauen. Mit jedem Atemzug ziehen Sie Ruhe und Vertrauen ein, und wenn Sie ein ungutes Gefühl das

nächste Mal spüren, dann erinnern Sie sich an dieses Gefühl des Vertrauens. Egal was da kommt, Sie schaffen das.

Abschluss der Hypnose

- Es ist an der Zeit, zurückzukehren ins Hier und Jetzt. Lassen Sie die Bilder verblassen, nehmen Sie die guten Gefühle und Erfahrungen mit und lassen Sie sie von Tag zu Tag und von Woche zu Woche größer werden, so wie es gut für Sie ist und sich für Sie richtig anfühlt.
- Sie beenden jetzt diese Hypnose, werden wacher und wacher. Kommen Sie zurück ins Hier und Jetzt. Fangen Sie an, sich zu bewegen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder nach außen. Kommen Sie in Ihrem Rhythmus und in Ihrem Tempo zurück in den Raum und in Ihre wache Wirklichkeit.
- Zählen Sie nun langsam von eins bis sechs. Bei der Zahl sechs öffnen Sie die Augen und sind ganz klar und voller Bewusstsein wieder im Hier und Jetzt. Eins ... zwei ... drei ... vier ... fünf ... sechs.

Wenn Sie bei der Einleitung zur Vertiefung eine Treppe gewählt haben, dann können Sie zur Ausleitung die Treppe in die andere Richtung zurück ins Hier und Jetzt gehen. Dafür stellen Sie sich die Treppe wieder vor und gehen Stufe für Stufe hinauf. Mit jeder Stufe werden Sie wacher und wacher. Bei der letzten Stufe öffnen Sie die Augen und sind voller Bewusstsein wieder im Hier und Jetzt.

Übungen zum variablen Einsatz

Im Folgenden stelle ich Ihnen eine bunte Mischung von Übungen vor, die Sie zu Hause einzeln als mentales Training oder als Modul im Hauptteil der Selbsthypnose einsetzen können. Manche Übungen eignen sich auch für unterwegs und für den Arbeitsplatz. Sie brauchen dazu keinerlei Hilfsmittel, nur etwas Geduld und Ausdauer.

Anwendungshinweise

Am besten verschaffen Sie sich erst einmal einen groben Überblick über die Übungen. Blättern Sie durch die folgenden Seiten und schauen Sie, welche Übungen Sie besonders ansprechen. Lesen Sie sich dann den Text gründlich durch – am besten lesen Sie ihn laut vor.

Finden Sie zudem zwei oder drei Uhrzeiten am Tag, während derer Sie voraussichtlich ungestört sind und die Sie für sich und Ihre Gesundheit nehmen. Das könnte morgens nach dem Aufstehen sein, abends vor dem Einschlafen und vielleicht in der Mittagspause.

Auch wenn Sie wenig Zeit haben: Üben Sie auf jeden Fall abends vor dem Einschlafen. Das ist besonders effektiv.

Die Übungszeit vor dem Einschlafen ist eine besonders wertvolle Zeit, die Sie in Ihrer Planung auf jeden Fall berücksichtigen sollten. Erstens werden Sie dank der Hypnose leichter einschlafen und zweitens wird Ihr Unterbewusstsein während der Nacht an den Themen weiterarbeiten.

Besprechen Sie Ihr Vorhaben mit Ihrer Familie, damit diese während Ihrer Übungszeiten Rücksicht auf Sie nimmt und Sie möglichst ungestört sind. Suchen Sie sich zu Beginn zudem lediglich zwei oder drei Übungen aus. Es hat sich bewährt, lieber eine geringe Anzahl an Übungen durchzuführen, diese aber konzentriert und nachhaltig.

Versuchen Sie, die Übungen jeden Tag durchzuführen. Wenn das einmal nicht möglich sein sollte, dann ist das nicht schlimm. Machen Sie einfach am folgenden Tag weiter.

Für alle Übungen gelten folgende Regeln:

- Sorgen Sie für eine ruhige Umgebung.
- Schalten Sie Ihr Handy auf lautlos oder in den Flugmodus.
- Je regelmäßiger Sie die Übungen durchführen, desto besser.
- Für die meisten Übungen benötigen Sie 10 bis 15 Minuten.
- Alle Übungen können als Modul in der Selbsthypnose eingesetzt oder als eigenständige Übung durchgeführt werden.

