

## MY 21 – Tag 15

# ANGST ADÉ

**Wussten Sie, dass** das Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit zum Abbau von Nervenzellen und Muskeln und zum Aufbau von Fett im Körper führt? Und dass psychische Belastungen schon nach einem Monat mit einer doppelt so hohen Anfälligkeit für Infekte einhergehen?

## SAG DEINER ANGST ADÉ!

### WHY – Hintergrundinformationen

Viel Arbeit kann stressen. Aber der Stressfaktor, der am stärksten krank macht, ist das Gefühl eine Situation nicht beeinflussen zu können. Dann schüttet unsere Nebenniere das langwirksame Stresshormon Cortisol aus, das zum Abbau von Muskeln, Aufbau von Fett, zu erhöhtem Blutzucker und Blutfetten und sogar zum Absterben von Nervenzellen führt!

### WHAT & HOW – Maßnahmen

1. Wenn Sie bestimmte Ängste oder Sorgen beschäftigen: tragen Sie sich für diese einen Termin im Kalender ein. Das ist ein fixes Zeitfenster, in dem Sie sich Ihren Ängsten und belastenden Gefühlen widmen. Machen Sie sich Notizen – was belastet Sie am meisten? Bewerten Sie diese Belastungen vielleicht auch nach einer Skala von 1-10 und vielleicht haben Sie ja auch ganz konkrete Lösungsansätze oder Ideen dazu im Kopf – notieren Sie diese! Und halten Sie das fixe Zeitfenster dafür ein – Sie werden sehen, dann geistern die Gedanken nicht mehr den ganzen Tag über in Ihrem Kopf umher, sondern eben nur zu Ihren „Angst-Terminen“.
2. Halten Sie sich von Panikmachern fern! Dies sind vor allem schlechte Nachrichten und dies noch dazu viele Male pro Tag. Beziehen Sie ihre Informationen aus seriösen Nachrichtenquellen, denn klare Informationen und Hintergrundwissen geben Orientierung und Sicherheit.
3. Setzen Sie Grenzen und verzichten Sie darauf, die massenweise kursierenden SMS, E-Mails, Videos, WhatsApp- Nachrichten und Meldungen auf sozialen Medien zu COVID-19 oder anderen negativen Schlagzeilen zu lesen. Fokussieren Sie sich auf Positives! Der Fokus auf positive Inhalte beruhigt und stabilisiert.



## Fortsetzung: WHAT & HOW – Maßnahmen

4. Nicht zu lange schlafen (ist depressionsfördernd und es kommt zu einer allmählichen Umkehr von Tag/Nacht).
5. Rituale nicht vergessen: Meditation, in Ruhe duschen, Bewegung, Yoga, ausgedehntes Frühstück, das Lieblingsbuch am Abend vor dem Einschlafen, etc. – was auch immer Ihr Ritual ist, bitte vergessen Sie nicht darauf und nehmen Sie sich bewusst Zeit dafür, denn es bewirkt für Ihre Psyche enorm viel Positives.
6. Übrigens: Ein einfacher Glücks-Tipp: Ziehen Sie die Mundwinkel 60 Sekunden hoch – sie werden sehen, dass macht Sie schon ein bisschen glücklicher, da die Rückmeldungen aus dem Körper auch das Gehirn beeinflussen!

### Messen Sie Ihren heutigen Erfolg mit der **Erfolgsfrage**

**Mit welcher Angst oder Belastung beschäftigen Sie sich in einem dafür geplanten Zeitfenster und was wäre anders, wenn diese Angst oder Belastung nicht mehr da wäre?**

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

## Literatur und weiterführende Links

Bernd Hufnagl: Besser fix als fertig. Molden 2017.

Wolfgang Lalouschek: Der Tag, an dem ich Alles hinschmeisse. (ecowin 2019)

Wolfgang Lalouschek: Raus aus der Stressfalle. Kneipp Verlag 2014

Schubert et al., Daily psychosocial stressors and cyclic response patterns in urine cortisol and neopterin in a patient with systemic lupus erythematosus. Psychoneuroendocrinology 2003; 28: 459-73

Cohen et al. Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold. New Engl J Med 1991; 325:606-612.

