

Psychologie

# So begegnen Sie wirkungsvoll Ihren Ängsten

Ob vor der nächsten Präsentation oder einfach nur wegen der krisengeplagten Weltlage: Unsere Kolumnistin erklärt, wie Sie sich Ihren Ängsten stellen. Und was Kaffee damit zu tun hat.

Patricia Thielemann  
26.04.2024 - 04:06 Uhr



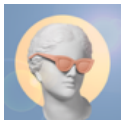
Kolumnistin Thielemann und eine nebulöse Angst.

Ich sitze vor einem leeren Blatt Papier und spüre die Beklemmung: Was, wenn mir nichts zum Thema Angst für meine Handelsblatt-Kolumne einfällt? Furcht ist mir nicht fremd; sie begleitet mich schon mein ganzes Leben. Als Kind kletterte ich

unbeholfen auf Bäume, nur um oben angekommen in Panik nach meinem Vater zu rufen, weil mir die erschreckende Fallhöhe erst aus dieser Perspektive bewusst wurde.

Bei meiner Führerscheinprüfung war ich so von angstgetriebenen Neurotransmittern überflutet, dass ich nur noch schwarz sah. In meiner Panik legte ich den Vorwärtsgang ein, anstatt zurückzusetzen, und rammte prompt ein Dixi-Klo.

Später, als meine große Liebe – ein einfühlsamer Jazzmusikjournalist – das Zimmer nur für zwei Minuten verließ, durchwühlte ich völlig unbegründet nicht nur sein Handy, sondern auch all seine Taschen, getrieben von der Angst, er könnte mir untreu sein.



Newsletter

### Handelsblatt Wochenende

Hintergründig, überraschend, inspirierend. Sie haben Lust auf tiefe Recherchen und zusätzliche Themen – von Psychologie über Unternehmertum bis alles rund um Geld und Job? Dann ist dies Ihr Newsletter – jeden Samstag um 9 Uhr.

Jetzt anmelden

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie [hier](#).

Im Flugzeug packte mich die Höllenangst vor einem Absturz, besonders seitdem ich gelesen hatte, dass die Wahrscheinlichkeit eines Flugzeugabsturzes statistisch gesehen höher ist als die eines Lottogewinns. Und da ich bereits einmal 280 Euro im Lotto gewonnen hatte, erschien mir ein Absturz fast wie ein unausweichliches Naturgesetz.

Früher war ich fest davon überzeugt, dass ich mit ausreichend Willenskraft meine Ängste ein für alle Mal besiegen könnte. Doch dieser gnadenlose Kampf gegen mich selbst zehrte nicht nur extrem an meinen Kräften, sondern brachte mein Nervensystem nur noch stärker in Aufruhr. Selbst in belanglosen Situationen, etwa wenn das Internet kurzzeitig ausfiel oder ich meine Brille nicht finden konnte, begann ich zu somatisieren.

## Weniger Kaffee gegen Angst

Haben Sie sich jemals gefragt, wie Sie Ihre eigenen Ängste effektiv bewältigen können, ohne dabei auf scheinbar schnelle Lösungen zurückzugreifen? Sollten Sie zum Beispiel dazu neigen, Ihre Energie trotz kräftezehrender Ängste durch zu viele Espressokapseln und reichlich Zucker hochzuhalten, könnte es an der Zeit sein, diese

Gewohnheiten zu überdenken.

Der regelmäßige Konsum dieser Stimulanzien kann zwar kurzfristig Energie liefern, führt jedoch langfristig zu negativen Auswirkungen wie einer erhöhten Herzfrequenz, Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen, Zittern und Schwindel.

---

## Mehr aus dem Handelsblatt-Wochenende

**Gesundheit**



**So schaffe ich es seit mehr als vier Jahren, keinen Alkohol zu trinken**

---

**Amir Kassaei**



**„Ich kenne die Marke VW, wie sie vielleicht nur Ferdinand Piëch kannte“ – Die Pläne des Ex-Werbers**

---

**Achterbahnen**



**Das florierende Fahrgeschäft mit dem Thrill**

---

Diese tägliche hohe Doping-Ration auf ein gesundes Maß herunterzuregulieren ist allerdings gar nicht so einfach, denn bei Koffein- und Zuckerentzug gerät unser System erst mal noch mehr aus dem Ruder – Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Konzentrationsschwierigkeiten sind typische Entzugserscheinungen, die für einen angstbehafteten Menschen zusätzlich extrem besorgniserregend sein können.

Es kostet Mut und Überwindung, neue, gesündere Lebensgewohnheiten zu etablieren. Dieser Prozess der Veränderung geschieht nicht über Nacht, sondern erfordert mindestens zwei bis drei Monate. Erwägen Sie, Ihren Konsum von Koffein und Zucker zu reduzieren und stattdessen gesündere Alternativen wie grünen Tee und dunkle Schokolade zu integrieren.

Viele Menschen berichten, dass solche Änderungen ihre Angstzustände verringern und ihre allgemeine Leistungsfähigkeit verbessern. Yoga und Meditation bieten ebenfalls hilfreiche Techniken zur Bewältigung von Angst.

Das bewusst lange Ausatmen wirkt beispielsweise erdend und angstlösend. Die sanften, bewusst ausgeführten Bewegungen und Dehnungen helfen, das Nervensystem auszubalancieren.

Yoga zielt auf effektives Energiemanagement ab und ermöglicht es Ihnen, die durch Nervosität eingeschlossene Energie zu befreien und sinnvoll zu nutzen. Obwohl ich auch heute noch hin und wieder von Angstschüben heimgesucht werde, habe ich gelernt, meiner Angst und mir selbst mehr Raum gewähren.

Das funktioniert tatsächlich und setzt ungeahnte Kräfte frei. Manchmal entfliehe ich mir allerdings immer noch selbst, indem ich Stunden im Drogeriemarkt nach dem perfekten Korallton für meinen nächsten Lippenstift suche oder online nach Reisen in ferne Länder stöbere, um so meiner noch immer unterschwellig vorhandenen Angst zu entkommen.

Doch in einer Welt, die von globalen Konflikten wie dem Nahostkonflikt und dem anhaltenden Krieg in der Ukraine überschattet wird, stehen nicht nur ich, sondern wir alle vor der Herausforderung, Krisen zu bewältigen und gleichzeitig mit einer Zunahme alltäglicher Ängste umzugehen. Diese wachsende Angst in unserer Gesellschaft bietet uns auch die Möglichkeit, aus der altbekannten Komfortzone herauszutreten und sowohl uns selbst als auch anderen mehr zuzutrauen.

Ist nicht jetzt der richtige Moment, uns gegenseitig zu ermutigen, zu ermächtigen und zu inspirieren, einen positiven Geist in unsere Gemeinschaften zu bringen? Diese Art von Empowerment betrachte ich als entscheidende Lebenskunst, die uns hilft, in Zeiten der Unsicherheit Orientierung zu finden und gemeinsam stärker zu werden.

Welche Ängste sind Sie bereit zu überwinden? Wie könnten Sie Ihr Verständnis von Angst nutzen, um nicht nur sich selbst, sondern auch Ihre Mitmenschen oder Ihr Umfeld zu stärken? Stehen wir nicht alle wieder vor einem leeren Blatt Papier, bereit, unsere Geschichten neu zu schreiben?

**Mehr:** [Was bringt uns Meditation? Hier Feedback e die ersten Schritte](#)