

CHRISTINA  
HILLESHEIM

**SPIEGEL**  
**Bestseller-**  
**Autorin**



# SAG DEINER ANGST, SIE KANN GEHEN!

**33 SÄTZE**  
**GEGEN ANGST UND PANIK**

allegria

Christina Hillesheim

**Sag deiner Angst, sie kann gehen!**



Christina Hillesheim

**SAG DEINER ANGST,  
SIE KANN GEHEN!**

33 SÄTZE GEGEN ANGST UND PANIK

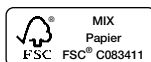
allegria

**Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit**



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- Druckfarben auf pflanzlicher Basis
- [ullstein.de/nachhaltigkeit](http://ullstein.de/nachhaltigkeit)

Gedicht auf S. 193: Aus der Autobiografie *Spuren im Sand*,  
Copyright © 1964 Margaret Fishback Powers, übersetzt von  
Eva-Maria Busch, Copyright © der deutschen Übersetzung 1996  
Brunnen Verlag GmbH, Gießen. [www.brunnen-verlag.de](http://www.brunnen-verlag.de)



Allegria ist ein Verlag  
der Ullstein Buchverlage GmbH

ISBN: 978-3-7934-0090-5

© der deutschen Ausgabe: Ullstein Buchverlage GmbH,  
Friedrichstraße 126, 10117 Berlin 2025  
Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und  
Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an  
[produktsicherheit@ullstein.de](mailto:produktsicherheit@ullstein.de)  
Alle Rechte vorbehalten  
Gesetzt aus der Brawler  
Satz und Repro: LVD GmbH, Berlin  
Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

## Wichtige Hinweise – bitte beachten:

Dieses Buch ist eine Sammlung von Gedanken, Erfahrungen und Impulsen, die aus Begegnungen mit Experten wie Psychotherapeuten, Psychiatern, Ärzten, Psychologen, Mentaltrainern, Yoga-Lehrern, Coaches sowie meiner Social-Media-Community und meinen eigenen Erlebnissen entstanden sind. Es ist ein persönlicher Wegbegleiter, der dir Mut machen und Inspiration schenken möchte.

Bitte verstehe dieses Buch nicht als Ersatz für eine medizinische, psychologische oder therapeutische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Wenn du mit Herausforderungen kämpfst oder gesundheitliche Beschwerden hast, wende dich an eine Ärztin/einen Arzt, einen Psychotherapeuten/eine Psychotherapeutin oder eine andere Fachkraft, die dich auf deinem Weg professionell unterstützen kann. Die in diesem Buch beschriebenen Übungen, Tipps und Methoden sind als Anregungen gedacht und sollten in deinem eigenen Tempo und nach deinem Gefühl angewendet werden. Du bist der Experte/die Expertin für dich selbst, und jede Umsetzung erfolgt in eigener Verantwortung. Dieses Buch erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, Richtigkeit oder Aktualität und ersetzt keinesfalls eine professionelle medizinische, psychologische oder therapeutische Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Bitte beachte, dass ich keine Heil- oder Erfolgsgarantien geben kann. Wenn eine Übung oder Methode bei mir oder anderen positive Wirkungen gezeigt hat, beruht dies auf individuellen Erfahrungen. Es handelt sich hierbei nicht um ein Heilversprechen, und die Wirksamkeit ist nicht wissenschaftlich oder klinisch belegt.

Ich lade dich ein, mit einem offenen Herzen und neugierigen Geist auszuprobieren, was sich für dich richtig anfühlt.



Für meine Familie.

Die, in die ich hineingeboren wurde, und die,  
die ich gewählt habe, sowie meine Freunde und Follower.  
Ihr seid mein Fundament, mein Zuhause und meine Inspiration.

Danke, dass ihr mich bedingungslos unterstützt,  
mich begleitet und diesen Weg mit mir teilt.

Ich liebe euch.





