

Weil wir alle Ängste haben.

Ich widme dieses Buch allen Menschen die täglich unter Ängsten und Panikattacken leiden und sich wie ich ein Leben voller Unbeschwertheit und Leichtigkeit wünschen. Ich hoffe ich kann hiermit ein klein wenig helfen.

Laurin Gölz

Endlich Angstfrei

**40+10 praktische Tipps gegen
Ängste und Panikattacken**

© 2023 Laurin Gölz

Druck und Distribution im Auftrag von Laurin
Gölz

tredition GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg,
Deutschland

ISBN

Paperback	978-3-384-01223-4
e-Book	978-3-384-01224-1

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist Laurin Gölz verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreie 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland

Weitere Infos unter: www.lauringoelz.com

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Meditation	11
Ausgewogene Ernährung	14
Dankbarkeit	17
Guter Schlaf	19
Kalte Duschen	22
Musik	24
Lachen	26
Omega 3	28
CBD	30
Sonne	32
Therapiedecke / Gewichtsdecke	34
Altruismus	36
Natur	38
Multitasking reduzieren	40
Die richtigen Hobbys	42

Nährstoffversorgung	44
Die richtigen Beziehungen	46
Massagen	48
Atemübungen	50
Journaling	52
Therapie und Coaching	54
Kunst und Handwerk	56
Retreats	58
Medien-detox	60
Akupunktur	63
Offene Kommunikation	65
Kuscheln	67
Ängsten ins Auge schauen – das Sprungbrett	69
Lebensumstände kritisch hinterfragen	71
Eine Lebensvision	73
Powerposen	75
Mantras	76
EMDR-Therapie	78
Die Datenautobahn verkleinern	80

Lavendelöl	82
Kein Fleisch aus Massentierhaltung	84
Die Ursache ergründen	86
Tageslicht nach dem Aufstehen	88
Auf Koffein verzichten	91
Alkoholverzicht	93
Panikattacken/ Angstzuständen	96
Kälte	98
Wärme	100
Tigerbalsam	102
Atemübungen 2	103
Annehmen	105
Kohlenhydrate	107
Energie verbrauchen	109
Stopptechniken	110
Mit Menschen sprechen	112
Musik	113
Schlusswort	115

Vorwort

Allein im deutschsprachigen Raum, der circa 100 Millionen Menschen umfasst, leidet mehr als jeder Zehnte an einer diagnostizierten Angsterkrankung. Über zwei Millionen dieser Menschen werden von wiederkehrenden Panikattacken heimgesucht. Für die Betroffenen bedeuten diese Ängste oftmals eine drastische Einschränkung ihrer Lebensqualität. In einer sich mit rapider Geschwindigkeit entwickelnden Welt, geprägt von sozialen Medien, wachsendem Erfolgsdruck und einem bisher ungesiehten hohen Stresslevel ist es kein Wunder, dass wir Ängste entwickeln und ständig gestresst sind.

Wir sind mit den alltäglichen Notwendigkeiten unseres Lebens so beschäftigt, dass wir die sich langsam einschleichenden Ängste und den sich aufstauenden chronischen Stress gar nicht bemerken. Dazu kommt, dass wichtige Dinge, wie Sport, Hobbys, eine gesunde Ernährung, erholsamer Schlaf, die Pflege unserer Beziehung und Zeit mit Freunden und der Familie so wie andere Aktivitäten, die wir genießen und die uns entspannen, auf der Strecke bleiben.

Wir driften immer weiter in Richtung Stress und Angst. Wenn wir die Früchte unseres Verhaltens, namentlich Symptome wie Angstzustände, Burnout, Depression, Panikattacken und ein ganzes Arsenal

an anderen körperlichen Beschwerden zu spüren bekommen, ist dies ein klares Zeichen, dass wir etwas an unserem Lebensstil ändern müssen. Es ist eine Botschaft unseres Körpers, der uns Steine in den Weg legt und uns nicht weiter unterstützt, wenn wir derart unachtsam mit uns und ihm umgehen.

Oft sind es die kleinen Dinge, die wir tun wie, Rituale, Gewohnheiten oder auch unterbewusst angelehrte Verhaltensweisen, die einen großen Unterschied für unser psychisches Wohlbefinden bedeuten können.

In diesem Ratgeber will ich dir wissenschaftlich fundierte und einige auf persönlichen Erfahrungen beruhenden Tipps geben, die dir zu einem angstfreien und ausgeglicheneren Lebensgefühl verhelfen sollen. Viele dieser Tipps sind offensichtlich, werden aber trotzdem Tag für Tag ignoriert. Andere sind unkonventionell, aber nicht weniger effektiv. Wichtig ist an dieser Stelle zu sagen:

Jeder Mensch ist individuell und einzigartig. Nicht für jeden von uns funktionieren die gleichen Verhaltensweisen und Gewohnheiten. Finde heraus, was für dich funktioniert, und mache es zum Teil deines Lebens. Viel Spaß beim Lesen!

