

nur
0,66
€

07 / 2019

GOLD

meine Zeit!

3-fach
Deutschland Card
PUNKTE
auf den gesamten Einkauf
einlösbar in Ihrer Netto-Filiale!

18
exklusive
SPAR-
COUPONS

**direkt in Ihrer
Netto-Filiale
einlösbar!**

15
Rezepte

FÜR SOMMER-
GENUSS

von leichten Salaten bis zu
mediterranen Pasta-Gerichten

Toller
TEINT

So wichtig ist die
Pflege nach dem
Sonnenbaden

ENDLICH MUTIG SEIN

NEUES IN ANGRIFF NEHMEN - OHNE ANGST



Couch-Gespräch

14

Nur Mut!

Ängste hindern uns häufig daran, neue Erfahrungen zu machen. So lösen Sie die Bremse im Kopf.

20

Sind Sie sauer?

Ist der Organismus übersäuert, fühlt man sich schlaff und müde. Tun Sie etwas dagegen!

24

Schwere Beine

Im Sommer leiden viele Menschen unter Wassereinlagerungen in den Beinen. Das hilft jetzt ...

„Mut ist, wenn man Todesangst hat, *aber sich trotzdem in den Sattel schwingt.*“

JOHN WAYNE

AUßERDEM:

Gewinnen Sie ein VIP-Paket für die Gala Goldene Henne ... Seite 26



DEN Sprung WAGEN

Etwas Neues wagen, der Kollegin die Meinung sagen
oder endlich ohne Furcht einen hohen Turm besteigen:
Manche Situationen lassen uns zögern oder jagen uns
Angst ein. Wie kann es gelingen, sie zu überwinden?
Eine Anleitung für mehr Mut – im Großen wie im Kleinen

INS KALTE WASSER

Der Sprung kostet zunächst Überwindung – hinterher sind wir aber stolz auf uns. Mit Recht! Solche Erfolgserlebnisse trainieren das Selbstbewusstsein.

COUCH-GESPRÄCH

Prüfungssituation. Beim Üben saß der Stoff noch, jetzt ist der Kopf scheinbar leer, Schweiß bricht aus, kein klarer Gedanke will aufkommen. Szenenwechsel: Urlaub. Nichts ist zu tun, eigentlich könnte alles so schön sein – und doch ist da dieses unbestimmte Gefühl der Beklemmung, der Angst vor dem Ungewissen.

Seien es Prüfungen oder bestimmte Tiere, Blamagen oder Scheitern: Fast jeder Mensch hat wohl vor irgendetwas Angst. In gewisser Weise ist das auch gut so, immerhin bewahrt sie uns vor Selbstüberschätzung in riskanten Situationen. Wird die Furcht jedoch übermächtig oder hindert uns daran, bestimmte Ziele zu erreichen, kann sie zum Problem werden. Oder auch einfach nur lästig im Alltag – Stichwort Zahnarztbesuch oder Spinnenphobie.

ANGST ERKENNEN UND ANGEHEN

Grundsätzlich lassen sich Ängste in drei Gruppen gliedern. Kontextbezogene Ängste treten auf ein konkretes Objekt oder eine Situation bezogen auf. Dazu zählen beispielsweise Flugangst oder Furcht vor Hunden oder Krabbeltieren. Auch soziale Phobien wie Prüfungs- oder Redeangst gehören dazu. Statistiken zufolge erleben übrigens zwischen

fünf und zehn Prozent der Bevölkerung mindestens einmal im Leben eine solche Angst. Zur zweiten Gruppe zählen die Angststörungen, die scheinbar unvermittelt, ohne Bezug zu einem konkreten Objekt, auftreten. Das kann beispielsweise ein Gefühl von Zukunftsangst oder eine permanente innerliche Anspannung sein. Eine dritte Form von Ängsten stellen Panikattacken dar. Sie können kontextbezogen auftreten, etwa bei Platzangst, oder kontextunabhängig, also vermeintlich „aus heiterem Himmel“.

Die gute Nachricht: Begegnen lässt sich all diesen Ängsten. Und es muss ja nicht einmal eine konkrete Furcht sein, die uns im Alltag hemmt. Ein

allgemeines Gefühl von Unsicherheit oder einzelne negative Erlebnisse können uns zurückwerfen und den Mut nehmen. Dagegen hilft Vorbeugung: Wer in positiven Lebenslagen seine Reserven aufstockt und sich gewisse Denkweisen aneignet, verliert auch dann nicht die Zuversicht, wenns hart auf hart kommt. Unabhängig davon, ob das nun eine kleine Spinne oder eine persönliche Krise ist.

