

Zu viel los? Wir zeigen,
was gegen Angst,
Stress und Frustration
helfen kann

So wirst du mental stärker

Der Anfang ist schwer? Von wegen! Diese kleinen Schritte helfen dir, Ängste abzubauen, entspannter mit deinen Mitmenschen umzugehen und resilienter zu werden

Text: Gina Loveless, Yasmina Fiege Fotos: Jeffrey Westbrook

Angst lindern

Die Gedanken rasen wie verrückt? Wenn das überwältigende Gefühl überhandnimmt, versuche es hier mit

1

SEI AUFMERKSAM

Bei Angst geht es meist um die Zukunft („Werde ich die Frist einhalten?“) oder die Vergangenheit („Habe ich in der Besprechung Mist gebaut?“). Was hilft, ist, den Blick gezielt auf die Gegenwart zu lenken und sich im Hier und Jetzt zu verankern. Jay Shetty, ehemaliger Mönch und Bestsellerautor von „Ruhe in dir“ (rowohlt, um 13 Euro), empfiehlt, dass du dir Folgendes notieren sollst, wenn deine Gedanken wieder mal rasen: 1. Dinge, die du sehen kannst. 2. Dinge, die du anfassen kannst. 3. Dinge, die du hören kannst. 4. Dinge, die du riechen kannst. 5. Dinge, die du schmecken kannst. Das holt dich aus der Angstschleife und erdet.

Vor großen Entscheidungen erst mal durchatmen und die Gedanken sortieren



SCHAU ÜBER DEN TELLERRAND

Forschungen haben ergeben, dass, wenn man etwas Besonderes erlebt, die eigenen Probleme oft weniger wichtig erscheinen. Diesen Effekt kannst du dir sogar vom Sofa aus zu Nutze machen: Lehn dich zurück und tauche ein in die beeindruckende Welt dieser Insta-Accounts: @babak tafreshi fängt die Dramatik des Nachthimmels ein, @chrisburkard zeigt atemberaubende Naturaufnahmen. Beim Anblick von Polarlichtern und Gletscherschluchten erscheinen kleine Probleme weniger gewaltig.

3



RAUS IN DIE NATUR

Ein 90-minütiger Spaziergang in der Natur reduziert erwiesenermaßen das Grübeln und die sich wiederholenden negativen Gedanken. Mit der App Komoot entdeckst du Naturschutzgebiete und Wanderwege und bringst so Abwechslung in deine Spaziergänge.

4



NACHRICHTEN-ZEIT

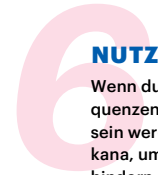
Das International Journal of Behavioral Medicine veröffentlichte gerade eine spannende Studie zum Thema Nachrichten-Konsum: Es wurde festgestellt, dass Studenten, die sich 15 Minuten lang all die schlimmen Dinge in den News ansahen, Angstzustände und Stimmungsschwankungen entwickelten – es sei denn, es folgte sofort eine kurze Entspannungsübung.

5



WORST-CASE-SZENARIO

Wenn man sich auf Schwierigkeiten vorbereitet und darüber nachdenkt, wie man sie bewältigen kann, ist es weniger wahrscheinlich, dass Probleme einen aus der Bahn werfen, erklärt Dr. Emily Balcetis, Professorin für Psychologie an der New York University. Profisportler lernen Aufrappel-Strategien, die sie sofort abrufen, wenn sie z. B. einen Ball verschießen.



NUTZE DIE 10-10-10-REGEL

Wenn du Angst hast, eine Entscheidung zu treffen, frag dich, was die Konsequenzen jener Entscheidung in 10 Minuten, in 10 Monaten und in 10 Jahren sein werden. Das empfiehlt Suzy Welch, Autorin des Buches „10-10-10“ (Arkana, um 23 Euro). So kannst du deine Prioritäten besser erkennen und verhindern, dass deine momentanen Emotionen deine Entscheidung bestimmen.

Frustration abbauen

Fährst du auch so schnell aus der Haut und würdest lieber besonnener reagieren? Dann schnell weiterlesen

7



CHECK DEINE EMOTIONALE PLAYLIST

Was sind die 5 wichtigsten Gefühle auf deiner emotionalen Playlist? Bist du frustriert, wütend, verurteilend? Wenn du in dich gehst und erst einmal erkennst, was du fühlst und wie oft diese Gefühle auftauchen, kannst du die Emotionen als das erkennen, was sie sind. Und das wiederum kann dir dabei helfen, sie zu bewältigen.

8



HÖR ZU, AUCH WENN ES DIR SCHWERFÄLLT

Hast du mit einem schwierigen Menschen zu tun, solltest du ihm sagen: „Ich habe Verständnis für dich.“ Damit gestehst du ihm nicht zu, dass er Recht hat. Aber du zeigst ihm, dass du seine Frustration anerkennt. Dem aufgebracht Gegenüber zu vermitteln, dass man zuhört, kann dabei helfen, die Situation zu beruhigen.

9



SEI WENIGER VORHERSEHBAR

Schon eine Mini-Änderung der täglichen Gewohnheiten kann zu einem glücklicheren Leben führen, so eine Studie aus der Fachzeitschrift Nature Neuroscience. Neues pusht die Dopaminausschüttung, die so für Glücksgefühle sorgt. Stell mal deine Morgenroutine um oder gehe bewusst einen anderen Weg zur Arbeit.