

CORA BESSER-SIEGMUND

Schnelle Hilfe bei Angst

Lähmende Gefühle besiegen
mit der wingwave®-Methode

Ich
coache mich
selbst!



humboldt

CORA BESSER-SIEGMUND

Schnelle Hilfe bei Angst

Lähmende Gefühle besiegen
mit der wingwave®-Methode

Ich
coache mich
selbst!

INHALT

Mit guten Gefühlen gelassen bleiben 8

Angst und Stress managen 11

wingwave und andere Methoden gegen die Angst 12

Die Wirkung von Musik 13

wingwave und andere Wege 15

Stressabbau im Schlaf 16

REM: Der Tanz der Augen 17

Der Myostatiktest weist den Weg 18

Die Ursachenforschung 18

Der Test mit der Hand 19

Der Myostatiktest in der Praxis 20

Der Angst auf der Spur 21

Die Angst von früher 22

In der Balance bleiben, um Erfolg zu haben 24

Das Gleichgewicht finden 25

Der sichere Ort 25

Wie ein Coach Starthilfe geben kann 26

Die Grenzen des Coachings 28

Sichere Erfolge 30

Die wingwave-Musik sorgt für gute Gefühle 30

Abtauchen in kleine Tagträume 31

Was steckt dahinter? 32

So helfe ich mir selbst	34
Die Butterfly-Methode	34
Neurolinguistisches Programmieren (NLP)	35
Magic Words	35

Über den Sinn der Angst 36

Angst – gut, dass wir sie haben	36
So funktioniert die Angst	37
Wie Angst krank machen kann	40
„Ich kann mich nicht zusammenreißen“	43
Angstsymptome als natürliche Bremsen	45
Eine Situation, zwei Perspektiven	45
Vertraute und beruhigende Gerüche	46
Mit Humor Muster umprogrammieren	48
Ängste kann man lieb haben	48
Was wird passieren, wenn mein Chef mir Vorwürfe macht?	51
Ich traue mich nicht zum Zahnarzt	51
Ich habe Angst vor der Prüfung	51
Hilfe, in meinem Zimmer ist ein Monster	52
Ich habe große Angst vor Krankheiten	52
Führen Sie ein Gedankentagebuch	54
Die Angstreduktionstechnik	55
Zittern, Herzrasen und kalte Füße	57
Body-Scan	57

Die Körper-Erlebnis-Skala	58
Negative Formulierungen vermeiden	60
Das Neurolinguistische Programmieren	61
Perspektivenwechsel	62
Blick aus der Sicherheitsperspektive	64
Angst kann man spüren	65
Angst hat eine Richtung	66

Angst hat viele Gesichter **68**

Wovor kann man eigentlich Angst haben?	68
Woher kommt Angst?	70
Abgucken bei anderen	70
Wo im Gehirn ist das Zentrum	
der Angst?	71
Gefährliche Grundhaltungen	74
Hat Angst auch Vorteile?	77
Angstreduktion im Alltag	79
Das Fürchten wegsingen	80
Fernsehen für Ängstliche	81
Tagträume	82
Hilfe bei Panikattacken	83
Magic Words: Die Macht der Worte	84
wingwave mit Hypnose	94

Vom Schlangenbiss zur Herbstangst

96

Der Angst auf der Spur	96
Agoraphobie: Paniksyndrom ohne Absender	99
Die isolierte Blockade: Angst in bestimmten Momenten	100
Flugangst – so hilft ein Coaching	101
Angst aus Erfahrung – Angst vor der Angst	106
Hilfe, eine Spinne!	107
Mit Musik zum Zahnarzt	110
Die Not einer Tänzerin	111
Schlange an der Beziehungsfrent	111
Verletzt unter mentaler Hochspannung	113
Zivilisation als Angstauslöser	115
Angst, Stress, Schmerzen machen empfindsam	121
Aufschieberitis, Rede- und Versagensangst	122
Die Angst vor dem Anfang: Ich komme nicht in Schwung	122
Bewerbung: Hilfe, ich muss mich präsentieren	124
Reden vor Publikum: eine Katastrophe?	125
Wenn Prüfungsangst zur Katastrophe wird	127
Herausforderungen und alte Belastungen	130
Auch Kinder haben Angst	132
Angstimpfungen für Kinder	135
Mit der Kraft der Fantasie	136
Es war einmal	137

