

Beltz Taschenbuch / Ratgeber

Angstfrei leben

Das erfolgreiche Selbsthilfeprogramm gegen Stress und Panik

Bearbeitet von
Lucinda Bassett, Nicole Terwort

10., neu ausgestattete Aufl. 2011 2017. Taschenbuch. 280 S. Paperback

ISBN 978 3 407 22924 3

Format (B x L): 20,7 x 13,4 cm

Gewicht: 366 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Lucinda Bassett

ANGSTFREI LEBEN

Das erfolgreiche Selbsthilfeprogramm
gegen Stress und Panik

BELTZ

Leseprobe aus: Bassett, Angstfrei Leben, ISBN 978-3-407-22924-3

© 2011 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-22924-3>

EINLEITUNG

JEDER MENSCH WÜNSCHT sich, selbstbewusst zu sein. Wir möchten in dem Bewusstsein leben, dass wir die Fähigkeit zur Größe besitzen, dass wir stark und kreativ sind. Wir wollen unser Leben unter Kontrolle haben und unsere Träume wahr werden lassen. Und das können wir auch. Wir haben ein Recht darauf!

Genauso wie die Anlage zur Größe sind Angst und Furcht ein natürlicher Bestandteil unserer Persönlichkeit. Wenn wir glauben, uns unter Kontrolle zu haben, führen wir ein ausgeglichenes Leben. Wenn wir aber zulassen, dass Panik und Angst uns beherrschen, dann beginnen wir, jeden unserer Schritte infrage zu stellen. Dann kann schon die Angst vor der Angst eine normalerweise angenehme Situation in einen Albtraum verwandeln. Wenn die Panik Sie regiert, dann wird Ihre physische und emotionale Energie so lange ausgelaugt, bis Ihr ganzes Leben nur noch aus Sorgen und Unbehagen besteht.

Den größten Teil meines Lebens wurde ich von einer schweren Angststörung beeinträchtigt. Es klingt vielleicht seltsam, aber heute betrachte ich diese Angst als Geschenk. Ja wirklich, als Geschenk. Nachdem ich jahrelang unter Furcht und Grauen und einer Unmenge von physischen Symptomen gelitten hatte, war ich schließlich gezwungen, etwas dagegen zu unternehmen. Als mein Gefühl, »keine Kontrolle mehr zu haben«, so stark geworden war, dass ich mit nichts mehr zurechtkam, begann ich, nach Antworten zu suchen. Auf der Suche nach Hilfe, Hoffnung und

einem besseren Leben entdeckte ich etwas Wunderbares, von dem ich bis zu diesem Zeitpunkt gar nicht gewusst hatte, dass ich es vermisste und brauchte: Ich entdeckte das Gefühl der Sicherheit. Mir wurde bewusst, dass ich dieses Gefühl nicht außerhalb meiner selbst finden konnte, sondern dass ich auf die kraftspendende, unberührte Heilquelle der Sicherheit in meinem Inneren zurückgreifen musste. Und sie hat mir über manch schwierige Situation hinweggeholfen. Jetzt verstehe ich, dass der einzige Mensch und der einzige Ort, die mir ein Gefühl der Sicherheit geben können, ich selbst bin. Egal, welche Schwierigkeiten das Leben für mich noch auf Lager hat, ich kann für mich selbst sorgen.