# INHALT



Prolog 15

Die Wunderfrage 21

Ursachen und Auslöser für Angst und Panik 23

Die Angst verstehen 26

## GEDANKEN 29

1. Ich bin meiner Angst nicht hilflos ausgeliefert 31
2. Nur wenn ich mein Ziel kenne, finde ich den Weg 38
3. Wahrscheinliches ist wahrscheinlich! 43
4. Ich nehme meine schwarze Brille ab 49
5. Ich programmiere mich neu – auf Vertrauen statt Angst 55
6. Vergleiche mit anderen verderben mir mein Glück 61
7. Ich bleibe dort, wo meine Füße sind 65
8. Ich kann, ich will, ich werde! 69
9. Hallo, Angst, komm doch herein! 73
10. Ich muss nicht alles glauben, was ich denke 77
11. Liebe Angst, du kannst mir gar nichts tun! 81

## KÖRPER 85

12. Mein Körper will leben 87
13. Ich schaue hinter oder über das Symptom hinweg 93
14. Das Gegenteil von Angst ist nicht Mut, sondern Vertrauen 99
15. Ich kann nicht hellsehen 104

- 16. Ich repariere den Feuermelder 110
- 17. Ich überfordere mich nicht selbst! 113
- 18. Ich spüre die Angst und mache es trotzdem 117
- 19. Ich kann die Angst-Welle surfen 123
- 20. Die Angst flüstert, bevor sie schreit 127
- 21. Ich tue das, was MIR guttut 130
- 22. Gefühle wollen gefühlt und nicht gedacht werden 134

## SEELE 141

- 23. Was ist mir wichtiger als die Angst? 143
- 24. Ich hole mir meine Macht zurück 147
- 25. Es ist okay, Angst zu haben 154
- 26. Ich kann das auch allein schaffen 159
- 27. Meine Zukunft ist keine automatische Verlängerung  
meiner Vergangenheit 164
- 28. Ich treffe Entscheidungen aus Liebe  
und nicht aus Angst 169
- 29. Wessen Angst ist das eigentlich? 174
- 30. Das ist mir jetzt einfach mal egal! 179
- 31. Je größer meine Angst, desto weniger lebe ich,  
wie ich leben möchte 183
- 32. MUSS ich, oder WILL ich? 187
- 33. Auf jede dunkle Nacht folgt ein heller Morgen 192

## Epilog: Gib deiner Angst nicht zu viel Raum! 197

## BONUS-TOOLS 199

BONUS 1: Zehn Tools, die dir in akuten Angst-  
und Panik-Situationen helfen können 201

BONUS 2: Zehn Tools, die das Nervensystem  
langfristig beruhigen 209

BONUS 3: Quick-Tipps für bestimmte Angst-Situationen  
zum Nachschlagen 223

## ANHANG 231

Das Buch auf einen Blick 232

Über die Autorin 233

Heilungswege sind individuell 235

Therapie und Behandlung – wer kann mir helfen? 239





Zunächst möchte ich, dass du weißt, dass es kein Zeichen von Schwäche ist, an Angst- und Panikattacken zu leiden. Im Gegenteil: Jeden Tag aufzustehen, den Alltag trotz Angst zu bewältigen und Dinge zu tun, die anderen absolut normal erscheinen, kostet unendlich viel Kraft. Du kämpfst jeden Tag tausend stille und oft nicht sichtbare Kämpfe, von denen die meisten Menschen nichts wissen.

Deshalb vergiss bitte nicht:

Du bist so viel stärker, als du denkst!

Ich verspreche dir, auf der anderen Seite der Angst wartet eine Welt in Freiheit auf dich, die nur diejenigen richtig genießen können, die auch das Gegenteil kennen – das Leben in ständiger Angst.

Öffne mal ganz leicht deinen Mund, lockere deinen Kiefer, lass die Schultern fallen. Atme ein. Atme aus.

Und nun legen wir los – machen wir uns mit diesem Buch gemeinsam auf den Weg:

Sag deiner Angst, sie kann gehen! ♥ ♥



## PROLOG



2016 steckte ich in der schlimmsten Krise meines Lebens.

Meine Angststörung, die ich schon seit Jahrzehnten mit mir herumschleppte, hatte ihren Höhepunkt erreicht; im Sommer hatte sich dann noch eine mittelschwere Depression dazugesellt.

Ich hatte solche Angst, dass ich aus dieser Krise nie wieder rauskommen würde. Dass mein Leben nun für immer so bleiben würde:

- Mit dieser ständigen Unruhe in mir.
- Mit meinen Gedanken, die den ganzen Tag kreisen, und meinem Kopfkino, das einen Horrorfilm nach dem anderen produziert.
- Mit dem Gefühl, vollkommen alleine und meiner Angst hilflos ausgeliefert zu sein.
- Mit dieser Beklemmung, diesem Druck auf dem Brustkorb und dem Gefühl, gar nicht frei atmen zu können.
- Dem ständigen Kontrollieren meines Herzschlags aus Angst, ich könnte einfach umkippen und sterben.
- Den Selbstzweifeln und der Enttäuschung über mich selbst, weil ich einfach nicht so sein konnte wie all die anderen, die eben keine Angst hatten.
- Dem fehlenden Vertrauen in mich, meinen Körper, meine Intuition.