Gegenerfahrungen	138
Keine Problemgespräche beim Familienessen	139
Angst neu programmieren	140
Sachlich darauf reagieren	143

Glück und Freude – stärker als Angst 144

„Ich könnte die ganze Welt umarmen!“	144
Positive Gefühle freisetzen: Ich coache mich selbst	148
Irrtümer und falsche Deutungen	151
Trommeln auf der Brust wie Tarzan und King Kong	153
Mit Fantasie gegen die Angst	155
Die eigenen Qualitäten entdecken	157
Mein persönlicher Erfolgsfilm	161

Regeln für mehr Zufriedenheit im Alltag 164

Das Leben seelenfreundlich gestalten	164
Regelmäßige Mahlzeiten	165
Bewegung	166
Bewährte Mittel aus der Natur	167
Sich vor Überforderung schützen	167

Literaturhinweise 17

MIT GUTEN GEFÜHLEN GELASSEN BLEIBEN

Stress, Zeitdruck, hohe Erwartungen – immer mehr Menschen wünschen sich mehr Leichtigkeit. Das Angsthaben lässt sich nicht einfach abgewöhnen, doch man kann es in positive Energie verwandeln.

Dieses Gefühl ist wie eine dunkle, lähmende Macht, die über uns herrscht und sich mit den „normalen“ Gegenmitteln nicht besiegen lässt. Vernunft, Intelligenz, rationales Wissen oder der Zwang zur Selbstdisziplin – all das wirkt nicht so recht, wenn die Angst kommt und auch noch ihre fiesen Begleiter mitbringt: die Angst vor der Angst, das Schamgefühl nach der Angst, das Unverständnis der Angstfreien, die Lächerlichkeit der Angst vor vermeintlich winzigen Gegnern oder nichtigen Anlässen – kein Wunder, dass Panik sich potenziert, wenn sie erst einmal unkontrolliert hochkommt.

„Überlege doch mal, was soll eine harmlose Spinne dir schon tun?“ – „Reiß dich einfach zusammen. Millionen andere Menschen steigen ganz locker in ein Flugzeug.“ – „Was? Du fürchtest dich vor einer lächerlichen E-Mail? Du bist ja wohl verrückt.“ – „Lass dir von dem Blödmann doch keine Angst einjagen.“ – „Wehr dich endlich, wenn dein Chef immer mehr von dir verlangt.“ Wer es wagt, vor anderen seine Furcht einzugestehen, stößt meist auf Unverständnis und bekommt Ratschläge, die ihm nicht weiterhelfen. Dabei ist Angsthaben ein weit verbreitetes Phänomen.

Ob Angst vor anderen Menschen, vor Spinnen, Unfällen, Fahrstühlen, Flugzeugen oder vor Krankheiten – kaum jemand kommt heute angstfrei durchs Leben. Das ist manchmal nur unangenehm, oft aber auch unerträglich. Zunehmender Zeitdruck, Erreichbarkeit fast rund um die Uhr, immer höheres Tempo bei der Informationsverarbeitung, Erlebnisjagd auch in der Freizeit – auf dieser Grundlage gedeihen Ängste besser denn je.

Kein Wunder, dass es immer mehr werden. Knapp die Hälfte aller Menschen leidet der Weltgesundheitsorganisation WHO zufolge heute gelegentlich darunter; für jeden Zehnten sind die lähmenden Stressmomente so schlimm, dass sie mit dem Gefühl einhergehen, nicht mehr am Leben teilnehmen zu können. Herzrasen, Zittern, Schweißausbrüche oder Übelkeit gehören zu den körperlichen Reaktionen.

Ob Platzangst im Fahrstuhl, Panik vor einer Prüfung oder beruflicher Überlastung, Lampenfieber vor dem großen Auftritt oder das Leiden am Aufschieben unangenehmer Tätigkeiten – mit gezieltem Angstmanagement lässt sich erstaunlich viel bewältigen.

In diesem Buch werden Sie verschiedene Methoden kennenlernen, die Ihnen helfen, den Alltag stress- und angstfreier zu gestalten. So haben wir das Buch für Ihr Selbstcoaching konzipiert: Sie finden hier von Anfang an eine Mischung aus Theorie und praktischen Übungen, sodass Sie schnell in Ihr persönliches Selbstcoaching-Programm einsteigen können – Tag für Tag.