Meditation

Meditation ist inzwischen als Werkzeug gegen Ängste nicht mehr wegzudenken. Zahlreiche Studien belegen, dass regelmäßige Meditation positive Auswirkungen auf das Angstniveau hat. Bereits wenige Minuten tägliches Praktizieren, kann das eigene Lebensgefühl nachhaltig zum Besseren verändern und vor allem für Menschen mit Angststörungen sehr effektiv sein.

Meditation wird in den unterschiedlichsten Kulturen und Religionen praktiziert und ist schon seit Jahrtausenden dokumentiert. So zahlreich wie die Praktizierenden sind auch die verschiedenen Meditationsformen. Es gibt unterschiedliche Aspekte, welche die positive Wirkung von Meditation auf Ängste erklären.

An erster Stelle fördert sie die Achtsamkeit. Achtsamkeit kann auch beschrieben werden als das bewusste Gewahrsein des gegenwärtigen Moments. Durch regelmäßiges Meditieren lernt man, seine Gedanken und Gefühle ohne Bewertung oder Festhalten wahrzunehmen. Dies ermöglicht es, Ängste loszulassen und ihnen weniger Macht über das eigene Wohlbefinden zu geben.

Meditation unterstützt den Stressabbau. Ängste und Stress sind vertraute Gefährten. Sie gehen oft Hand in Hand miteinander. Meditation wirkt

stressreduzierend, da sie den Körper in einen Zustand der Entspannung versetzt und das Nervensystem beruhigt. Dies kann helfen, körperliche Symptome von Angst zu lindern und resistenter gegen den Stress des Alltags zu werden.

Darüber hinaus bewirkt Meditation nachhaltig kognitive Veränderungen in der Gehirnstruktur der Praktizierenden, oftmals in Form einer Reduzierung der Größe der Amygdala, dem Angstzentrum des Gehirns. Dadurch denkt unser Gehirn automatisch weniger schnell in Richtung Angst und hilft uns ein entspannteres Lebensgefühl zu erlangen.

Durch Meditieren wird es einfacher die eigenen Denkmuster und Überzeugungen bewusst wahrzunehmen. Dies ermöglicht es, negative Gedanken und Ängste zu erkennen und sie positiv zu beeinflussen. Indem man sich auf den gegenwärtigen Moment konzentriert und von störenden Gedanken löst, kann man die Kontrolle über seine Ängste zurückgewinnen.

Dies unterstützt auch die emotionale Regulation. Menschen mit Ängsten können oft von intensiven und überwältigenden Emotionen überflutet werden. Durch regelmäßige Meditation lernt man, Empfindungen besser zu regulieren und sie bewusst zu beobachten, anstatt sich von ihnen mitreißen zu lassen. Während des Meditierens senkt und harmoniert sich ebenfalls der Puls, der Blutdruck sinkt und es entsteht oftmals eine Herz-Gehirn-Kohärenz, bei den

meisten als „Flow“ Zustand bekannt. Alles in allem ist Meditation meines Erachtens und nach einer Vielzahl von Studien eines der absolut effektivsten Instrumente auf der Reise des Angst-frei Werdens. Eine unbedingte Leseempfehlung von meiner Seite ist hierzu das Werk von Klaus Bernhardt: *Panikattacken und andere Angststörungen loswerden.*

Wer gerne geführte Meditationen macht, die besonders für Anfänger zu empfehlen sind, dem würde ich außerdem die Mady Morrison oder Joe Dispenza Meditationen empfehlen - zu finden auf YouTube.

Übrigens:

Die Psychologin Elizabeth Hoge, eine Professorin für Psychiatrie an der Georgetown University in Washington, D.C. fand 2017 bei einer Studie mit Menschen, die unter Angst- oder Panikstörungen leiden heraus, dass das von ihr empfohlene 8-wöchige Meditationsprogramm bei der Linderung der Angst genau so effektiv war, wie bei der Kontrollgruppe die mit Escitalopram, einem angstlösenden Antidepressivum, behandelt wurde. Bei beiden Gruppen sank das Angstniveau um 20 Prozent. Jedoch wies die Meditationsgruppe im Gegensatz zu den anderen Teilnehmern keine unerwünschten Nebenwirkungen auf.

