

Sebastian D. Kraemer

So besiegst du deine Ängste: 7 einfache Tipps für deinen Alltag



© Sebastian D. Kraemer

Alle Inhalte dieses E-Books sind nach internationalem sowie nationalem Urheberrecht geschützt. Es ist nicht gestattet, die Inhalte dieses E-Books zu kopieren, zu vervielfältigen oder sonst in irgendeiner Form elektronisch oder mechanisch, einschließlich Abschriften und Orthographie, zu reproduzieren. Wer gegen das Urheberrecht verstößt, macht sich gemäß Paragraph 106 ff. Urhebergesetz strafbar.

Diese Inhalte wurden mit bestem Wissen und Gewissen zusammen getragen. Diese Inhalte ersetzen keine Therapie und keinen Arztbesuch.

Sebastian D. Kraemer
c/o Grosch Postflex
Emsdettener Straße 10
48268 Greven, Deutschland
www.psog.de

EINLEITUNG

Ich weiß nur zu genau, dass übermäßige Ängste das Leben auf eine Art und Weise beeinträchtigen können, die schwer in Worte zu fassen ist. Es scheint, als ob die Ängste unser ganzes Denken und Handeln bestimmen und uns davon abhalten, ein erfülltes Leben zu führen.

Auch wenn man diese Ängste mehr als alles andere loswerden will – eine Angststörung bietet immer auch die Chance, das Leben zu finden, das man sich herbeisehnt. Schließlich brauchen wir Krisen, um wirklich und wahrhaftig etwas zu verändern.

Auch mich hat die Angststörung zu dem Menschen gemacht hat, der ich heute bin und dafür bin ich inzwischen dankbar. Und ich habe viele Male miterleben dürfen, wie es anderen ebenso ergeht, nachdem sie ihre Ängste überwunden haben.

Vielleicht ist das ein kleiner Trost für dich, dass auch du vielleicht eines Tages dankbar für diese schwere Zeit bist.

Wenn man seine Ängste überwinden will, ist es aus meiner Sicht sinnvoll, hinter die Angst auf unser Leben zu blicken. Schließlich sind die Ängste nicht grundlos da und so macht es Sinn, sich zu fragen: Was will ich eigentlich für ein Leben führen?

Manchmal hat die Angst für uns sogar Vorteile, denen wir uns selten bewusst sind. Manchmal möchten wir andere unangenehme Gefühle nicht spüren. Manchmal brauchen wir eine Entschuldigung, um bestimmte Dinge nicht angehen zu müssen.

Ich möchte dich an dieser Stelle zu meinem kostenlosen Online-Seminar einladen, wo wir intensiv über diese Dinge sprechen. Dort erfährst du unter anderem:

- ☑ Die 2 wichtigsten Voraussetzungen, um Ängste zu überwinden
- ☑ Warum Jammern uns nicht weiterbringt
- ☑ Warum die Angst selbst gar nicht das Problem ist
- ☑ Wie du nicht nur die Ängste besiegen, sondern glücklicher sein kannst als je zuvor

Meine Empfehlung: Klicke hier und melde dich jetzt kostenlos an: www.psog.de/webinar

Daneben können dich diese wertvollen Tipps bei deinem Weg aus übermäßigen Ängsten unterstützen. Ich wünsche dir viele wichtige Erkenntnisse dabei.

ÜBER SEBASTIAN D. KRAEMER



Hallo, mein Name ist Sebastian und ich habe jahrelang an einer massiven Angststörung gelitten: Panikattacken, große Angst vor Krankheiten und ständige Sorgen quälten mich für mehr als 3 Jahre. Ich habe damals sogar meine komplette Körperbehaarung verloren.

Diese schwere Zeit ist längst Vergangenheit. Heute lebe ich mit meiner Frau Vanessa und

meinen drei Töchtern ein normales Leben ohne diese übertriebenen Ängste.

