

Workbook

Angst überwinden!

Das Leben finden!



Für dich!

Von Huberta Hofer!

Angst ist kein Zufall.

Sie hat eine **wichtige Funktion**:

Sie macht dich aufmerksam und schützt dich.

Doch wenn sie zu stark wird, nimmt sie dir Mut, Klarheit und Lebensfreude.

Dieses Workbook hilft dir dabei:

- deine Angst besser zu verstehen
- unnötige Verstärkung zu vermeiden
- und wieder mehr innere Ruhe und Handlungsfähigkeit zu gewinnen

Es geht nicht darum, Angst komplett zu beseitigen – sondern darum, einen gesunden Umgang mit ihr zu entwickeln.

Lass uns starten!

1. Klarheit: Wovor habe ich eigentlich Angst?

Viele Ängste bleiben diffus – genau das macht sie so mächtig.

👉 Übung:

Wovor genau habe ich Angst?

Was könnte konkret passieren?

✍️ Schreibe deine Angst in 2-5 klaren Sätzen auf:

Meine Angst:

.....

.....

.....

.....

2. Einfluss prüfen: Kann ich etwas tun?

👉 Leitgedanke (nach Reinhold Niebuhr):

Akzeptiere, was du nicht ändern kannst – und handle dort, wo du es kannst.

✍️ Übung:

Kann ich diese Situation verändern?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn nein:

Was hilft mir, loszulassen?

.....

Worauf kann ich stattdessen meine Aufmerksamkeit richten?

.....

Wenn ja:

Was ist mein nächster konkreter Schritt?

.....

Meine Erkenntnis:

.....

.....

3. Vorsorge treffen: Aus Sorgen wird Handlung

👉 Leitgedanke: Angst wird kleiner, wenn du aktiv wirst.

✍️ Übung:

Erstelle eine kleine Checkliste:

Was kann ich tun, um die Situation zu verbessern?

.....

Was kann ich vorbereiten?

.....

Welche Informationen fehlen mir noch?

.....

Meine nächsten Schritte:

☐

☐

☐

4. Selbstvertrauen stärken: Ich kann mehr, als ich denke

Du hast bereits viele Herausforderungen gemeistert.

✍️ Übung:

Liste deine bisherigen Erfolge auf:

Welche Krisen habe ich überwunden?

.....

.....

Wann war ich stark?

.....

.....

Wann habe ich Lösungen gefunden?

.....

.....

Meine Stärken & Erfahrungen:

.....

.....

.....

5. Zuversicht entwickeln: Es kommt nicht immer schlimm

Unsere Gedanken malen oft das Schlimmste aus – doch das tritt selten ein.

👉 Inspiriert von Mark Twain:

Viele Sorgen bleiben reine Vorstellung.

👉 Übung:

Welche positiven Wendungen gab es in meinem Leben?

.....

Was könnte diesmal auch gut ausgehen?

.....

Mögliche positive Entwicklungen:

.....

.....

6. Gedanken stoppen: Den „Horrorfilm“ unterbrechen

Deine Fantasie kann dich ängstigen – oder stärken.

👉 Übung:

Wenn dein Kopfkino beginnt:

1. Stoppe bewusst den Gedanken!
2. Ersetze ihn durch ein stärkendes Bild!

💡 Stell dir vor:

- Du hast Superkräfte +
- Du meisterst die Situation souverän

Mein stärkendes Bild:

.....

.....

.....

7. Die richtigen Menschen wählen

Nicht jedes Gespräch hilft.

👉 Wähle bewusst:

- Menschen, die realistisch UND positiv denken
- Menschen, die Lösungen sehen

👉 Reflexion:

Mit wem spreche ich über meine Angst?

Tut mir das gut?

.....

.....

.....

Unterstützende Personen in meinem Umfeld:

.....

.....

Abschluss: Dein persönlicher Plan

👉 Fasse zusammen:

Meine größte Angst:

Mein Einfluss darauf:

Mein nächster Schritt:

Was mir Kraft gibt:

Letzter Gedanke:

Angst verschwindet nicht durch **Verdrängen** –
sondern durch **Klarheit, Handlung und Vertrauen**.

Du hast bereits **alles in dir, was du brauchst**, um
damit umzugehen.