Ein gutes Gefühl im Unterbewusstsein (ver)ankern

- Führen Sie den einleitenden Teil der Selbsthypnose durch, um in die Entspannung zu kommen.
- Bleiben Sie anschließend mit Ihrer Aufmerksamkeit bei Ihrer Atmung. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit jedem Einatmen ein Stück Entspannung einatmen. Vielleicht hat Ihr Einatmen ja eine Farbe oder eine Konsistenz?
- Dann fühlen Sie in Ihren Körper hinein, an welchen Stellen Sie noch verspannt sind. Atmen Sie diese Anspannung beim Ausatmen aus. Beim Einatmen atmen Sie Entspannung ein und beim Ausatmen Anspannung aus. Genießen Sie diesen Zustand.
- Jetzt denken Sie an eine schöne Situation. Eine Situation, in der Sie sich ganz besonders gut gefühlt haben. Wenn Sie sich mehr Selbstbewusstsein wünschen, dann stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie sehr selbstbewusst waren. Wünschen Sie sich mehr Gelassenheit, Mut oder Leichtigkeit, dann suchen Sie sich eine Situation aus, in der Sie sich entsprechend gefühlt haben.
- Lassen Sie genau dieses gute Gefühl größer und größer werden. Lassen Sie die Situation möglichst intensiv vor Ihrem inneren Auge ablaufen und nehmen Sie sie mit all Ihren Sinnen wahr. Wo waren Sie genau? Wie sah es dort aus? Können Sie auch irgendetwas hören? Etwas riechen? Vielleicht sogar schmecken? Wie fühlen Sie sich dort?
- Auf diese Weise verankern Sie dieses Bild mit all Ihren Sinnen und legen es dauerhaft in Ihrem Unterbewusstsein ab. Wenn Sie in Zukunft an dieses Bild denken, dann werden Sie das gute Gefühl spüren können, weil das Bild und das Gefühl nun miteinander verknüpft sind. Und ein gutes Gefühl in der Vorstellung ist auch immer ein gutes Gefühl für den ganzen Körper.
- Nach etwa zehn Minuten können Sie dann anfangen, sich wieder zu bewegen und Ihre Aufmerksamkeit nach außen zu bringen.

Schon nach dem ersten Mal werden Sie feststellen, dass sich ein gutes Gefühl einstellt – ein Gefühl der Entspannung, des Wohlbefindens, der Leichtigkeit. Je öfter Sie diese Übung machen, desto intensiver werden Sie das Gefühl erleben können. Auf diese positive Empfindung können Sie dann beispielsweise zurückgreifen,

wenn Sie spüren, wie in einer Stresssituation die Angst in Ihnen aufsteigt oder wenn Sie merken, dass das Gedankenkarussell Fahrt aufnimmt.

Die Angst ausatmen

Diese Übung hat sich bei aufkommenden Angstsituationen bewährt, da Sie sich durch die Hypnose entspannen und die Angst bewusst loslassen können.

In der Übung spreche ich von einem „unguten Gefühl“, so kann sich jeder sein eigenes Gefühl vorstellen, ob es eine Angst ist, ein Unwohlsein, eine Aufregung, Scham etc.

- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, einen Hocker oder ein Sofa. Die Füße stehen nebeneinander auf dem Boden, die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, ohne ihn bewusst zu verändern.
- Führen Sie den einleitenden Teil der Selbsthypnose durch, um in die Entspannung zu kommen.
- Fühlen Sie nach der Einleitungsphase in sich hinein. Wo in Ihrem Körper fühlen Sie das „ungute Gefühl“? Wo sitzt Ihre Angst? Ist sie eher im Bauch? Im Kopf? Im Herzen? In den Beinen? Stellen Sie sich folgende Frage: Wenn dieses Gefühl eine Farbe hätte, welche Farbe wäre es?
- Ziehen Sie nun beim Einatmen Kraft und Energie ein. Fühlen Sie, wie Sie bei jedem Einatmen Sauerstoff, Kraft und Energie in sich aufnehmen und wie diese frische Luft in Ihren Körper hineinströmt.
- Beim Ausatmen lassen Sie das unguete Gefühl mit der Farbe heraus. Stellen Sie sich vor, wie die Farbe fortfliegt oder sich vor Ihren Augen mit der neutralen Luft vermischt, sich langsam auflöst und schließlich ganz verschwindet.
- Wiederholen Sie diese Übung für einige Minuten und fühlen Sie dann noch einmal nach: Wie fühlen Sie sich jetzt?