Ausgewogene Ernährung

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist nicht nur für unseren Magen, die Verdauung und den Schlaf wichtig. Sie kann ebenso eine positive Auswirkung auf Ängste haben. Der Zusammenhang zwischen dem was wir essen und unserem psychischen Wohlbefinden wird immer deutlicher. Mehrere Studien haben gezeigt, dass eine gesunde Ernährung Angstsymptome lindern kann.

Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Protein und gesunden Fetten ist, versorgt den Körper mit den notwendigen Nährstoffen. Bestimmte Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine, Magnesium und Antioxidantien wurden mit einem verringerten Risiko für Angststörungen in Verbindung gebracht. Unser Darm wird maßgeblich von unserer Ernährung beeinflusst und spielt für viele körperinterne Prozesse eine entscheidende Rolle. Der Darm und das Gehirn sind über die sogenannte Darm-Hirn-Achse eng miteinander verbunden. Eine gesunde Ernährung, die ballaststoffreich ist und probiotische Lebensmittel wie Joghurt oder fermentiertes Gemüse enthält, kann die Darmgesundheit verbessern. Eine intakte Darmflora unterstützt die Produktion von Neurotransmittern, die wiederum Einfluss auf die Stimmung und das Angstniveau haben.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der unmittelbar mit unserer Ernährung in Verbindung steht ist der Blutzuckerspiegel. Hohe Blutzuckerwerte können zu Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und Angst führen. Durch den Verzehr von komplexen Kohlenhydraten, gesunden Fetten und ausreichend Protein kann der Blutzuckerspiegel stabil gehalten werden. Auf der anderen Seite sollten stark zuckerhaltige Lebensmittel und besonders kurzkettige Kohlenhydrate wie Weißbrot, Kartoffeln und Jasminreis nur reduziert auf dem Speiseplan stehen. Diese gerade genannten Nahrungsmittel haben einen besonders hohen Wert beim Glykogenen Index und führen wie jede Form von Süßigkeiten und Süßgetränken zu Blutzuckerpeaks und einem generell stark schwankenden Blutzuckerspiegel.

Auch auf die schwarze Liste kommen Nahrungsmittel, welche die ständig stattfindenden Entzündungsprozesse im Körper nähren. Zu diesen zählen, Zucker, Alkohol, Transfette und generell stark verarbeitete Lebensmittel mit Süßstoffen, Geschmacksverstärkern und Konservierungsstoffen. Unterschwellige Entzündungsprozesse im Körper fördern Angststörungen und Angstzustände.

Der Verzehr von entzündungshemmenden Lebensmitteln wie Beeren, grünem Blattgemüse, Nüssen und Fisch ist demnach sinnvoll, um Entzündungen im Körper zu reduzieren und damit auch die Symptome von Ängsten zu lindern.

Insgesamt ist auch der psychologische Effekt einer gesunden Ernährung nicht zu verachten. Die meisten von uns fühlen sich zufriedener, wenn sie sich gut ernähren, dadurch schlanker und sportlicher aussehen und als Nebeneffekt einen besseren Schlaf haben. Allein dieses Gefühl der Zufriedenheit und des Selbstvertrauens tritt der Angst wie ein gegenpoliger Magnet entgegen.

Ich möchte abschließend noch anmerken, dass es die perfekte Ernährung nicht gibt, und so verschieden wir Menschen sind, so unterschiedlich fällt für uns auch die für uns jeweilige ideale Ernährung aus. Ich gebe dir als Leseempfehlung eines meiner Lieblingsbücher mit: *Der Ernährungskompass* von Bastian Kasp. (Auch als Hörbuch bei Audible erhältlich und ein super Begleiter auf langen Autofahrten.)

Dankbarkeit

Das Empfinden von Dankbarkeit ist so ziemlich das genaue Gegenteil zum Gefühl der Angst. Nicht umsonst hat das Thema in den letzten Jahren stark an Popularität gewonnen und ist inzwischen Bestandteil vieler Meditationen und anderer mentaler Praktiken. Ich möchte im Folgenden auf einige Gründe eingehen, warum Dankbarkeit Ängste reduzieren kann und für Menschen mit Angststörungen eine effektive Praxis ist.

Zunächst ist auf hormoneller Ebene festzuhalten, dass tief empfundene Dankbarkeit die Ausschüttung des Hormons Oxytocin bewirkt, das auch als Liebeshormon bekannt ist. Es trägt zur Entspannung bei und ist nachweislich angstlösend.

Dankbarkeit regt uns zum Perspektivenwechsel an. Wenn wir uns auf das konzentrieren, wofür wir dankbar sind, lenken wir unsere Aufmerksamkeit weg von negativen Gedanken und Ängsten. Durch die bewusste Anerkennung und Wertschätzung der positiven Aspekte in unserem Leben können wir unsere Perspektive verschieben und uns auf das Positive fokussieren.