Durch mein Ringen mit Panikattacken und Agoraphobie – die ich als Angst vor Angstgefühlen und angstvollen Gedanken definiere und die zu Vermeidungsverhalten führt – erlangte ich die Fähigkeit, anderen, die das Gleiche erlitten wie ich, zu helfen. Im Jahre 1983 gründete ich zusammen mit Dr. Philip Fisher, einem lieben Freund und hervorragenden Arzt, das Midwest Center for Stress and Anxiety, ein Zentrum zur Heilung von Stresssymptomen und Angstzuständen. Während der vergangenen zwölf Jahre hatten wir das Glück, einen Stab aus hochmotivierten Leuten zusammenstellen zu können. Dazu gehören Carolyn Dickmann, unsere Erziehungsbeauftragte, und Barb Banky, der Geschäftsführer. Gemeinsam haben wir Zehntausenden von Menschen dabei geholfen, ihre innere Sicherheit zu finden. Einige unserer Patienten leiden unter Panikattacken, unter Angstzuständen, die sie so stark beherrschen, dass sie sogar Schwierigkeiten beim Atmen haben. Bei manchen ist der Gleichgewichtssinn gestört, der Magen rebelliert, und sie sind verwirrt und durcheinander. Einige haben einen Großteil ihres Lebens damit verbracht, aufgrund ihrer Agoraphobie andere Menschen und Dinge zu meiden. Andere sind in immer wiederkehrenden, Angst einflößenden Gedanken gefangen. Wieder andere wurden durch ihr eigenes Zwangsverhalten bis an den Rand der Erschöpfung getrieben.

Als ich sie traf, hatten sie bereits ein kleines Vermögen auf der Suche nach Hilfe ausgegeben. Sie hatten keine gefunden. Einige von ihnen bekamen Medikamente, die gar nicht oder nur für eine Weile wirkten; andere vertrugen die Medikamente nicht oder hatten Angst davor. Viele von ihnen litten zwar nicht unter schweren Angstzuständen, aber sie waren nervös, überanstrengt und viel zu häufig beunruhigt. Sie neigten zu Überreaktionen und zu übertriebener Sorge. Schließlich kontrollierte die Angst ihr Leben und hinderte sie daran, wahrhaft glücklich zu sein.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, ob Ihre Angststörungen wirklich so heftig sind und ob Sie wirklich zur Zielgruppe dieses Buches gehören. Ich kann Ihnen darauf nur eine Antwort geben: Angst kennt keine Vorbehalte; sie greift jeden an. Sie ist ein Dieb. Sie raubt uns unser momentanes Glück, indem sie uns sorgenvoll an die Zukunft denken lässt. Sie lässt uns unsicher werden und unsere Fähigkeiten infrage stellen. Sie macht uns physisch krank. Wenn Angst Ihr Leben auf irgendeine Weise beeinträchtigt, dann kann dieses Buch Ihnen helfen.

Ob wir nun von heftigen Panikattacken heimgesucht werden oder unter weniger intensiver, dafür aber beständiger Beunruhigung oder Stress leiden – wir alle haben etwas gemeinsam: Wir möchten uns wieder besser fühlen. Wir möchten den Teufelskreis aus Panik, Angst und Sorgen durchbrechen. Wir wollen uns entspannt, sicher und beruhigt fühlen und unser Leben unter Kontrolle haben. Wir möchten jeden Tag genießen können, unser Leben aufregend finden und die Bereitschaft gewinnen, Risiken einzugehen, alles tun zu können, was wir wollen, ohne durch Angst und Sorgen geschwächt zu werden. Ist das wirklich möglich? Absolut.

Ich habe mein ganzes Leben unter Angstzuständen und Phobien gelitten. Als Kind hatte ich Angst einflößende Gedanken und neigte zu Albträumen. Die Alkoholkrankheit meines Vaters hatte Chaos und Unsicherheit zur Folge. Als Jugendliche litt ich

unter Essstörungen und einem Reizdarm. Ich begann, Situationen zu meiden, in denen ich nicht kommen und gehen konnte, wie es mir gefiel, Situationen, die ich nicht unter Kontrolle hatte.

Mit neunzehn hatte ich regelmäßige Panikattacken. Das College war eine echte Herausforderung für mich, weil es mir schwerfiel, ruhig in einem der Seminarräume sitzen zu bleiben. Ich hatte Angst, Panik und das Gefühl, in der Falle zu sitzen. Ich ersann alle möglichen Ausflüchte, um an bestimmten sozialen Aktivitäten nicht teilnehmen zu müssen und nicht mit Freunden verreisen zu müssen. Auf der Rückbank eines Autos oder in einem Flugzeug zu sitzen war besonders schwierig. Meine Welt wurde zunehmend kleiner.