Irgendwann hatte ich mich schon fast damit abgefunden, dass dieses Leben mein unabänderliches Schicksal sein würde. Dass ich eben so war und ich auch nicht mehr aus dem Teufelskreis herausfinden könnte. Denn es gab so gut wie keine Angst, die ich nicht hatte:

- Angst vor Krankheiten
- Angst vor dem Sterben
- Verlustangst
- Bindungsangst
- Angst vor dem Alleinsein
- Flugangst
- Angst vor dem Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- Angst vor dem Autofahren
- Angst vor großen Menschenmassen
- Angst vor engen Räumen
- Angst, ohnmächtig zu werden
- Und zu guter Letzt auch Panikattacken, begleitet von Herzstolpern, Herzrasen und Schwindel.

Seit meiner Jugend habe ich so gut wie immer etwas gefunden, vor dem ich Angst haben konnte.

Ein anderes Leben kannte ich nicht.

Heute habe ich keine stark übertriebenen und belastenden Ängste mehr. Ich bin frei. Ich habe es geschafft, meine Selbstzweifel, Sorgen und Ängste zu tauschen gegen Selbstsicherheit, Gelassenheit und ein tiefes Vertrauen in mich und mein Leben.



Ich habe für dieses Buch meine alten Notizbücher gewälzt, die ich über zwei Jahre geführt habe. Dabei ist mir wieder bewusst geworden: Es war ganz wichtig, immer und immer wieder die eigenen Gedanken zu hinterfragen, mich immer wieder selbst zu korrigieren und meine Gedanken neu auszurichten. Das habe ich im Prinzip so lange gemacht, bis die neuen, gesünderen Gedanken sich automatisch eingestellt haben.



Heute habe ich auch keinerlei Angstsymptome mehr. Ich fühle mich sicher, denn ich habe erkannt, wie viel ich selbst tun kann, um aus meiner Angst herauszukommen.

Vor allem weiß ich eines ganz sicher: Die Zukunft ist keine automatische Verlängerung meiner Vergangenheit. Was heute so ist, muss nicht so bleiben.

Und was ich kann, das kannst du auch – auch wenn du jetzt vielleicht noch nicht daran glaubst. Denn ganz ehrlich: Ich habe damals auch nicht daran geglaubt.

Und wie kann das Buch dir jetzt weiterhelfen?

Meiner Erfahrung nach besiegst du die Angst langfristig nicht dadurch, dass du die besten Akut-Techniken zur Beruhigung anwendest, dich ablenkst oder regelmäßig meditierst. Bei mir hat das zumindest nicht geklappt.

Angst beginnt nämlich oft im Kopf – und genau dort kann sie auch wieder aufhören. Mein Ziel ist es deshalb, dich mit diesem Buch wortwörtlich **zum Umdenken** zu bringen, indem ich dir zeige, welches Mindset du brauchst, um überhaupt wieder Vertrauen zu dir selbst und Sicherheit in dein Leben zu bekommen. Natürlich be-

rücksichtigen wir auch unseren Körper, denn der spielt in angstvollen Momenten ebenfalls eine große Rolle.

In diesem Buch warten deshalb 33 Schlüsselgedanken für Körper, Geist und Seele auf dich, die dir auf deinem Weg aus der Angst helfen können, heruntergebrochen in einfache und klare Leitsätze, die du dir gut einprägen und verinnerlichen kannst.

Dahinter stecken viele, viele Einsichten und Erkenntnisse, die ich auf meinem eigenen Heilungsweg gewonnen habe, die mir in Form von Aphorismen, Weisheiten und Mantrien begegnet sind und die ich mir zu meinen persönlichen Wegweisern gemacht habe.

Den einen oder anderen Satz beziehungsweise das eine oder andere Kapitel darfst du sicher mehrmals lesen, denn Ängste entstehen am Ende wie bereits erwähnt durch negative Gedanken und dazugehörige Gefühle, die sich irgendwann verselbstständigt und automatisiert haben.