„Wir können uns bemühen, Gegenkräfte gegen die Ängste zu entwickeln“, sagt beispielsweise Reiner Müller, Diplom-Pädagoge und Heilpraktiker für ➔

“Was wäre das Leben, hätten wir nicht den Mut, etwas zu riskieren?“

Vincent van Gogh

SCHWINDELFREI
Höhenangst belegt Platz
eins der häufigsten Ängste
der Deutschen. Neben
Kraft braucht es zum
Klettern für viele eine
gehörige Portion Mut.



*Sport baut Stresshormone ab -
ein Faktor für innere Unruhe!*

ZUM NACHMACHEN

FÜNF ÜBUNGEN FÜR MEHR MUT

1. AKTIV WERDEN

Machen Sie nicht die Umstände und andere Menschen für Ihr Leben verantwortlich. Übernehmen Sie die Verantwortung, und verlassen Sie die Opferrolle – werden Sie zur handelnden Person in Ihrem Leben.

2. MIT ANDEREN REDEN

Suchen Sie sich Menschen, die Sie unterstützen. Reden Sie sich Ängste von der Seele – bei Menschen, die Ihnen zuhören und Sie annehmen, wie Sie sind.

3. ERFOLGE BEWUSST MACHEN

Schreiben Sie eine Liste mit Ihren Erfolgen. Auch wenn Ihnen am Anfang vielleicht nur wenige einfallen, wird diese mit der Zeit immer länger. Sie haben schließlich schon wichtige Prüfungen bestanden und sind tapfer gewesen. Hängen Sie die Liste an Ihren Badezimmerspiegel, oder lesen Sie sie sich jeden Abend vor dem Einschlafen durch.

4. RAUS AUS DER KOMFORTZONE

Dehnen Sie Ihre persönlichen Grenzen im Alltag aus, indem Sie unbequeme oder ungewohnte Dinge tun. Ändern Sie zum Beispiel Ihren Arbeitsweg, oder sprechen Sie einfach mal fremde Menschen an.

5. NEUES AUSPROBIEREN

Machen Sie etwas, das Sie noch nie getan haben. Fahren Sie etwa im Urlaub in ein Land, dessen Sprache Sie nicht sprechen. Hinterher werden Sie stolz auf sich sein und mehr Selbstbewusstsein spüren.

Quelle: Reiner Müller

Psychotherapie. Das beste Rüstzeug im Alltag: „Mut, Vertrauen, Wissen, Macht, Hoffnung, Gelassenheit, Demut und Liebe“, sagt der spezialisierte Angsttherapeut. So weit, so einleuchtend. Aber wie bauen wir diese „Gegenkräfte“ auf?

STRESS KEINE CHANCE GEBEN

Ein Nährboden für innere Unruhe ist Stress. Bei hoher psychischer Belastung entstehen Ängste leichter, unser Mut hingegen schwindet. Am besten wäre es daher, Stress erst gar nicht entstehen zu lassen – was allerdings nicht immer möglich ist. In belastenden Lebensphasen heißt es deshalb: Ausgleich schaffen.

Ein Mittel dafür ist Bewegung. „Sport hilft, Stresshormone abzubauen, die ansonsten mehrere Stunden im Körper gespeichert werden können“, so Müller. Die sogenannten Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol sollen den Körper eigentlich auf Flucht oder Kampf vorbereiten. Da unser Stress im Alltag meist aber weder aus dem Flüchten noch dem Kämpfen besteht →

NACHGEFRAGT

DER ANGST ENTGEGENTRETEN

Gold: Jeder Mensch hat wohl vor irgendetwas Angst. Wie viel davon ist „normal“?

REINER MÜLLER: Ängste schützen uns vor Gefahren und gehören zum Menschsein dazu. Normal sind zum Beispiel entwicklungsbedingte Ängste, wie beim Kind die Angst vor dem Verlassenwerden durch die Mutter. Nicht mehr normal sind Ängste, wenn sie die persönliche Lebensqualität und Freiheit einschränken, etwa weil es zu Vermeidungsverhalten kommt.

Wie zum Beispiel bei einer Spinnenphobie. Woher kommt die eigentlich?

Die Ursache für eine Spinnenangst, genauso wie vor anderen Tieren, kann aus einer direkten Konfrontation entstanden sein, in der wir mehr oder weniger hilflos waren. Möglich ist auch, dass sich Ängste der Umgebung, zum Beispiel der Mutter, durch Beobachtung auf das Kind übertragen.