Außerdem erzeugt Dankbarkeit positive Emotionen wie Freude, Zufriedenheit und Gelassenheit. Diese Emotionen mildern Ängste und fördern ein Gefühl der inneren Ruhe und Entspannung. Indem wir uns

auf das Gute konzentrieren, können wir positive Gefühle verstärken und negative Emotionen reduzieren.

Dadurch stärken wir ebenfalls gleichzeitig unsere Resilienz, das heißt, unsere Fähigkeit, mit Stress und Herausforderungen umzugehen.

Wenn wir dankbar sind, bringen wir uns in den gegenwärtigen Moment und nehmen die positiven Aspekte unseres Lebens intensiver wahr. Dies hilft dabei, Ängste, die oft in der Zukunft oder Vergangenheit wurzeln, zu reduzieren.

Die Praxis der Dankbarkeit kann auf verschiedene Weisen umgesetzt werden, wie beispielsweise dem Führen eines Dankbarkeitstagebuchs, das Ausdrücken von Dankbarkeit gegenüber anderen Menschen oder das bewusste Innehalten, um dankbar für die kleinen Dinge im Leben zu sein. Welche Art von Dankbarkeit für dich funktioniert, musst du selbst herausfinden. Probiere es aus und tausche dich mit anderen Praktizierenden aus. Am Ende behalte im Kopf, wie außergewöhnlich es ist, dass wir beide gerade zu diesem Zeitpunkt am Leben sein und all die unglaublichen Dinge erfahren dürfen, die unsere Welt zu bieten hat. Allein das ist, wie ich finde schon ein Grund, danke zu sagen.

Guter Schlaf

Es ist für uns die natürlichste Sache der Welt. Wir schlafen abends ein und wachen am nächsten Morgen wieder auf. Was dazwischen geschieht, nehmen wir zum größten Teil nicht bewusst wahr. Doch genau daraus ist heute eine eigene Wissenschaft mit mehreren Berufsfeldern entstanden.

Alle Welt strebt nach besserem Schlaf. Wir kaufen uns spezielle Betten, Matratzen, installieren Apps, um unseren Schlaf zu überwachen, besuchen Schlaflabore, passen die Frequenz unserer Mahlzeiten an, legen energetische Steine auf unsere Nachttische und lassen uns von speziellen Tageslichtlampen wecken.

So fraglich manche dieser Taktiken erscheinen, ist eines nicht zu leugnen. Schlaf ist wichtig, ja sogar überlebenswichtig. Er ermöglicht es unserem Körper, seine Barrieren neu aufzuladen, Schäden zu reparieren und unserem Gehirn sich zu entwickeln.

Doch wie wirkt sich Schlaf auf unsere Ängste aus? Im Folgenden nenne ich nur einige von vielen Fakten in Bezug auf Ängste, die mit dem Schlaf in enger Korrelation stehen.

Schlaf spielt eine entscheidende Rolle bei der Regulation von Stresshormonen wie Cortisol.

Ausreichender Schlaf ermöglicht es dem Körper, sich zu erholen und Stress abzubauen, was sich positiv auf die Reduzierung von Ängsten auswirkt. Eine gute Nachtruhe unterstützt die Stressbewältigung des Körpers, stärkt die emotionale Stabilität und hilft dabei, ängstliche Gedanken und Gefühle zu mildern.

Schlafmangel auf der anderen Seite kann zu einer erhöhten emotionalen Reaktivität führen und die Fähigkeit beeinträchtigen, mit Stress umzugehen, was das Angstempfinden verstärkt.

Erholsamer Schlaf gibt dem Gehirn die Möglichkeit, sich zu regenerieren und Emotionen angemessen zu regulieren.

Schlafen hat auch einen starken Einfluss auf kognitive Funktionen wie Aufmerksamkeit, Konzentration und Entscheidungsfindung. Wenn wir unserem Körper ausreichend Schlaf geben, ermöglicht dies dem Gehirn, optimal zu funktionieren und die Fähigkeit zur rationalen Bewertung von Ängsten zu verbessern. Eine bessere kognitive Funktion trägt dazu bei, Ängste zu reduzieren und eine gesunde Denkweise aufrechtzuerhalten.

Ein weiterer wichtiger Faktor, auf den Schlaf eine große Auswirkung hat, ist das Immunsystem. Wie gut wir schlafen, spielt bei der Stärkung des Immunsystems eine wichtige Rolle. Ein geschwächtes Immunsystem kann zu einem erhöhten Stressniveau und einer erhöhten Anfälligkeit für Ängste führen.