

Vielleicht sehen Sie Ihre Höhenangst auch als einen großen Makel an. Sie verurteilen sich, weil Sie nicht in der Lage sind, sich wie andere Menschen problemlos in Höhen aufzuhalten.

Ihr negativer Gedanke könnte dann so aussehen:

„Ich sollte mich in Bezug auf Höhen nicht so anstellen, sollte nicht so hysterisch reagieren. Das ist unverzeihlich.“

Prüfen wir den Gedanken auch hier wieder mit den 2 Fragen für gesundes Denken.

Entspricht es den Tatsachen, dass ich mich in Bezug auf Höhen nicht so anstellen und nicht so hysterisch reagieren sollte, und dass eine solche Reaktion unverzeihlich ist?

Nein, er entspricht nicht den Tatsachen. Im Augenblick reagiere ich mit Angst, weil ich mir diese Angst angewöhnt habe. Ich habe eine negative Erfahrung mit Höhen gemacht oder meinen Schwindel falsch interpretiert. Ob ich mir dieses Verhalten verzeihe oder vorwerfe, ist eine persönliche Entscheidung und keine Tatsache. Es gibt kein Verhalten, das man nicht verzeihen kann.

Hilft mir der Gedanke, dass ich mich in Bezug auf Höhen nicht so anstellen und nicht so hysterisch reagieren sollte, und dass eine solche Reaktion unverzeihlich ist, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

Mein Ziel ist es, meine Angst vor Höhen zu überwinden. Der Gedanke schadet mir dabei sehr. Wenn ich so denke, dann habe ich noch ein zweites Problem: meine Höhenangst und meine Selbstablehnung. Mein Ziel werde ich so nicht erreichen.

Wie muss ich denken, um mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

Mein Ziel ist es, meine Angst vor Höhen zu überwinden. Deshalb denke ich in Zukunft: Im Augenblick habe ich Angst vor Höhen, weil ich sie bisher mit Gefahr verknüpft habe. Ich akzeptiere, dass es im Moment so ist. Ich verzeihe mir, dass ich Angst vor Höhen habe. Statt mich dafür zu verurteilen, überlege ich mir, wie ich die Angst überwinden kann.

Haben Sie eine Einstellung oder zwei Einstellungen gefunden, mit der oder denen Sie sich Ihre Angst erzeugen und sich das Leben schwer machen? Dann schreiben Sie sich die dazugehörigen hilfreichen Einstellungen auf ein Kärtchen, das Sie immer wieder durchlesen. Sie haben sich die negativen Gedanken sehr, sehr oft vorgebetet. Jetzt geht es darum, dass die neuen Sichtweisen möglichst schnell in Fleisch und Blut übergehen.

Vorsicht, an dieser Stelle gibt es einen Stolperstein zu überwinden!

|| Vielleicht sind Sie bereits auf diese Hürde gestoßen und haben gedacht: „So einfach ist das nicht, ich kann diese neuen Gedanken