

HANDLUNGSPLAN BEI ANGST



Körperliche Entspannung: Yoga, ein Bad nehmen, tief und langsam atmen, Stretching, eine Fantasiereise, progressive Muskelrelaxation (PMR), autogenes Training, Bodyscan, Meditation, tanzen...

Akzeptanz: Akzeptiere die Angst und erkenne sie an. Sowohl bei Dir, als auch bei Deinem Kind.

Relativieren: Angst ist NUR ein unangenehmes Gefühl. Sie definiert Dich nicht und bestimmt nicht über Dich.

Danken: Danke der Angst und sage ihr, dass Du sie nicht mehr brauchst.

Sorgen relativieren: die meisten unserer Sorgen treten nie ein! Also nicht im Voraus bezahlen was Du gar nicht haben willst.

Sorgen-Zeit: Geb Dir 5 Minuten für Deine Sorgen, danach sind positive Gedanken dran!



Dr. Daniela Galashan