Als ich Anfang zwanzig war, arbeitete ich bei einem größeren Radiosender in Toledo, Ohio, als Media-Einkäuferin. Trotz meiner Angstzustände war ich erfolgreich, und keiner merkte, wie sehr ich litt. Niemand wusste, warum ich nicht gemeinsam mit meinen Kollegen im Auto zu den Werbeagenturen fuhr oder warum ich während eines Meetings bei geschlossenen Türen nicht still sitzen konnte. Keiner ahnte, dass jeder Tag für mich mit Sorge, Angst und Grauen begann. Ich konnte meine Fassade aufrechterhalten, weil ich in diesem Job die Freiheit hatte, zu kommen und zu gehen, wann ich wollte. Ich war in dieser Hinsicht nicht eingeschränkt und wurde auch nicht kontrolliert. Ich wusste, dass ich keine Probleme bekommen würde, solange ich nach außen hin funktionierte.

Schließlich bekam ich aber doch massive Probleme. Mit der Zeit wurden meine Angstzustände schlimmer. Ich fing an, Ärzte und Psychiater aufzusuchen, aber keiner konnte meine Fragen beantworten.

Schließlich wurden eines Morgens nach einer langen, schweren Nacht voller Angst und Panik meine Gebete erhört. In einer Talkshow im Fernsehen trat eine Frau auf, die über Angststörungen und die dazugehörigen Symptome sprach. Sie beschrieb etwas, das Agoraphobie genannt wurde. Ich hörte zu. Es gab

dafür sogar einen Namen! Sie sprach von mir! Ich war nicht allein!

Ich ging in die Bibliothek und las alles über Angstzustände, Agoraphobie und Panikattacken, was ich finden konnte. Die folgenden sechs Monate verbrachte ich damit, mich auf diesem Gebiet weiterzubilden und nach Antworten zu suchen. Ich begann zu erkennen, dass ich selbst einen Großteil meiner Angst durch meine Art, zu denken, auslöste. Ich verursachte auch meine körperlichen Symptome selbst, und zwar durch die Art und Weise, wie mein Verstand auf bestimmte Situationen reagierte.

Ich begann, anders zu denken und zu reagieren. Ich versuchte, meine Angst zu kontrollieren, und fühlte mich langsam besser. Ich begann, Dinge zu tun, die ich bislang vermieden hatte, ich flog, ich fuhr längere Strecken und ging unter Menschen.

Zufällig zog mein Arzt zu diesem Zeitpunkt in eine andere Stadt, und ich musste mir einen neuen suchen. Ich hatte von einem Mann namens Dr. Phillip Fisher gehört, der in dem Ruf stand, ein hervorragender Arzt zu sein. Ich vereinbarte einen Termin. Noch heute bin ich davon überzeugt, dass unser Zusammentreffen Schicksal war; es war spontane Sympathie auf beiden Seiten. Im Verlauf unserer Unterhaltung erwähnte ich, dass ich an Angst und Panikattacken gelitten hatte. Er war so beeindruckt von meiner Geschichte und meiner Selbstheilung, dass er mich fragte, ob ich daran interessiert sei, mit ihm zusammenzuarbeiten und Selbsthilfegruppen für Menschen mit Angststörungen zu leiten. Ich sagte zu.

Die Nachricht unseres Erfolges verbreitete sich schnell. Innerhalb kürzester Zeit erhielten wir Anrufe aus den gesamten USA. Die Menschen brauchten Hilfe. Zu diesem Zeitpunkt entwickelte ich ein Audio-Selbsthilfeprogramm zur Angstbewältigung. Einen Großteil meiner Zeit verbrachte ich mit Forschungen in der Bibliothek, obwohl ich vieles nur durch die Arbeit mit den Gruppen lernte, die ich gemeinsam mit Dr. Fisher betreute.