Die Angst verwandeln

Mit dieser Übung richten Sie den Blick bewusst auf Ihr ganz persönliches Angstgefühl und üben sich in Akzeptanz und Loslassen.

- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, einen Hocker oder ein Sofa. Die Füße stehen nebeneinander auf dem Boden, die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, ohne ihn bewusst zu verändern.
- Führen Sie den einleitenden Teil der Selbsthypnose durch, um in die Entspannung zu kommen.
- Fühlen Sie nach der Einleitungsphase in sich hinein. Wo in Ihrem Körper fühlen Sie das „ungute Gefühl“? Wo sitzt Ihre Angst? Ist sie eher im Bauch? Im Kopf? Im Herzen? Wenn dieses Gefühl eine Farbe oder eine Form hätte, welche Farbe bzw. Form wäre es?
- Und nun lassen Sie die Angst aus Ihrem Körper heraus. Wo genau kommt die Angst aus Ihrem Körper heraus? Konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper und finden Sie die Stelle, an der die Angst herauskommen kann. Das kann zum Beispiel über den Bauchnabel, über den Atem, aus einem Ohr, aus den Händen oder aus einer Öffnung im Körper sein, die irgendwo neu entsteht. Handelt es sich um eine kleine oder um eine große Öffnung?
- Stellen Sie sich als Nächstes ganz genau vor, wie die Angst aus Ihrem Körper herauskommt. Verlässt das unguete Gefühl Ihren Körper schnell oder langsam? Kommt die Angst in einem Schwall oder ganz langsam, Tröpfchen für Tröpfchen heraus? Probieren Sie, ob Sie die Öffnung vergrößern können, sodass mehr von dem ungueten Gefühl entweichen kann.
- Sobald die gesamte Angst herausgeströmt ist, verwandelt sie sich in ein Tier. Welches Tier ist es? Schauen Sie es sich ganz genau an. Wie groß ist es? Welche Farbe hat es? Ist es ein böses oder ein liebes Tier?
- Und dann lassen Sie das Tier gehen. Verabschieden Sie sich von ihm. Das machen Sie genau so, wie es sich für Sie gut anfühlt. Manche verscheuchen das Tier, andere wiederum bemerken, dass sie das Tier lieb gewonnen haben, und verabschieden sich ganz

zärtlich und sanft. Nehmen Sie sich Zeit dafür. Verabschieden Sie sich in Ihrem Tempo. Ganz so, wie es für Sie richtig ist.

Veränderung von negativen Bildern und Geräuschen mit der Schwarz-Weiß-Fernseher-Methode

Bei dieser Übung geht es darum, unangenehmen und belastenden Bildern im Kopf die Intensität zu nehmen, sie im wahrsten Sinne des Wortes verblassen zu lassen und ihnen dadurch eine geringere Bedeutung zu geben. Mit der Veränderung der Bilder verändert sich auch das dazugehörige Gefühl. Die Bilder werden farbloser und blasser und das negative Gefühl schwächt sich mehr und mehr ab.

Überlegen Sie sich vorab, welches belastende Bild Sie bearbeiten möchten. Fühlen Sie in sich hinein und bewerten Sie die Belastung durch das Bild auf einer Skala von null bis zehn, wobei null für eine geringe und zehn für eine hohe Belastung steht. Beobachten Sie zudem während der gesamten Übung Ihr Gefühl und welche positiven Auswirkungen die Veränderung am Bild auf Ihr Gefühl hat.

Wenn Sie diese Übung über mehrere Tage hinweg mehrfach wiederholt haben, werden Sie bemerken, dass das Bild seine negative, angstausslösende Kraft verloren hat.

