

Urheberrecht:

Das Werk einschließlich aller Inhalte, wie Informationen, Strategien und Tipps, ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art - gesamt oder auszugsweise - ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung werden rechtliche Schritte eingeleitet.

Haftungsausschluss:

Die Nutzung dieses E-Books und die Umsetzung der enthaltenen Informationen, Anleitungen und Strategien erfolgen auf eigenes Risiko. Der Autor kann für etwaige Schäden jeglicher Art aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadensersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Dieses Werk wurde sorgfältig erarbeitet und niedergeschrieben. Der Autor übernimmt jedoch keinerlei Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben vom Autor übernommen werden.

Zusammenfassung, Tag 5

Nun hast du deine 7-10 Vorsätze formuliert und nach den 4 Regeln im letzten Video gestern aufgebaut. Du bist nun bereit, dir die Sätze jeden Tag mindestens zweimal (morgens und abends) laut vorzulesen. Nun versuchen wir dein Gehirn neu zu vernetzen. Wichtig ist jetzt, dass du dich jeden Tag zusätzlich (nachdem du alle Sätze laut vorgelesen hast) mit einem Satz konsequent beschäftigst und das für 10-15 Minuten.

Stelle dir dabei die Situation so lebendig und wirklich wie möglich vor und versuche, alle Sinneskanäle anzusprechen (ich meine damit Hören, Sehen, Fühlen, Riechen, Schmecken). Versuche es jeden Tag durchzuziehen wirklich konsequent (10-15 min). Du kannst dir auch gerne eine bestimmte Situation (oder einen bestimmten Ort) vorstellen, insofern sie zu einem deiner Sätze passt, wie zum Beispiel ein Konzert oder Kinobesuch, eine Auto- oder Bahnfahrt.

Vielleicht denkst du ja jetzt: „Ja, Marcus, aber auf ein Konzert oder ins Restaurant kann ich schon lange nicht mehr gehen, weil ich das wegen meiner Panik und Angst nicht mehr in den Griff bekomme.“ Sei dir aber bewusst, dass du gerade wegen dieser falschen Gedanken und Verhaltensweisen nicht in die vermeintlich gefährliche Situation gehen kannst.

Dein Gehirn plant schon im Voraus, dass es schief geht bzw. gehen wird und das wollen wir ändern und löschen. Wenn du dir also eine gefährliche Situation vorstellst, versuche dir Bilder oder Abläufe auszumalen, was passieren kann und wie du dich fühlst, wenn du dich in diese vermeintlich gefährliche Situation begibst.

Es geht absolut nicht darum, dass du dich unter Angst und Panik auf ein Konzert, in eine Bahn oder in einen Fahrstuhl begibst - sondern vielmehr darum, dass du deinem Gehirn beibringst, vollautomatisch negative Gedanken in positive umzuwandeln und die bedrohlichen Situationen nicht mehr als bedrohlich wahrzunehmen.

Wenn du diese Übung, die ich dir gleich zeige, zusätzlich konsequent trainierst, wirst du mit Sicherheit bald die Dinge tun können, von denen du jetzt noch glaubst, diese nie mehr unternehmen zu können. Also sei konsequent und bleibe am Ball!

Dann legen wir mal los:

Suche dir einen ruhigen Ort und nehme dir Zeit dafür. Diese Übung machst du bitte nicht schriftlich, sondern nur mental (kognitiv). Nehme dir jetzt Satz für Satz und stelle dir die Situation so real wie möglich vor. Gehe Schritt für Schritt deine gefürchteten Situationen durch und versuche alle Sinne nachzuvollziehen und zu aktivieren (Hören, Sehen, Fühlen, Riechen, Schmecken). Bitte merke dir, dass Schmecken, Riechen und Sehen die wichtigsten Gehirnregionen zur Umprogrammierung ansprechen, deshalb sollte hierauf auch der größte Fokus liegen.

VERÖFFENTLICHT VON:

Marcus Witscher

Erich-Zeigner-Allee 16

04229 Leipzig

© 2017 www.agoraphobie-mit-panikattacken.de

Alle Rechte vorbehalten.

www.agoraphobie-mit-panikattacken.de