Lernen Sie, sich selbst so zu coachen, dass Angst und Stress auf ein gesundes Maß reduziert werden. Wenn das gelingt, verwandelt sich die Furcht vom Feind zum Freund. Mit gezieltem Angstmanagement können Sie Ihre Emotionen lenken.

Doch wenn man an einen Punkt kommt, an dem es alleine nicht mehr weitergeht, sollten Sie sich von einem Coach helfen lassen.

Einen Schwerpunkt legen wir auf das wingwave-Emotions-Coaching, mit dem wir seit vielen Jahren erfolgreich arbeiten. Es wirkt schnell und äußerst effektiv.

Auf der Basis unserer erprobten und vielfach wissenschaftlich bestätigten wingwave-Methode können Sie lernen, sich selbst so zu coachen. Aber es gibt auch noch andere Wege, Ihre Ängste auf ein gesundes Maß zu reduzieren, der Panik das Lähmende zu nehmen und neues kreatives Potenzial freizusetzen.

Wie Sie sich selbst helfen können, erläutern wir Ihnen ausführlich in den nächsten Kapiteln.

DIE SMARTPHONE-APP ZUM BUCH

Mit der wingwave-App können Sie das im Buch vorgestellte Selbstcoaching-Programm unterstützen. Sie finden hier gratis das wingwave-Musikstück „Feelwave“, ein inspirierendes Magic-Words-Coaching und Mentalübungen, die auch im Buch vorgestellt werden. Geben Sie einfach „wingwave“ ein – und schon können Sie sich die App downloaden und überall die Übungen anwenden.

Wenn Ihnen das App-Training gefällt, können Sie auch vom erweiterten Angebot profitieren: Es gibt dann zahlreiche weitere wingwave-Musikstücke als In-App-Kauf und ein individuelles Magic-Words-Programm. Erhältlich ist die wingwave-App bei iTunes und bei Google Play.

Angst und Stress managen

Unser Ziel besteht nicht darin, dass Sie sich das Angsthaben einfach abgewöhnen. Vielmehr ist es wichtig, die „Alarmglocken des Nervensystems“ zu beruhigen, Angst und Stress so zu managen, dass auch die Panik vor der Angst schwindet. Wenn Ihnen das gelingt, haben Sie viel davon: Es macht Ihnen das Leben nicht nur leichter. Erfolgsorientierte und Kreative verwandeln ihre Furcht vom Feind in einen guten Teampartner.

Warum klappt das? Wir setzen da an, wo die Panik entsteht. Im Gefühlszentrum des Gehirns schlägt sie wie ein Reflex blitzschnell ein, löst eine Reihe von körperlichen Reaktionen aus, die sich mit rationalen Gedanken nicht einfach abschalten lassen. Deshalb wird ebenfalls auf der emotionalen Ebene gegengesteuert, bis die blinde Panik mit sinnvoller Selbsthilfe auf ein akzeptables Maß an Aufregung heruntergefahren ist.

Emotions-Coaching hilft, den Stress abzubauen, Kreativität zu steigern und dabei Konflikte besser durchzustehen.

Wir arbeiten dabei von zwei Seiten: Zum einen machen wir uns mit dem bewährten „Myostatiktest“ auf die Suche nach Erlebnissen, die ursächlich für Ängste sind. Zum anderen beeinflussen wir durch schnelle Augenbewegungsmuster (dazu erfahren Sie im nächsten Kapitel mehr) das Unbewusste und regen zur Selbsthilfe an. Nicht alle Übungen in diesem Buch können Sie alleine machen. Manchmal – zum Beispiel bei der Durchführung des Myostatikttests – ist es sinnvoll, sich von einem ausgebildeten Coach helfen zu lassen. Manchmal ist aber auch ein Selbstcoaching möglich. Am besten klappt es langfristig, wenn beides sich ergänzt.

VIDEOTIPP: „DIE SEELENLÜSTERER“

Nach einem Hubschrauberabsturz kann eine Frau nicht mehr Auto fahren. Ein Junge mit ADHS möchte gerne sein Verhalten ändern. Ein Mann traut sich nicht zum Zahnarzt, obwohl die Zähne dringend behandelt werden müssen. Eine Frau ist verzweifelt, weil ihre Gedanken nur noch um ihre Spinnenphobie kreisen. Eine Abiturientin dreht fast durch, weil Prüfungsangst sie blockiert.