- Führen Sie den einleitenden Teil der Hypnose durch, um in die Entspannung zu kommen. Danach schauen Sie sich Ihr persönliches, Angst machendes Bild ganz genau an und spüren so intensiv wie möglich in dieses Bild hinein.
- Nehmen Sie nun als Erstes die Farbe aus dem Bild. Vielleicht fließt sie nach unten, vielleicht verblasst das Bild einfach. Das bunte Bild verliert die Farbe und wird schwarz-weiß, immer blasser und blasser.
- Als Nächstes nehmen Sie den Kontrast heraus. Das geht wie damals am Fernseher, bei dem man mit einem Knopf den Kontrast auf scharf oder weniger scharf einstellen konnte. Machen Sie das Bild unscharf, körnig und verschwommen, bis es aussieht wie ein alter Film, den Sie von früher aus dem Fernsehen kennen.
- Wenn Ihr Bild zusätzlich einen Ton hat, dann können Sie auch

diesen verändern. Stellen Sie sich vor, dass es einen Regler gibt, mit dem Sie den Ton lauter und leiser stellen können. Um zu testen, wie gut es funktioniert, stellen Sie das Ganze zunächst lauter. Wird dadurch auch das Gefühl unangenehmer? Dann drehen Sie den Lautstärkeregler in die andere Richtung. Stellen Sie den Ton leiser und leiser, bis Sie ihn nicht mehr hören.

- Übertragen Sie dieses bearbeitete Bild anschließend in einen alten Fernseher – so einen, wie Sie ihn vielleicht noch von Ihren Großeltern kennen – und schieben Sie ihn weg. Beobachten Sie dabei Ihr Gefühl.
- Je weiter Sie den Fernseher wegschieben, desto weniger wichtig wird sein Inhalt. Sie wissen zwar, dass dort ein alter Film drin ist, aber Sie können ihn kaum noch erkennen, so weit ist der Fernseher entfernt. Lassen Sie ihn in der Entfernung stehen, mit der Sie sich am wohlsten fühlen, und spüren Sie nach, was diese Übung mit Ihrem Gefühl gemacht hat.

Mit EMDR von Belastungen befreien

Eine weitere Methode, die ich in meiner Praxis erfolgreich anwende, ist *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR), auf Deutsch Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung. EMDR wurde Ende der 1980er-Jahre von der amerikanischen Psychiaterin Dr. Francine Shapiro entwickelt. Sie basiert darauf, dass unser Gehirn während der REM-Phasen (engl. *Rapid Eye Movement*) im Schlaf Dinge aus dem Tagesgeschehen verarbeitet.

Manchmal werden Dinge aber nicht verarbeitet und können zu psychischen Belastungen führen. Sind diese Belastungen klein und geringfügig, kann das Gehirn sie ohne Hilfe bewältigen. Sie können aber auch so groß oder so schwerwiegend sein, dass es die Selbstheilungskräfte des Gehirns übersteigt. Dadurch kann es zu Blockaden und Ängsten kommen. Hier setzt EMDR an.

Diese erfolgreiche Methode, die heute überwiegend in der Traumatherapie eingesetzt wird, arbeitet mit bilateraler Stimulation, das heißt, beide Gehirnhälften werden abwechselnd stimuliert. In erster Linie geschieht dies über Augenbewegungen, die der bereits

erwähnten REM-Phase nachempfunden sind. Situationen, die Sie als unangenehm oder angstausslösend erleben, werden hierbei noch einmal nachempfunden und dann mithilfe der Augenbewegungen verarbeitet. Bilder, gedankliche Filme, Geräusche oder Gerüche werden bewusst betrachtet, gehört oder gefühlt und von den belastenden Emotionen abgekoppelt.

Mit EMDR lösen Sie unverarbeitete negative Erlebnisse auf und trennen sich von ihnen.

Seit 2006 ist diese Methode wissenschaftlich anerkannt und ihr Erfolg durch zahlreiche Studien belegt. In meiner täglichen Arbeit habe ich die Methode der Augenbewegungen in die Hypnosetherapie integriert. Sie ist eine eigenständige Übung und nicht als Teil der Selbsthypnose geeignet.

Durchführung von EMDR

Überlegen Sie sich vorab, welches angstausslösende Bild, welche Situation oder welches Gefühl Sie bearbeiten möchten. Dann bewerten Sie diese Belastung auf einer Skala von null bis zehn, wobei null gar nicht belastend und zehn sehr belastend bedeutet. Dann beginnen Sie mit der Übung.