Nachdem ich ein ganzes Jahr geschrieben, geforscht und Aufnahmen gemacht hatte, war das Audio-Programm* fertig und konnte vertrieben werden.

Wenn man sich einer Aufgabe mit absoluter Hingabe widmet, wird man auf wunderbare Weise von der Vorsehung geleitet. Alle möglichen Dinge passieren, die man nicht erwartet hat und von denen man niemals geglaubt hätte, dass sie möglich sein könnten. Mein Selbsthilfeprogramm zur Angstbewältigung stieß auf so große Resonanz, dass ich auch heute noch nur staunen kann. Heute wird es im ganzen Land in Kliniken, Krankenhäusern und Schulen eingesetzt. Tausende haben davon profitiert, und vielen Menschen gelang es sogar, ihre Medikamente abzusetzen. Therapeuten auf der ganzen Welt benutzen mein Programm zur Unterstützung ihrer eigenen Behandlungsmethoden gegen Angststörungen.

Ich schloss mich nun professionellen Organisationen wie der *Anxiety Disorders Association of America* und der *National Speakers Association* an, beides Organisationen, die sich mit Angststörungen befassen. Meine Techniken wurden bekannter, und ich wurde zu zahlreichen Konferenzen eingeladen, um Vorträge zu halten. Auf Empfehlung eines erfolgreichen Geschäftsmannes aus Toledo, der mein Programm absolviert hatte, bot ich einer Firma in Toledo ein Programm zur Stressbewältigung an. Es bestand aus den gleichen Elementen wie mein Angstbewältigungsprogramm. Das war der Anfang meiner langjährigen Zusammenarbeit mit großen Firmen wie AT&T, McDonald's, Chrysler, Ford, Merck Pharmaceuticals, dem Medical College of Ohio und dem St. Vincent Medical Center. Voller Stolz kann ich heute sagen, dass viele meiner Firmenkunden dieses Programm für eines der besten auf dem Markt halten. Jeder leidet unter Angst, auch wenn er dem Phänomen vielleicht einen anderen Namen gibt.

* Das vorliegende Buch ist die Grundlage dieses Audio-Programms, das zurzeit nur in englischer Sprache erhältlich ist.

Kann man Panik wirklich in Kraft und neue Power umwandeln? Die Antwort lautet eindeutig JA! Ich habe es geschafft. Und ich habe nicht nur meine Angst überwunden; ich habe die Zeit meiner Heilung sehr bewusst erlebt und sie in sehr guter Erinnerung.

Wenn Sie unter Panik oder Angst leiden, sich zu häufig überfordert oder gestresst fühlen, erleben Sie jetzt das Gleiche, was ich damals durchmachen musste. Heute bin ich vollkommen geheilt. Als ich all meinen negativen Gedanken, meiner Angst und meinen Sorgen, die aus meiner Angststörung resultierten, ein Ende setzte, war ich plötzlich in der Lage, meine Zeit und Energie auf positive Weise einzusetzen. Ich erreichte Dinge, von denen ich bis dahin nicht zu träumen gewagt hätte. Heute fühle ich mich berufen, Ihnen dabei zu helfen, das Gleiche für sich zu tun.

Dieses Buch handelt von Wandel und Veränderung: wie man Angst, Panik und Furcht überwindet und sie in Kraft, Erfolg und inneren Frieden umwandelt. Wir werden Ihnen Techniken an die Hand geben, mit deren Hilfe Sie Selbstvertrauen und ein neues Gefühl für Ihren eigenen Wert, Ihre Stärke und Ihre innere Sicherheit entwickeln können, das Sie nie wieder verlässt. Sie werden die Erkenntnis, die Anleitung und die Motivation bekommen, Ihre Panik in neue Kraft umzuwandeln, damit Sie endlich das Leben führen können, von dem Sie immer geträumt haben. Wenn ich das geschafft habe, können Sie das auch.

Man soll ein Mensch sein, soll sich dem Leben nicht »entziehen«, sondern es mitmachen in allem, was es mit sich bringt.