Das alles rückgängig zu machen, braucht oft etwas Zeit. Und das ist okay!

Hab deshalb ein bisschen Geduld mit dir und bleib einfach am Ball. Versuche in jeder Angst-Situation einfach ein bisschen gelassener zu reagieren als bisher. Ich hoffe sehr, dass es dir mit diesen Sätzen jeden Tag ein bisschen besser gelingen kann, deine Ängste hinter dir zu lassen und dir das Leben zu erschaffen, das du wirklich leben willst. Solltest du das Gefühl haben, dass dich deine Ängste zu stark belasten, zögere bitte nicht, dich an Ärzte oder Therapeuten zu wenden.

Am Ende jedes Kapitels findest du außerdem konkrete Schritte für deine Umsetzung im Alltag, die mir und vielen meiner Kunden und Follower geholfen



haben. Denn sind wir mal ganz ehrlich: Daran hapert es ja am Ende meistens, oder? ;-)

Ganz am Ende des Buches gibt es noch etwas ganz Besonderes: Drei Bonus-Kapitel mit zehn Tools, die mir in akuten Angst-Situationen geholfen haben, mit denen du deine Nerven und deinen Körper **langfristig** beruhigen kannst. Darüber hinaus habe ich dir noch ein paar »Quick-Tipps« zum Nachschlagen zusammengestellt.

Wenn du möchtest, spreche ich dir hiermit gerne eine Empfehlung aus, wie du am besten mit dem Buch »arbeiten« kannst. Lies das Buch gerne einmal komplett in deinem Tempo durch und leg dir zudem ein Notizbüchlein zurecht, um dir die Dinge zu notieren, die du dir merken möchtest. Lies danach das Buch noch einmal und nimm dir dabei höchstens ein bis zwei Sätze pro Tag vor und befolge an diesem die Schritte zur Umsetzung.

Vergiss aber bitte nicht: Es gibt unglaublich viele Gründe und Ursachen, warum Ängste entstehen können. Bei dem einen ist es ein Leben, weit weg von den eigenen Wünschen und Bedürfnissen. Bei dem anderen sind es ein oder mehrere schlimme Erlebnisse, Schicksalsschläge oder Traumata.

Deshalb gibt es auch nicht **diesen einen Weg** oder **diesen einen Tipp**, der jedem hilft. Vielleicht spricht dich ein Kapitel mehr an als ein anderes. Ganz bestimmt sogar, und das ist total in Ordnung. Suche dir die Punkte heraus, die dir helfen, und lass die anderen beiseite. Es gibt nicht **den** ultimativen Tipp, der die Angst einfach ausknipst, aber es gibt ganz viele kleine Schritte, Tipps und Gedanken, die hel-

fen können, dass die Angst immer kleiner wird. Jeden Tag ein bisschen mehr.

Nun wünsche ich dir von Herzen viel Freude beim Lesen und viel Erfolg bei der Umsetzung!

**Von Herz zu Herz**

**Deine Christina**



## DIE WUNDERFRAGE

Bevor wir mit den einzelnen Sätzen und Kapiteln starten, möchte ich dich gerne durch die sogenannte **Wunderfrage** mit auf eine gedankliche Reise in deine angstfreie Zukunft nehmen.

Die Wunderfrage ist eine Methode aus der lösungsorientierten Kurzzeittherapie von Steve de Shazer und Insoo Kam Berg. Diese Technik kann helfen, einmal hinzuspüren, wie dein Leben ohne Angst aussehen – und vor allem, wie es sich **anfühlen** – kann. Auch wenn deine Angst dadurch wahrscheinlich nicht vollständig verschwindet, kann die Wunderfrage bei der Bewältigung von Ängsten sehr hilfreich sein. Bist du bereit? Dann geht's jetzt los! :-)

Stell dir vor, dir erscheint eine gute Fee und du hast einen Wunsch frei. Probiere es doch mal damit:

»Ich möchte meine Angst loslassen!« Vielleicht auch noch etwas spezifischer:

»Ich möchte meine Angst im Bereich xy loslassen.«

Die Fee zaubert ein wenig, und morgen früh, wenn du aufwachst, ist dein Wunsch Realität.