- Stellen Sie sich die problematische Situation vor Ihrem geistigen Auge vor und spüren Sie so intensiv wie möglich in dieses Bild hinein. Dabei ist es wichtig, dass Sie das Ganze „von außen“ betrachten, Sie sehen das Bild wie auf einer Leinwand oder wie im Fernsehen.
- Schauen Sie sich die Situation intensiv an und gehen Sie mit all Ihren Sinneskanälen durch das Bild: Was genau sehen Sie? Was können Sie hören? Was riechen Sie? Was fühlen Sie? Können Sie auch etwas schmecken? Bleiben Sie in diesem Bild und nehmen Sie es ganz bewusst für etwa eine Minute wahr.
- Bewegen Sie anschließend Ihre Augen von links nach rechts. Hin und her, intensiv und kräftig, und zwar in Ihrem Rhythmus und in Ihrer Geschwindigkeit. Solange, bis Sie das Gefühl haben, dass das Angstgefühl nachlässt, maximal jedoch für ca. 30 Sekunden. Wenn Sie diese Hin-und-Her-Bewegung der Augen als unangenehm empfinden, dann können Sie die Augen auch rollen.

- Holen Sie sich die Situation, das Bild oder das Gefühl noch einmal vor Ihr geistiges Auge. Wie fühlt es sich jetzt an? Wo genau liegt es nun auf der Skala?
- Dann wiederholen Sie die Augenbewegung für ca. 30 Sekunden und fühlen ein letztes Mal nach. Wie fühlt es sich jetzt an, wenn Sie an die Situation denken? Was hat sich verändert?

Schritt 5: Das Gedankenkreisen stoppen

Viele Angstpatienten kennen das Gedankenkreisen nur zu gut. Die Gedanken drehen sich unablässig im Kreis, ohne Ergebnis, bis zur Erschöpfung. Das ist sehr kräftezehrend und energieraubend. Wenn Ihre Gedanken Sie nicht mehr zu einer Lösung führen, sondern sich nur wiederholen, dann sollten Sie lernen, sie zu stoppen. Es gibt dafür verschiedene Techniken, die die meisten Patienten schon einmal gehört haben und die ich im Kapitel „Angstauslösende Gedanken stoppen“ kurz aufgeführt habe. So kann man sich bei aufkommenden Gedanken ein Stoppschild vorstellen oder laut in die Hände klatschen, um den Gedankenstrom zu unterbrechen.

Ich habe eine eigene Methode entwickelt, die dabei hilft, aus dem Grübeln herauszukommen, und sie mit vielen Patienten in der Praxis erprobt: die Gedankensystemkontrolle nach der Effmert® Methode.

Gedankensysteme spielen eine entscheidende Rolle bei der Angst am Arbeitsplatz. Nach dieser Übung werden Sie Ihr ganz persönliches, einzigartiges Gedankensystem kennen und gezielt bearbeiten, anhalten und in eine andere Richtung bewegen können.

Im Kapitel „Das Gedankensystem“ habe ich beschrieben, was ich unter einem Gedankensystem verstehe.

Dafür stelle ich Ihnen eine Reihe von Fragen. Um die Übung zu machen, ist es hilfreich, wenn Ihnen jemand die Fragen vorliest. Oder Sie nehmen die Fragen auf und hören sie sich in Ruhe an.

Wenn Sie mithilfe der folgenden Fragen Ihr persönliches Gedankensystem gefunden haben, dann empfehle ich Ihnen, zur Übung täglich Ihr Gedankensystem anzuhalten und entsprechend zu

verändern – wenn möglich, sogar mehrmals, wann immer Sie zwischendurch einen Moment Zeit haben. Bereits nach wenigen Tagen sollte es Ihnen in Bezug auf Ihr Gedankensystem sehr viel besser gehen.

