

Strategien:

Wie gehen Sie mit der Angst um? Was haben Sie getan, dass die Sorgen aufgehört haben?

2.3 Grundsätzliche Einstellungen, die sich hinter der Zukunftsangst verbergen können

Vielleicht haben Sie es selbst schon bei der Auflistung der Gedanken im Sorgentagebuch bemerkt: Es gibt grundsätzliche Einstellungen, die sich hinter allen Sorgen verbergen. Überprüfen wir nun diese Einstellungen mit den beiden Fragen für gesundes Denken, ob Sie den Tatsachen entsprechen. Sie finden die beiden Fragen ausführlich beschrieben im Grundlagentext <**Die 2 Fragen für gesundes Denken**>.

Die erste grundlegende Einstellung, hier in Variationen, lautet:

„Sorgen helfen mir, mit schwierigen Situationen fertig zu werden.“
„Um schwierige Situationen muss man sich Sorgen machen.“
„Sorgen helfen, Schlimmes zu vermeiden.“
„Sorgen helfen mir, mich auf Schlimmes vorzubereiten.“

In meinem wie in Ihrem Leben gibt es Ereignisse, die sehr unangenehm oder auch bedrohlich sein können wie z.B. eine schwere Erkrankung, eine Entlassung oder ein Unfall. Vielleicht haben Sie deshalb die Einstellung entwickelt, dass Sie sich darum Sorgen machen müssen und diese Sorgen auch berechtigt sind. Sie sehen die Sorgen als Vorbereitung auf eine solch schwierige Situation.

Es stellt sich dann nur die Frage: Sind Sorgen die geeignete Strategie? Nützen sie Ihnen wirklich?

Überprüfen Sie Ihre Annahme mit der 1. Frage für gesundes Denken:

**Entsprechen meine Gedanken,
dass Sorgen mir in schwierigen Situationen helfen,
Schlimmes zu vermeiden
und mich auf Schlimmes vorzubereiten,
den Tatsachen? Wo sind die Beweise?**

Schauen Sie hierzu einmal in der Vergangenheit nach:

- Wie sind Sie in Ihrem Leben bisher mit unerwarteten Ereignissen umgegangen, um die Sie sich also vorab nicht sorgen konnten? Haben Sie diese bewältigt? Wenn ja, wie?
- Haben Sie Situationen erlebt, um die Sie sich vorab gesorgt haben? Sind diese Situationen dann genau so verlaufen, wie Sie sich diese vorgestellt haben? Sind diese dann gut oder schlecht verlaufen?
- Haben Ihnen Ihre Sorgen genützt, schlimme Ereignisse zu vermeiden?