Jetzt nimm dir einen Moment Zeit, versetze dich in diese Vorstellung und denke darüber nach – am besten schriftlich, mithilfe deines Notizbuches:

- Was wäre in deinem Leben anders, wenn du morgen aufwachen würdest und keine Angst mehr hättest? Wie würdest du dich fühlen? Was als Erstes denken und dann tun?
- Würdest du etwas anders machen? Wie in den Tag starten? Den gesamten Tag neu planen?
- Wie würdest du dich selbst sehen? Wie über dich denken? Wie mit dir sprechen?
- Wie würdest du mit deinen Mitmenschen umgehen?
- Welche Dinge würdest du plötzlich ausprobieren, die du dich vorher nicht getraut hattest? Wie würdest du deinen Tag beenden? Mit welchen Gefühlen und Gedanken?

### Warum ist die Wunderfrage so hilfreich?

1. Allein die Vorstellung einer Situation ruft ähnliche Gefühle und Gedanken hervor wie in der realen Situation.
2. Wir sehen konkrete Themen vor uns, die wir anders angehen würden, wenn wir keine Angst hätten. Das kann unglaublich hilfreich sein.

Lege dir deine Notizen gerne auf den Nachttisch und lies sie dir nach einer Weile immer mal wieder durch. Denn nach ein paar Wochen oder Monaten wirst du vielleicht sagen können: »Wow, vieles von dem, was ich mir damals vorgestellt habe, ist ja heute bereits Realität.«





## URSACHEN UND AUSLÖSER FÜR ANGST UND PANIK

Angst kann unglaublich viele Ursachen haben. Meiner Erfahrung nach finden wir nicht immer DIE EINE Ursache, warum sie da ist. Ich finde es ganz wichtig, dass man sich das klarmacht. Denn ich selbst hatte mich in meiner damaligen Lebenslage regelrecht darin verbissen herauszufinden, warum es mir so schlecht ging, was die Angst auslöste und wie ich sie schnellstmöglich wieder loslassen werden konnte.

Ich habe gedacht, dass es den EINEN Auslöser gibt, ich diesen sozusagen »entfernen« muss, und danach ist wieder alles paletti. Aber so funktioniert das mit der Angst leider nicht.

Wie schon gesagt: Es gibt meistens nicht nur EINEN Auslöser, sondern ganz viele. Und dann ist der Mensch so unendlich komplex, dass es niemals möglich sein wird, ganz sicher zu sagen: DES-HALB habe ich die Angst entwickelt!

Wenn du die Ursachen deiner Angst erforschen möchtest, empfehle ich dir dafür eine Therapie, da sie an der ein oder anderen Stelle vielleicht »etwas tiefer gräbt«. Eine therapeutische Begleitung ist meiner Erfahrung nach immer zu emp-





fehlen, wenn einen die Ängste im Alltag stark einschränken und belasten.

Was mir persönlich geholfen hat, ist, mich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und zu fragen: »Was kann ich **jetzt** tun, um mich besser zu fühlen?« Und nicht zu fragen: »Warum ich?«, sondern: »Was jetzt?«. (Das habe ich übrigens in dem Buch »Das Geschenk« von Dr. Edith Eger, einer der letzten Überlebenden des Holocaust, gelesen und fand es so hilfreich).

Und deshalb möchte ich mit diesem Buch auch genau das tun: Dir viele Gedanken, Tipps und Methoden an die Hand geben, die mir und vielen anderen bereits geholfen haben, um auch dir den Alltag etwas leichter zu machen. Was ich aus eigener Erfahrung noch sagen kann, ist, dass es bei mir in den verschiedensten Lebensbereichen nicht immer wirklich ideal lief. Es schadet also sicherlich nicht, sich zumindest mal die Bereiche Familie, Partnerschaft, Job und Freundeskreis genauer anzusehen:



Welche Konflikte sind schon einmal aufgetreten beziehungsweise treten immer wieder auf? Wie habe ich sie bisher »gelöst«? Oder habe ich sie noch gar nicht gelöst, und deshalb passiert mir immer wieder dasselbe?

Kann ich mich gut abgrenzen, Nein sagen und meine Wünsche und Bedürfnisse äußern? In welchen Bereichen meines Lebens kann ich das gut? Wo gelingt mir das weniger? Und woran liegt das? Wovor habe ich Angst?

Habe ich das Gefühl, jemand sein und etwas leisten zu müssen? In welchen Lebensbereichen nehme ich das vor allem an? Und warum tue ich das überhaupt?

Am Ende geht es in allen Bereichen unseres Lebens vor allem um