Meinen Weg aus der Angst beschreibe ich in meinem Buch „Exfreundin Angst“, das du auch überall dort findest, wo es Bücher gibt.

Seit mittlerweile 12 Jahren unterstütze ich Menschen dabei, ihren Weg aus der Angst in ein besseres Leben zu finden. Eine kleine Auswahl meiner Kunden:

KUNDENFEEDBACK



„Ich hatte lange Zeit mit einer Angststörung (vor allem Angst vor Krankheiten) zu kämpfen und konnte mir nicht mehr vorstellen, einmal ganz davon loszukommen. Heute geht es mir wirklich gut. Sebastian weiß nicht nur genau, wo die Probleme liegen und wie man sie überwindet; man merkt auch sofort, dass er wirklich helfen will.“

(Nils, 31 J. Aus Mainz)



"Ich kann es oft noch nicht fassen, dass ich aus meiner großen Krise raus bin. Es geht mir wieder so gut wie vor meiner Leidenszeit.“

(Gaby, 65 J. Aus Zug)



„Bevor ich auf Sebastian gestoßen bin, war ich gefühlt am absoluten Tiefpunkt. Endlich war da jemand, der mir einen Weg aus meiner Angst vor Krankheiten zeigt.... Und heute mache ich sogar Sachen, die ich nicht einmal vor meiner Angststörung gemacht hätte. So fahre ich manchmal einfach drauf los, nur um zu sehen, wo es mich hintreibt.“

(Georg, 32 J. Aus Aachen)



Janina Wöckner

Sebastian Kraemer **Du bist der Beste!** Ich danke dir bis heute für deine Hilfe! Ich bin **komplett frei von meinen Ängsten**. 15 Jahre haben sie mir geklaut. Danke!!!!

1 Std. Gefällt mir Antworten

Und jetzt wünsche ich dir viel Freude mit diesen Tipps!

1. BEWEG DICH!

Sport und Bewegung können bei Ängsten auf verschiedene Weisen helfen. Zum einen können körperliche Aktivitäten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren dazu beitragen, das körperliche Spannungsgefühl zu reduzieren, das häufig mit Ängsten einhergeht. Durch die Freisetzung von Endorphinen wird außerdem das Stimmungslevel erhöht und man fühlt sich besser. Darüber hinaus kann regelmäßige Bewegung dazu beitragen, das Selbstbewusstsein zu stärken und das Gefühl der Kontrolle über den eigenen Körper und Geist zu verbessern. Auch das Erlernen einer neuen Sportart oder einer neuen Bewegungstechnik kann dazu beitragen, Ängste zu reduzieren, da man sich auf neue Herausforderungen konzentriert und dadurch vom Grübeln abgelenkt wird.

Tipp: Um anzufangen solltest du die Hürde so niedrig wie möglich ansetzen. Fürs Laufen, Schwimmen oder Radfahren hat man in der Regel alles da. Man kann sofort damit starten. Übrigens: Auch ein zügiger Spaziergang bewirkt oft Wunder!