Thomas Mann

Lucinda Bassett

Leseprobe aus: Bassett, Angstfrei Leben,

© 2011 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-22924-3>



TEIL 1
ENTDECKUNG

01. ALLES IST MÖGLICH

Kommt an den Rand, sagte er.

Sie antworteten: Wir haben Angst.

Kommt an den Rand, sagte er. Sie kamen.

Er stieß sie ...

Und sie flogen.

Guillaume Apollinaire

ICH HABE GUTE Nachrichten für Sie: Sie sind etwas Besonderes. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die überdurchschnittlich ängstlich sind, steckt die Fähigkeit in Ihnen, Großes zu erreichen. Warum? Weil Sie wahrscheinlich sehr intelligent, außerordentlich kreativ und voller Fantasie sind. Sie denken gleichzeitig detailorientiert und analytisch, und diese positiven Eigenschaften und Fähigkeiten können Ihnen zu großem Erfolg verhelfen. Unglücklicherweise neigen Menschen mit Angststörungen aber dazu, diese Eigenschaften gegen sich zu verwenden. Sie neigen zum Grübeln, zu übertriebenem Analysieren und benutzen ihre Kreativität dazu, sich immer das Schlimmstmögliche vorzustellen. Wenn wir unsere positiven Eigenschaften auf diese negative Weise einsetzen, können sie uns krank machen.

Nehmen wir doch einen Augenblick lang an, Sie würden Ihre gesamte Energie, die Sie in Ihre Angst investieren, in eine andere Richtung lenken und würden sie für sich arbeiten lassen statt gegen sich. Können Sie sich vorstellen, wie anders Ihr Leben dann aussähe? Fragen Sie sich einmal, wo Sie in diesem Moment stünden, wenn Ihre Sorgen und Ängste Sie nicht ständig zurückhielten. Wenn alles möglich wäre. Was würden Sie

tun, wenn Sie keine Angst mehr davor hätten, zu scheitern, oder auch davor, Erfolg zu haben, wenn Sie keine Angst vor dem Gefühl der Angst oder vor dem Alleinsein hätten? Was wäre, wenn Sie sich nicht davor fürchten würden, Ihre Chancen zu nutzen, sich einzubringen oder sich sogar einer unangenehmen Situation auszusetzen? Ihr Leben könnte völlig anders aussehen. Vielleicht würden Sie an einem anderen Ort leben oder einen anderen Job haben. Möglicherweise hätten Sie sogar andere Beziehungen. Ebenso denkbar wäre es, dass Ihr Leben genauso verlief wie jetzt, nur mit dem Unterschied, dass Sie erheblich glücklicher damit wären. Aber es ist noch nicht zu spät.

→ Sie befinden sich an der Schwelle
zur Veränderung.

DER RUF DER FREIHEIT

Mithilfe dieses Buches können Sie die Fesseln der Angst abstreifen. Sie können befreit Ihr Leben selbst in die Hand nehmen, jetzt in diesem Moment und auch in der Zukunft. So wunderbar das klingt, ich weiß, es ist gleichzeitig erschreckend. Sie müssen Vertrauen in sich selbst haben und sich bewusst sein, dass Sie ganz alleine, alles Nötige in der Hand haben, um gesund zu werden und sich ein gutes Leben aufzubauen. Das Einzige, was Sie dazu brauchen, ist ein solides Fundament.

Wenn Sie sich auf einen Lernprozess einlassen, der Ihr Leben mit ziemlicher Sicherheit für immer verändern wird, halten Sie es dann nicht für sinnvoll, von jemandem zu lernen, der diese kraftraubenden Ängste kennt und sie überwunden hat? Von solch einem Menschen zu lernen wird Sie gleichzeitig beruhigen und motivieren. Und an dieser Stelle trete ich auf den Plan. Ich habe inmitten der Panik gelebt, und ich habe einen Ausweg aus der Angst gefunden.