Das Gedankensystem verändern

- Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit und setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl. Die Beine stehen nebeneinander auf dem Boden, der Kopf ist leicht nach vorn gebeugt.
- Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie ein und aus, ohne dabei den Atem zu verändern. Es geht in dieser Übung nur darum, Ihr System zu erkennen, es zu finden, zu sehen oder zu fühlen. Es geht nicht um die Inhalte Ihrer Angst, sondern nur um die Art und Weise, wie diese Angst machenden Gedanken in Ihren Kopf kommen. Und das kann sehr unterschiedlich sein. Ich werde Ihnen gleich Vorschläge unterbreiten und Sie schauen einfach, was Ihnen als Erstes in den Sinn kommt.
- Wenn Sie jetzt oder gleich ganz entspannt auf Ihr Gedankensystem schauen: Aus welcher Richtung kommen Ihre Gedanken in Ihren Kopf? Kommen Sie von oben, von der rechten Seite oder eher von links? Oder kommen sie vielleicht von unten in Ihren Kopf?
- In welcher Form kommen die Gedanken in Ihren Kopf? Kommt ein Gedanke nach dem anderen oder kommen mehrere gleichzeitig? In welcher Form kommen sie in den Kopf? Sehen Sie ein Karussell, eine Schleife, eine Spirale oder kommen sie auf kleinen Zetteln oder wie kleine Autos auf einer Autobahn, ein Auto nach dem anderen? Schauen Sie sich das von außen an. Wie sieht Ihr Gedankensystem aus?
- Wenn die Gedanken dann im Kopf sind, was machen sie? Bewegen sie sich im Kreis, dehnen sie sich aus, legen sie sich auf einen Stapel übereinander? Wenn Sie das System jetzt anhalten könnten, sodass keine Gedanken mehr in Ihren Kopf kommen – möchten Sie das?

Schauen Sie in Ihren Kopf: Gibt es einen Schalter oder einen Hebel? Wenn ja, wo befindet er sich? Aus welchem Material ist er? Ist er groß oder klein? Welche Farbe hat er? Wie funktioniert der Schalter/Hebel? Können Sie Ihr System damit deaktivieren?

- Wenn es keinen Schalter oder Hebel gibt, dann können Sie das System mit Ihrer Hand, Ihrem Fuß oder Ihrem Körper anhalten. Was müssen Sie tun, um es anzuhalten? Vertrauen Sie Ihrem Unterbewusstsein und halten Sie das System mit eigener Kraft an. Dabei kann es abrupt stoppen oder allmählich immer langsamer werden, bis es anhält. Wenn Ihr System stillsteht, dann drehen oder bewegen Sie es langsam in die andere Richtung und beobachten dabei Ihr Gefühl.

DIE WICHTIGSTEN TIPPS IN KÜRZE

Sie haben in diesem Buch viel über Ängste am Arbeitsplatz und die Arbeitsplatzphobie gelesen und jede Menge Tipps und Übungen an die Hand bekommen, um besser damit umzugehen und sie langfristig zu überwinden. Zum Abschluss möchte ich Ihnen die wichtigsten Ratschläge in komprimierter Form mit auf den Weg geben.

- Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Leben, nur Sie sind für Ihr Leben verantwortlich!
- Akzeptieren Sie Ihre Angst im Berufsalltag – wenn Sie sich Ihren Ängsten stellen und diese überwinden, werden Sie am Ende feststellen, dass gar nichts Schlimmes passieren kann.
- Führen Sie ein Optimismus-Tagebuch – machen Sie sich täglich Notizen über positive Dinge.
- Richten Sie Ihren Fokus auf Ihre Stärken, erinnern Sie sich an Ihre Erfolge und verbessern Sie Ihr Selbstbild. Betrachten Sie mögliche Fehler als potenzielle Chancen.
- Verlassen Sie Ihre Komfortzone – ohne Ausnahme, jeden Tag ein Stückchen mehr.
- Planen Sie Zeiten für Ihre Übungen ein.
- Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie ganz persönlich dafür brauchen. Und wenn es mal einen Tag nicht klappt, ist es nur ein kleiner Umweg. Dann nehmen Sie sich am nächsten Tag wieder eine kleine Auszeit und gehen Ihren Weg ein Stück weiter.
- Seien Sie vor allem sorgsam, geduldig und liebevoll mit sich selbst.

Akzeptieren Sie, dass eine Angst oder ein Gefühl, das Sie vielleicht Jahre begleitet oder dominiert hat, nicht von heute auf morgen verschwinden wird. Es ist ein Prozess. Da geht es Schritt für Schritt nach vorne, aber auch einmal zur Seite oder auch zurück. Der Rückschritt gehört zum Fortschritt dazu.