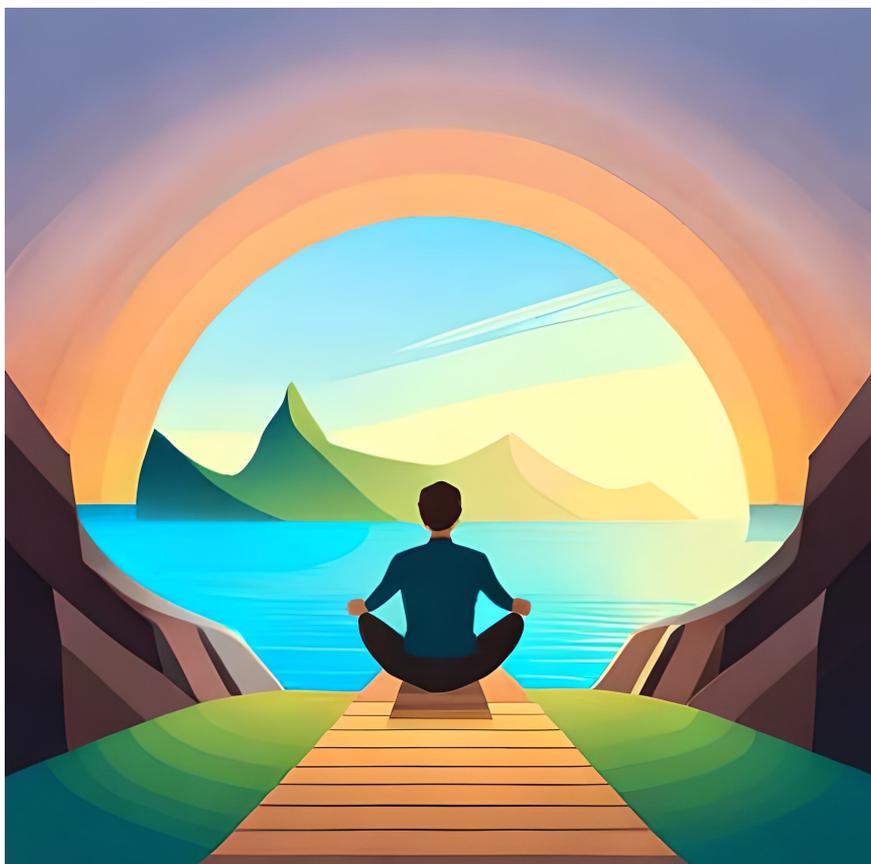


2. ENTSPANN DICH!

Neben Sport können auch Entspannungstechniken wie Autogenes Training, progressive Muskelentspannung und Meditation bei Ängsten helfen, da sie den Körper und den Geist beruhigen und somit Stress und Anspannung reduzieren. Durch **regelmäßiges Üben** können diese Techniken eine positive Wirkung auf das Nervensystem haben und zur Entspannung beitragen. Das Autogene Training beispielsweise basiert auf der Vorstellungskraft und dem gezielten Lenken von körperlichen Empfindungen, um ein tiefes Entspannungsgefühl zu erreichen. Bei der progressiven Muskelentspannung wird durch gezielte Anspannung und Entspannung der Muskeln ein tiefer Entspannungszustand erreicht. Durch Meditation kann man lernen, den Geist zu beruhigen und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. All diese Techniken können dazu beitragen, Ängste zu reduzieren und das Wohlbefinden zu steigern.

Tipp: Falls du noch nicht ganz so geübt im Umgang mit Entspannungstechniken bist, würde ich mit der progressiven Muskelentspannung starten, da diese leicht zu erlernen ist und ein Entspannungseffekt recht schnell eintritt. Wie bei allen Entspannungstechniken ist es

sinnvoll, täglich zu üben. Auf den Seiten der Techniker Krankenkasse kannst du kostenlos eine Anleitung downloaden. [Klicke dazu hier.](#)



3. SEI ACHTSAM!

Achtsamkeit hilft dir dabei, den gegenwärtigen Moment bewusst und ohne Urteil wahrzunehmen. Bei Ängsten kann Achtsamkeit helfen, indem es hilft, sich auf die Gegenwart zu konzentrieren und sich von den Sorgen und Ängsten der Zukunft zu lösen, denn diese sind immer zukunftsbezogen. In der Gegenwart sind Ängste und Sorgen nicht existent. Durch Achtsamkeitsübungen und Meditation kann man lernen, die Gedanken und Emotionen zu akzeptieren, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen. Es kann auch dazu beitragen, den Geist zu beruhigen und ein Gefühl von Ruhe und Frieden zu schaffen, was wiederum Ängste und Sorgen reduzieren kann. Insgesamt kann Achtsamkeit ein effektives Werkzeug sein, um den Umgang mit Ängsten zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Tip: Setze dich draußen auf eine Bank und beschreibe einem Maler am imaginären Telefon, was du siehst – so detailliert wie möglich, sodass der Maler das Bild anhand deiner Beschreibung malen kann. Zudem kannst du dich immer mal wieder darauf fokussieren, was du gerade jetzt siehst, riechst, schmeckst, hörst und fühlst.