Wenn lähmende Stressmomente den Alltag belasten, möchte man sie so schnell wie möglich wieder loswerden. Und zwar ohne langwierige Therapie. Wie das mit Turbo-Coachings gegen Angst und Stress funktioniert, zeigen „Die Seelenflüsterer“, Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund, in dem gleichnamigen Film. Der Südwestfunk hat für die vierteilige TV-Dokumentation die Coaches und ihre Klienten begleitet (zu sehen bei YouTube, Stichwort „Die Seelenflüsterer“, und auf DVD, im Junfermann-Verlag erschienen).

wingwave und andere Methoden gegen die Angst

Die wingwave-Methode ist nicht nur bei Ängsten und Panik hilfreich, sondern ein Emotions-Coaching, das Stress abbaut, Kreativität steigert und dabei hilft, Konflikte besser durchzustehen. Das Ganze basiert auf der Theorie, dass Stimulationstechniken der Augen, der Einsatz von speziell komponierter Musik, Bildern, Worten und Übungen, die das Unbewusste beeinflussen, die Zusammenarbeit der

Menschen, die unter Angst und Panikattacken leiden, brauchen Verständnis und für sie praktikable Lösungen.

beiden Gehirnhälften so anregen, dass Blockaden gelöst und Veränderungsprozesse in Gang gesetzt werden.

Wenn die Angst sie heimsucht, reagieren die Betroffenen meist mit Unverständnis gegenüber sich selbst. Genauso wie Außenstehende sagen: „Du spinnst ja wohl“, so sprechen sie auch selbst über sich („Warum stelle ich mich bloß so hasenfüßig an? Es gibt doch gar keinen vernünftigen Grund dafür“). Statt Selbstvorwürfen brauchen Menschen, die unter Ängsten leiden, jedoch Verständnis und Lösungen.

Unser Ansatz basiert auf den Erkenntnissen der Gehirnforschung, der Traumatherapie, der Neurolinguistik und der Stoffwechselforschung. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es sich oft lohnt, verschiedene Programme mit wingwave zu kombinieren, um daraus eine Erfolgsformel zu entwickeln – zum Beispiel mit Hypnose bei Angst vorm Zahnarzt, mit der Magic-Words-Methode, bei der es um die beruhigende Kraft der Wörter geht, oder mit dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP), dem Umprogrammieren von angstausslösenden Gedanken.

Selbstvorwürfe bringen niemanden weiter. Statt Beschimpfungen („Warum stelle ich mich bloß so an?“) brauchen Sie Verständnis und Lösungen. Nehmen Sie dafür ruhig die Hilfe von ausgebildeten Coaches in Anspruch.

Die Wirkung von Musik

All das lässt sich mit der Wirkung von Musik unterstützen. Besonders die speziell komponierte wingwave-Musik hilft Ihnen beim Entspannen. Mehr dazu finden Sie im Kapitel „Die wingwave-Musik sorgt für gute Gefühle“.

In diesem Buch werden Sie erfahren, wie Sie es schaffen, endlich frei von Angst zu sein und sich selbst durch gezieltes Emotions-Management in diesen Zustand zu versetzen. Ergänzend ist es ratsam, sich am Anfang von einem ausgebildeten Coach helfen zu lassen. Mehrere Tausend Coaches setzen wingwave im deutschsprachigen Raum, in Frankreich, Spanien, Serbien, Kroatien, Skandinavien, in den USA, Japan und in Russland bei ihrer Arbeit ein. Unter www.wingwave.com finden Sie per Coach-Finder einen Experten in Ihrer Nähe.

Diese Coaches gehören zum großen Netzwerk der wingwave-Community. Sie geben ihre Erfahrungen weiter und stehen im Austausch miteinander. Deshalb wird in diesem Buch die Wir-Form verwendet. Wir, das sind die Autorin Cora Besser-Siegmund, ihr Team in Hamburg und die wingwave-Community.

WINGWAVE UND ANDERE WEGE

Mit Zuversicht gegen Ängste: Kommen Sie verborgenen Blockaden auf die Spur und lernen Sie, Ihre Emotionen in eine gesunde Balance zu bringen.

wingwave wirkt wie der Flügelschlag eines Schmetterlings – das klingt sanft und leicht, ein bisschen poetisch und fast zauberhaft. Dennoch beruht die Methode auf ganz bodenständigen Fakten: Die Erfolge sind erklärbar. Sie basieren auf den Erkenntnissen der modernen Gehirnforschung und jahrzehntelanger Erfahrung.

