



kailash



**ANNA SUCHANECK**

# **DU BIST OKAY...**

**auch wenn du eine Angststörung  
oder Depression hast**

**50 Hilfestellungen, wenn es dir  
psychisch nicht gut geht**



Die Informationen in diesem Buch sind vom Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.  
Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

1. Auflage  
Originalausgabe

© 2024 Kailash Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Antje Steinhäuser

Umschlaggestaltung: ki 36, Daniela Hofner Editorial Design, München  
Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-424-63264-4

[www.kailash-verlag.de](http://www.kailash-verlag.de)

# INHALT

<b>Einleitung .....</b>	<b>9</b>
<b>Die Basics .....</b>	<b>13</b>
1. Es ist okay, psychisch zu erkranken.....	14
2. Du bist nicht allein .....	16
3. Es ist okay zu weinen .....	18
4. Hilfe suchen, aber wie?.....	20
5. Diagnosen bitte nur von Fachpersonal!.....	25
6. Medikamente, kein Grund zur Scham .....	28
7. Sprich offen über deine Erkrankung .....	29
8. Wie Angehörige helfen und unterstützen können.....	31
9. Liebe Angehörige, bitte achtet auf diese Zeichen! .....	35
10. Reminder: Lass dir bitte niemals einreden, dass .....	37
<b>Der wichtigste Faktor bist du! .....</b>	<b>39</b>
11. Mach dich selbst zur Priorität.....	40
12. Ohne dich läuft nichts! .....	42
13. Eine psychische Erkrankung sagt nichts über deine Fähigkeiten aus! .....	44
14. Vergleiche bringen nichts .....	47

15. Veränderungen erfordern Mut! .....	49
16. Es müssen nicht immer 100 Prozent sein! .....	52
17. Starte jetzt und warte nicht auf den »richtigen Moment«! .....	54
18. Werde selbst zum Experten .....	56
19. Du bist der Fahrer deines Lebensbusses .....	58
20. Setz nötige und gesunde Grenzen .....	61
21. Reminder: Mach dir bitte bewusst ... .....	64
 <b>Rein in die Materie: Wissen rund um deine Psyche ..</b>	 67
22. Dein Nervensystem, deine persönliche Schaltzentrale .....	68
23. Dein Körper reagiert immer mit .....	70
24. Was Ängste mit dir machen können .....	74
25. Dr. Google: Hilfreich oder nicht? .....	77
26. Das Morgentief – wenn nach dem Aufstehen schon nichts mehr geht .....	81
27. Karussell im Kopf – wenn das Grübeln nicht aufhört .....	83
28. Dinge, die du dir in einer psychischen Krise bewusst machen solltest .....	86
29. 10 Lügen, die dir deine Angst erzählen kann ....	87
 <b>Werde aktiv: Tipps, Tricks und Tools, die dir wirklich helfen können .....</b>	 91
30. Werde zum Beobachter deiner Gedanken .....	92
31. Leben im Hier und Jetzt .....	95
32. Humor, eine wichtige Zutat .....	97
33. Akzeptanz: Nicht leicht, aber hilfreich .....	99
34. Skills, deine Soforthilfe .....	101

35. Das 1x1 der Selbsthilfe .....	104
36. Möglichkeiten, im Alltag besser mit deinen Ängsten umzugehen .....	106
37. Warum Atmen so beruhigend sein kann .....	109
38. 10 Dinge, die dir in einer psychischen Krise gut tun .....	112
39. Dein Notfallkoffer .....	114
40. Selbstreflexion: Eine wichtige Hilfe .....	117
41. Ziele setzen: bitte in Häppchen .....	120
42. Reminder: Sätze, die uns an schlechten Tagen gut tun .....	122
 <b>Wie geht es weiter? Dein Leben »danach« .....</b>	 125
43. Feiere dich für jeden Erfolg .....	126
44. Heilung ist kein 100-Meter-Sprint .....	129
45. Schlechte Tage sind normal .....	131
46. Es ist okay, Fehler zu machen .....	134
47. Wenn dir alles zu viel wird: Erste Hilfe, wenn nichts mehr geht .....	138
48. SOS: So erkennst du einen Rückfall .....	140
49. Bleib dran, auch wenn es dir gut geht! .....	144
50. Reminder: Ich bin stolz auf dich, weil ... .....	147
 <b>Zum Schluss noch ein paar wichtige Infos für dich .....</b>	 149
<b>Danke .....</b>	153
<b>Quellen .....</b>	155
<b>Register .....</b>	157



# EINLEITUNG

Hallo und herzlich willkommen, hier bist du richtig, so wie du bist!

*Hi, ich bin Anna!*

Ich freue mich, dass du gerade diese Zeilen liest, denn dass ich sie geschrieben habe, ist gar nicht selbstverständlich. Wieso, fragst du dich? Ich erkläre es dir.

Hättest du mir vor zwei Jahren gesagt: »Anna, du wirst dieses Buch schreiben«, hätte ich wahrscheinlich laut und gekünstelt aufgelacht und danach direkt wieder meinen Puls gemessen und meinen Blutdruck kontrolliert.

Wieso ich das gemacht hätte, ist eigentlich recht simpel zu erklären – und doch für die meisten gesunden Menschen völlig absurd.

Ich leide seit vielen Jahren an einem Mix aus Angst-, Panik- und Zwangsstörung. Ich nenne es liebevoll auch meinen gemischten Brei.

Schon als Kind war ich ängstlich. Während andere Kinder in meinem Alter Blödsinn machten und sich ausprobierten, sah ich immer und überall Gefahren. Erst viele Jahre später verstand ich, dass sich bereits in dieser Zeit erste Züge meiner Erkrankungen zeigten.