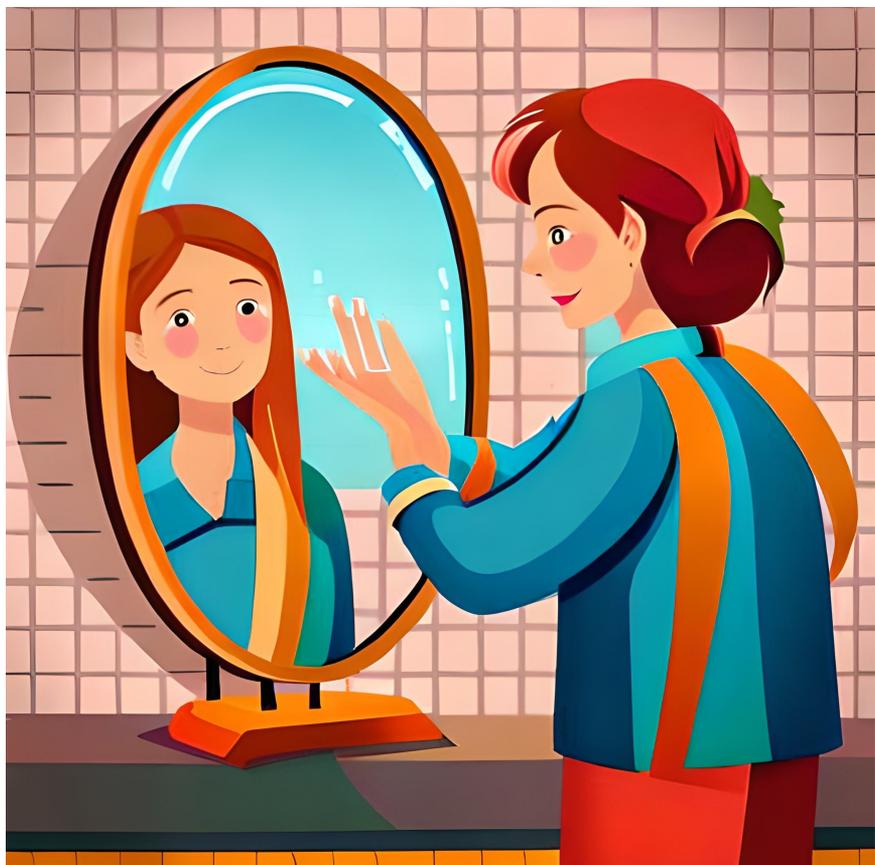


4. SEI NETT ZU DIR!

Wir führen den lieben langen Tag Selbstgespräche und oft ist es erschreckend, wie wir mit uns reden: *„Ich kann das nicht! Ich bin einfach zu doof dafür! Ich bin nicht liebenswert! Ich bin dumm! Ich bin tollpatschig! Nichts kann ich richtig!“* Vermeide es, dich selbst herunterzumachen, dich klein zu machen oder mit dir selbst zu schimpfen. Stattdessen solltest du versuchen, positive Selbstgespräche zu führen und dich selbst zu ermutigen: *„Ich bin mutig! Ich schaffe das! Ich habe Vertrauen! Ich bin liebenswert!“*

Achte auf deine Gedanken! Eine positive innere Einstellung zu dir kann dabei helfen, ein gesundes Selbstbild aufzubauen und Ängste zu überwinden.

Tipp: Es kann helfen, sich vorzustellen, mit dem eigenen Kind zu reden. Das würdest du auch nicht ständig runtermachen, oder?