Der Name (aus dem Englischen: wing = Flügel, wave = Welle) steht jedoch auch für Leichtigkeit. Wir benutzen diese Flügelschlagmetapher, weil es zur Methode passt: Denn oft sind es Kleinigkeiten, leichte Veränderungen, die aber große Wirkung erzielen. Die kann nur entstehen, wenn der Wellenschlag des Flügels punktgenau an der richtigen Stelle des Systems ansetzt.

Der englische Begriff „brain wave“ bedeutet Geistesblitz oder tolle Idee. Das wingwave-Coaching aktiviert genau diese „brain waves“.


Oft sind es Kleinigkeiten, leichte Veränderungen, die aber große Wirkung erzielen. Deshalb ist es wichtig, dass diese an der richtigen Stelle des Systems ansetzen.



Ein wichtiger Teil des Coachings ist das „Winken“. Das schmetterlingsähnliche schnelle Hin- und Herbewegen der Augen, die dabei einer „fliegenden“ Hand folgen. Damit erzeugen wir künstlich Traumphasen, die man sonst nur nachts erlebt, wenn das Gehirn die Ereignisse des Tages verarbeitet.

Stressabbau im Schlaf

Sicher haben Sie das schon mal erlebt: Sie kochen vielleicht vor Wut. Sie sind außer sich vor Angst oder Ärger und wissen gar nicht, was



Unser Gehirn arbeitet ähnlich wie ein Computer. Alles, was wir erleben, landet mit den dazugehörigen Emotionen auf einem „Server“ und wird von da aus überprüft, weitergeleitet und in Speicher sortiert.

Sie mit sich anstellen sollen, damit dieses ungute Gefühl endlich vorübergeht. Dann kommt jemand vorbei und rät zu einer scheinbar simplen Lösung: „Schlaf doch erst mal eine Nacht drüber. Morgen sieht alles anders aus.“ Zuerst mag man das gar nicht so recht glauben. Doch tatsächlich zeigt sich am nächsten Tag: Es geht schon besser. So schlimm war es also doch nicht. Dann kommen weitere Nächte

hinzu. Wochen und Monate vergehen – und bald sind Schrecken, Wut oder Angst einfach vergessen.

Um das zu verstehen, muss man wissen, wie das Gehirn Informationen und Gefühle verarbeitet. Das lässt sich gut mit der Arbeitsweise eines Computers vergleichen. Erlebnisse und die dazugehörigen Emotionen kommen in den Kopf und landen auf dem ersten „Server“ des Gehirns, dem Hypothalamus. Im Schlaf werden sie dann ins Großhirn „hochgeladen“ wie beim Upload gefilterter Daten. Die laufen nicht unsortiert ein, sondern werden im Detail überprüft, bevor

sie in den Langzeitspeicher geräumt werden. Dieses Einräumen geschieht, während wir träumen.

REM: Der Tanz der Augen

Was wir nicht merken: Während eines Traums rollen Menschen und höher entwickelte Säugetiere ihre Augen rasant hin und her. Die schnellen Augenbewegungen nennen Schlafmediziner Rapid Eye Movement (abgekürzt REM). Wenn das Gehirn diesen natürlichen Vorgang nicht so richtig hinkriegt, ist die Wucht der negativen Gefühle noch nicht verfliegen. „Er kommt nicht darüber hinweg“, heißt es dann. Oder „Ihr steckt der Schreck noch in den Knochen“.

In den letzten 20 Jahren konnten Therapeuten feststellen, dass der Tanz der Augen auch im wachen Zustand hilfreich beim Bewältigen starker Emotionen ist. Der wingwave-Coach gibt also Nachhilfe beim ordentlichen „Einräumen“ der Gefühle im Gehirn, ohne dass jemand dafür schlafen und träumen muss.

Wir schaffen wache REM-Phasen und führen die Betroffenen in einen lösungsorientierten kreativen Zustand, wie das sonst nur Träume ermöglichen. Die meisten kennen das aus dem Alltag: Menschen mit einem lebhaften Blick, also Augen, die sich viel bewegen, fühlen sich besser als diejenigen, die häufig wie teilnahmslos vor sich hin starren.