Manche Ängste entstehen allerdings ganz plötzlich, scheinbar zusammenhanglos.

Stimmt. In meine Praxis kommen viele Menschen mit vermeintlich unerklärlichen Ängsten und Panikattacken, die sie vorher nicht hatten. Oft stellen wir dann gemeinsam fest, dass diejenigen gerade in einer Umbruchssituation oder Krise ihres Lebens sind. Beispielsweise junge Menschen zwischen 20 und 30 Jahren, die gerade Ausbildung oder Studium abgeschlossen haben und vor einer ungewissen Zukunft stehen. Panikattacken „aus heiterem Himmel“ treffen außerdem oft Menschen, die sehr kontrolliert sind und immer 120 Prozent geben wollen. Gerade wenn die zur Ruhe kommen und am wenigsten damit rechnen, verschafft sich das Unterbewusstsein einen Weg. Solche Ängste lassen sich aber häufig schon in drei Sitzungen auflösen.

Was kann man selbst gegen Ängste tun?

Betroffene fokussieren sich oft auf schlechte Dinge. Um grundsätzlich sicherer zu werden und Ängste zu überwinden, hilft es, den Blickwinkel zu verändern, sich von Problemen und Sorgen zu Lösungen und alternativen Wegen hinzuwenden. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken und Erfolge. Und trainieren Sie Ruhe und Gelassenheit, zum Beispiel mithilfe von Entspannungstechniken wie autogenem Training oder Selbsthypnose. In Bezug auf eine bestimmte Situation sollte man überprüfen, ob sich die eigene Bewertung der Lage – neutral, positiv oder negativ – ändern lässt. Dabei hilft es auch, sein Wissen zu erweitern: Wie wahrscheinlich ist es, dass ein vermutetes Ereignis eintritt?

Wann wird es Zeit für professionelle Hilfe?

Zum Beispiel wenn Objekte oder Situationen, die objektiv nicht oder wenig gefährlich sind, dazu führen, dass Sie permanent Angst verspüren oder diese vermeiden. Wenn Gedanken sich immer wieder darum drehen oder Zwangshandlungen auftreten. Kurz: Wenn Ängste für Sie selbst oder für Ihre Umgebung zur massiven Belastung werden. Ziel eines Coachings ist nicht, gar keine Ängste mehr zu haben. Aber den Umgang mit der Angst können wir verändern.



REINER MÜLLER

studierte Psychologie und Pädagogik (Diplom-Pädagoge). Als Heilpraktiker für Psychotherapie und Angsttherapeut ist er in seiner Praxis in Berlin auf die Behandlung von Ängsten, Phobien und Panikattacken spezialisiert. www.angstfreier-leben.de