- Belohnen Sie sich für jeden kleinen Schritt, den Sie nach vorne gemacht haben. Gut ist besser als perfekt!
- Beanspruchen Sie zusätzlich und in Ergänzung zu Ihrer Eigeninitiative professionelle Unterstützung.
- Schreiben Sie sich einen positiven Powerspruch auf den Sperrbildschirm Ihres Handys.
- Vertrauen Sie darauf, dass Sie es schaffen werden. Verschließen Sie nicht die Augen und laufen Sie nicht weg. Bleiben Sie standhaft und zuversichtlich. Es wird Ihnen besser gehen. Die Angst darf jeden Tag kleiner werden und Ihre Erfolgserlebnisse dürfen jeden Tag größer werden. Sie bekommen das hin und Sie sind nicht alleine!

WARTEN SIE KURZ

Ich habe noch eine Meditation bzw. Mentalübung für Sie, die Sie kostenlos herunterladen können. Sie dauert nur sechs Minuten – ist also genau das Richtige für stressige Tage. Die Meditation bringt Sie in tiefe Entspannung und hilft Ihnen, sich selbst besser wahrzunehmen.



ÜBERSICHT: ALLE TIPPS UND ÜBUNGEN

Allgemeine Tipps

Test: Leiden Sie unter Ängsten im Beruf? 78
Therapieformen 101
Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren 113

SOS-Maßnahmen für alle Fälle

Atemübung 120
Selbstbewusste Körperhaltung 120
Wasser trinken 122
Positive Selbstverstärkung 122
Ressourcen erkennen 123
Ein-Minute-Meditation 124

Spezifische Maßnahmen

Soziale und situations-bezogene Ängste 126

Innerer Dialog und Powersätze 126
Blickkontakt 127
... bei einer Person oder einem kleinen Kreis 127
... bei einer Präsentation vor einer großen Gruppe 128
Sicherheit in Präsentationen und Gesprächen 128
Rotwerden und andere Zeichen von Nervosität 128
Trockener Mund oder kratziger Hals 129
Blackout 129

Stimmtraining 130
Pflanzliche Mittel 144
Anti-Angst-Tricks 151
Übersicht über die wichtigsten Ratschläge 195

Gehmeditation 124
Zentrierungsübung 125
Audiofile zum Download: Hypnoseeinleitung 180
Bonus zum Download: Meditation zum Download 196

Die Aussprache trainieren 130
Spontanvortrag 131
Die Lautstärke erhöhen 132
Im Stehen telefonieren 132
Bewusst positive Gefühle hervorrufen 133
Konkrete Situationen einüben 133
Soziales Kompetenztraining 134
Small Talk 134
Weitere Kommunikationssituationen 135
Sich selbst Komplimente machen 136
Generalisierte Angststörung ... 137
Neubewertung 137
Atmen 137
Gedanken verfremden 138
Gedanken singen 138
Stimme der Angst in Gedanken verändern 139
Sorgenbetrachtung 139
Sorgentagebuch 139
Agoraphobie 140
Angst annehmen und akzeptieren 140
Sich jemandem anvertrauen 141
Klaustrophobie 141
Annehmen der Raumangst 142
Der Angst einen Namen geben 142

Abhaken einer Checkliste der Angstsymptome 142

5-Schritte-Programm

Schritt 1: Die Situation analysieren 154

Das Tagesprotokoll 154

Das Score-Modell 156

Ökologie-Check 158

Schritt 2: Selbstbewusstsein aufbauen 159

Ziele festlegen – was möchten Sie verändern? 160

Nein sagen 161

Den inneren Kritiker bändigen 163

Schritt 3: Entspannung lernen 164

Atmen: Das 21-Tage-Programm 164

Zentrierungsübung 167

Hook-ups 168

Klopfakupressur, um Spannungen abzubauen 169

Den „wunden Punkt“ massieren 170

Progressive Muskelentspannung 172

Pica-Pica-Atmung 143

Hypochondrische Ängste 144

Bodenkontakt herstellen 145

Die eigene Position verändern 145

Tagebuch des Wohlbefindens 146

Zukunftsängste 146

Visualisierung 147

Sorgenstunde festlegen 147

Panikattacken 147

Richtig atmen 148

In den Arm atmen 148

In eine Tüte atmen 149

Reflexzonenmassage und Akupressurpunkte 150

Schritt 4: Das Unterbewusstsein umprogrammieren 173

Der Trancezustand 175

Hypnosetechniken 175

Selbsthypnose 176

Anleitung zur Selbsthypnose 179

Audiofile zu Hypnoseeinleitung zum Download 180

Ein gutes Gefühl im Unter -bewusstsein verankern 186

Die Angst ausatmen 187

Die Angst verwandeln 188

Veränderung von negativen Bildern 189

Mit EMDR von Belastungen befreien 190

Schritt 5: Das Gedankenkreisen stoppen 192

Das Gedankensystem verändern 193

LITERATUR

Elaine Aron, Das hochsensible Kind, mvg Verlag

Elaine Aron, Sind Sie hochsensibel?, mvg Verlag

Eric Berne, Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben?, Fischer Verlag

