











beobachtet, zahlreiche Untersuchungen über sich ergehen lassen, usw. Sie haben begonnen, sich nur noch wenig Belastung zuzumuten. Ihr ganzes Leben kreist seither um diese Befürchtung.

Ununterbrochen bewerten Sie ganz automatisch jede Reaktion Ihres Herzens, ob sie normal oder unnormal bzw. ein Hinweis auf eine Gefahr ist. Nicht immer stimmen Ihre Erklärungen und Bewertungen, die Sie für Ihre körperlichen Symptome haben, jedoch mit der Realität überein. Manchmal bewerten Sie körperliche Symptome als gefährlich, die überhaupt nicht gefährlich sind, oder überschätzen das Ausmaß der Gefahr. Manchmal ziehen Sie eine falsche Schlussfolgerung aus Ihren körperlichen Beschwerden. Manchmal unterschätzen Sie auch Ihre Fähigkeit, mit einer Erkrankung umzugehen. Diese falschen Bewertungen haben jedoch drastische Folgen:



Eine falsche Bewertung löst einen falschen Alarm aus. Sie bekommen Angst, wo keine Gefahr besteht. Es laufen eine Vielzahl an körperlichen Veränderungen ab, die Sie zum Kampf fürs Überleben bereit machen sollen - und nichts davon ist notwendig. Und was noch tragischer ist, diese körperlichen Veränderungen können Sie wiederum als Beweis für die vermutete schwere Erkrankung ansehen.

**Deshalb müssen Sie nun bereit sein, Ihre Gedanken kritisch zu überprüfen.**

Auch wenn Sie sich im Augenblick gar nicht vorstellen können, jemals Ihre Herzangst in den Griff bekommen zu können, schauen Sie sich einfach die folgenden Selbsthilfe-Strategien einmal an. Dann wissen Sie, in welche Richtung Ihre Veränderung gehen könnte. Wenn Sie bemerken, dass Ihnen immer wieder Gedanken wie „Ja, aber ... Nein, das stimmt so nicht ...“ oder „Aber ich spüre doch mein Herz, da muss doch etwas sein!“, einfallen, sollten Sie überlegen, ob Sie die Strategien nicht zusammen mit einem Psychotherapeuten auf sich anwenden.



**Beginnen Sie damit, ein Selbstbeobachtungstagebuch zu führen.**

In diesem Tagebuch notieren Sie sich jeweils die Situation, in der Ihre Herzbeschwerden auftreten, Ihre Gedanken, Körperreaktionen, Gefühle und Ihr Verhalten. Sie können dafür das ABC der Gefühle einsetzen. Im Anhang finden Sie ein Musterblatt zum ABC der Gefühle. Mehr über diesen Zusammenhang zwischen Ihrem Denken, Fühlen, den Körperreaktionen und Ihrem Verhalten und dem ABC der Gefühle erfahren Sie in dem Grundlagentext **<Wie Gefühle entstehen>**.

Anhand des ABCs der Gefühle können Sie leichter erkennen, ob es einen Zusammenhang zwischen äußeren Ereignissen, Ihren Gedanken, Gefühlen und körperlichen Symptomen gibt.

Nehmen wir einmal an, Ihr Partner kommt von der Arbeit nach Hause und setzt sich gleich an seinen Computer. Sie sind enttäuscht, ärgern sich über