5. NIMM HALTUNG AN!

Die eigene Haltung kann einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Oftmals neigen wir dazu, lustlos und ohne Energie durch den Tag zu schlurfen, was sich auch auf unsere Stimmung auswirkt. Indem wir uns bewusst aufrecht halten, die Schultern zurückziehen und energisch gehen, können wir nicht nur körperlich, sondern auch mental positive Veränderungen bewirken. Eine aufrechte Haltung signalisiert unserem Gehirn Selbstbewusstsein und Stärke, was uns wiederum mehr Mut und Selbstvertrauen gibt. Wenn wir uns hingegen schlaff und klein machen, kann dies negative Gedanken und Gefühle verstärken und uns in eine Abwärtsspirale führen. Indem wir uns bewusst auf eine starke und energiegeladene Haltung konzentrieren, können wir einen positiven Einfluss auf unser Leben nehmen und uns besser fühlen.

Tip: Wann immer du durch eine Tür gehst – nimm das zum Anlass, um deine Haltung zu überprüfen. Zieh deine Schultern zurück, hebe das Kinn und mache dich gerade.



6. SORGE GUT FÜR DICH!

Wenn wir nicht gut auf uns achten, wer soll es sonst tun? Um Ängsten vorzubeugen, sollten wir auf eine ausgewogene Ernährung achten, die ausreichend Vitamine und Mineralstoffe enthält. Es ist auch wichtig, genug Wasser zu trinken und Alkohol und Zigaretten möglichst zu meiden oder zumindest zu reduzieren, da diese Substanzen unsere Stimmung negativ beeinflussen können.

Darüber hinaus sollten wir unseren Körper ausreichend Ruhe und Schlaf gönnen, um uns zu regenerieren und zu erholen. Dabei kann es helfen, immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen. Eine regelmäßige körperliche Betätigung kann zudem helfen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern.

Außerdem sollten wir uns Zeit für uns selbst nehmen und uns mit Dingen zu beschäftigen, die uns Freude bereiten. Das kann zum Beispiel Lesen, Malen, Yoga oder auch ein Spaziergang in der Natur sein. Indem wir uns selbst etwas Gutes tun und für uns sorgen, können wir uns auch besser gegen Ängste und Stress wappnen.



7. TIPP: ONLINE-SEMINAR!

In meinem kostenlosen Online-Seminar bekommst du Tipps, die noch etwas mehr in die Tiefe gehen und dir dabei helfen, ein erfüllendes Leben ohne Ängste zu finden.

Das Seminar trägt den Titel „Wie du Ängste überwinden und ein gutes Leben führen kannst, so wie andere Menschen auch.“

Mehr als 7.000 Menschen haben bereits daran teilgenommen und die meisten waren begeistert.

Klicke jetzt hier und sichere dir deinen Platz:
www.psog.de/webinar



SCHLUSSWORT

Ich hoffe, dass dir diese Tipps dabei helfen, deinen Weg aus übermäßigen Ängsten zu finden. Ich habe diese mit Absicht kurz gehalten, denn es geht weniger um die Theorie, als vielmehr um die Umsetzung.

Nur wenn wir bereit sind, an uns und unserem Leben zu arbeiten und etwas zu verändern, können wir diese Ängste überwinden - selbst nach vielen Jahren. Davon bin ich zu 100% überzeugt, denn ich habe das in den letzten Jahren hunderte Male miterleben dürfen.

Auch wenn niemand diese Ängste für dich wegzaubern kann - du bist in der Lage alles zu verändern, und zwar auch dann, wenn du im Moment daran zweifelst.

Ich würde mich über ein Feedback zu diesem kleinen Ratgeber freuen. Dazu kannst du mir persönlich eine E-Mail an sebastian@psog.de schreiben. Ich antworte ganz bestimmt.

Und schau gerne in unserer **Facebook-Gruppe** vorbei und tausche dich mit Tausenden aus, die das Gleiche durchmachen wie du.

Lieben Gruß.

Sebastian D. Kraemer