Eric Berne, Spiele der Erwachsenen, Rowohlt Verlag

Gaby Bleichhardt, Florian Weck, Kognitive Verhaltenstherapie bei Hypochondrie und Krankheitsangst, Springer Verlag

Gaby Bleichhardt, Alexandra Martin, Krankheitsängste erkennen und bewältigen, Hogrefe Verlag

Carsten Burfein, Mobbing am Arbeitsplatz erkennen und verstehen, Springer Verlag

Paul Dennison, Gail Dennison, Brain-Gym – das Handbuch, VAK Verlags GmbH

Katrin von Cronsbruch, Ulrich Stangier, Ratgeber Soziale Phobie, Hogrefe Verlag

Martina Fischer-Klepsch, Soziale Phobie, Junfermann Verlag

Thich Nhat Hanh, Aus Angst wird Mut, Grundlagen buddhistischer Psychologie, Theseus Verlag

Thomas Harris, Ich bin ok. Du bist ok, Rowohlt Verlag

Gerald Hüther, Wege aus der Angst, Vandenhoeck & Ruprecht

Beate Muschalla, Arbeitsplatzbezogene Ängste und Arbeitsplatzphobie, Verlag W. Kohlhammer

Fritz Riemann, Grundformen der Angst, Ernst Reinhardt Verlag

Stanley Rosenberg, Der Selbstheilungsnerv: So bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht, VAK Verlags GmbH

Thomas Saum-Aldehoff, Big Five – Sich selbst und andere erkennen, Patmos Verlag

Francine Sharipo, EMDR – Grundlagen und Praxis: Handbuch zur Behandlung traumatisierter Menschen, Jungfermann Verlag

Dan Short, Claudia Weinspach, Hoffnung und Resilienz, Carl Auer Verlag

Friedemann Schulz von Thun, Miteinander reden 1–3, Rowohlt Verlag

Ulrich Stangier, David Clark, Soziale Angststörung, Hogrefe Verlag

Bärbel Wardetzki, Kränkung am Arbeitsplatz, dtv

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3124-3 (Print)

ISBN 978-3-8426-3125-0 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3126-7 (EPUB)

Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz,
Essen

Covergestaltung: ZERO, München

Titelmotiv: Shutterstock / GoodStudio

Abbildungen: stock.adobe.com: OLGA: **Upper:** upped by
41, Oli: 171 @surgicalremnants

Endlich Ängste am Arbeitsplatz überwinden

Ein mulmiges Gefühl vor dem nächsten Meeting oder der wichtigen Präsentation, die Angst vor Kollegen oder davor, etwas falsch zu machen: Wenn negative Gefühle den Arbeitsalltag einschränken, das Privatleben belasten oder Panik entsteht, dann ist es Zeit zu handeln! Martina Effmert zeigt Ihnen konkrete Strategien aus typischen Belastungssituationen und gibt alltagstaugliche und praktische Tipps, die schnell Wirkung zeigen. Von SOS-Maßnahmen im Akutfall über Mentalübungen zum positiven Denken bis zum Stressabbau und Resilienzaufbau: Manchmal reichen schon kleine Veränderungen im eigenen Handeln, um eine große Erleichterung zu spüren.



Mit 5-Schritte-Programm zum unbeschwerten und angstfreien Arbeiten

MARTINA EFFMERT arbeitet als Coach und Therapeutin an der Schnittstelle von Management und Prävention. Ihr Spezialgebiet sind psychosomatische Erkrankungen in Verbindung mit Angst, Panikstörungen und Blockaden. Aufgrund ihrer langjährigen Tätigkeit in Großkonzernen bilden Angsterkrankungen, die den Berufsalltag erschweren, einen besonderen Schwerpunkt. Mit Vorträgen in Unternehmen klärt sie über das Tabuthema Ängste am Arbeitsplatz auf.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3124-3



9 783842 631243 20,00 EUR (D)