

## *Selbstinstruktionen*

1. Angstreaktionen sind nicht schädlich für die Gesundheit.
2. Angstgefühle und dabei auftretende körperliche Symptome sind verstärkte normale Stressreaktionen.
3. Bleibe trotz der Panikgefühle in der Realität. Beobachte und beschreibe, was wirklich geschieht.
4. Achte auf die Atmung (Bauchatmung).
5. Beobachte, wann und wie die Angst von allein wieder abnimmt.
6. Warte in der Situation, bis die Angst vorübergeht. Führe die Übung bis zum Schluss durch.
7. Gib Dir eine Chance, Fortschritte zu machen. Vermeide nicht!
8. Belohne Dich für Deine bisherigen Bemühungen und Erfolge. Sei auch auf kleine Erfolge stolz!
9. Nimm Dir Zeit für die Übungen.