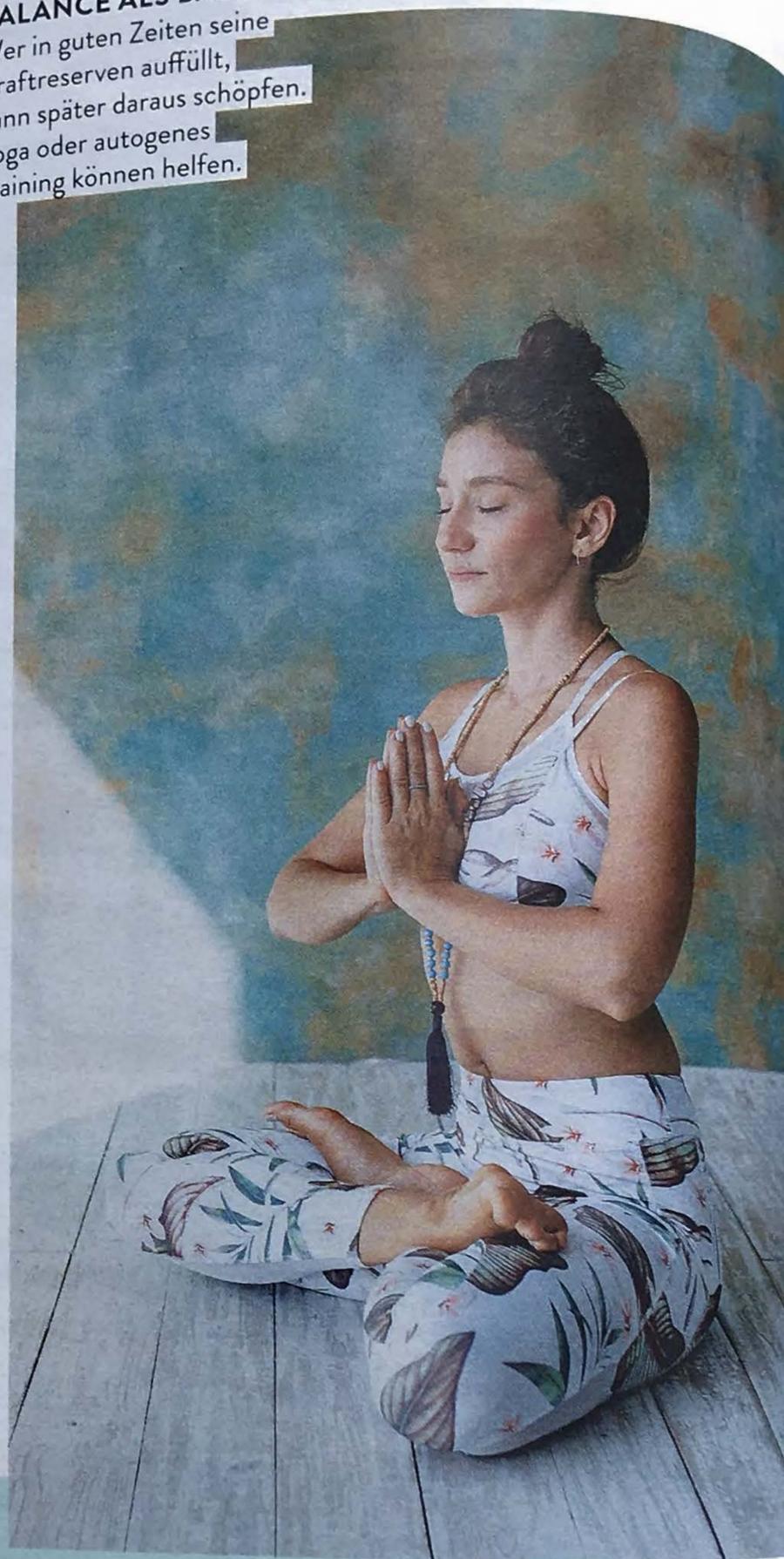
*Mentale Stärke hilft uns,
wenn es knallt - sofern wir
sie rechtzeitig aufbauen.*

(jedenfalls nicht körperlich), helfen Fahrradfahren, Joggen oder ein flotter Spaziergang dabei, das Stresshormon-Level zu senken.

Um sich gegen Ängstlichkeit zu wappnen, hilft es zudem, eine grundlegende innere Stärke aufzubauen. Yoga, autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Selbsthypnose können dabei unterstützend wirken, sagt Müller: „Wer eine gute körperliche und geistige Basis hat, kann besser mit Konflikten und unerwarteten Situationen umgehen.“

Wer mutiger werden will, muss nicht gleich mit Bungee-Jumping starten. Schon kleine Übungen im Alltag (siehe „Fünf Übungen für mehr Mut“, S. 16) können eine Veränderung auslösen. Die macht sich dann auch in anderen Situationen positiv bemerkbar, weil wir bereits Bewältigungsstrategien entwickelt haben. Prüfungen oder Urlaubsblues können wir zwar nicht verhindern – aber wir können dafür sorgen, dass uns die Angst davor nichts mehr anhaben kann. ■

BALANCE ALS BASIS
Wer in guten Zeiten seine Kraftreserven auffüllt, kann später daraus schöpfen. Yoga oder autogenes Training können helfen.



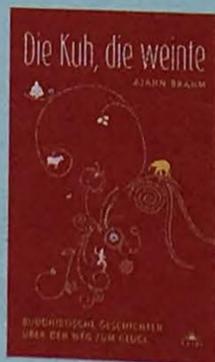
BUCHTIPPS



NUR MUT! DAS KLEINE ÜBERLEBENSBUCH

Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co. versprechen die Übungen, die Claudia Croos-Müller anhand von Gute-Laune-Schaf Oscar illustrativ erklärt.

9,99 €, Kösel-Verlag



DIE KUH, DIE WEINTE – BUDDHISTISCHE GESCHICHTEN ÜBER DEN WEG ZUM GLÜCK

108 kurze Erzählungen regen mit Witz und Weisheit dazu an, innezuhalten und über das eigene Leben nachzudenken.

15,99 €, Lotos



STILL: DIE KRAFT DER INTROVERTIERTEN

Sei es im Berufsleben oder in der Partnerschaft: Introvertierte Menschen finden häufig weniger Gehör. US-Anwältin und Verhandlungstrainerin Susan Cain räumt mit Vorurteilen auf.

9,99 €, Goldmann Verlag