

# FAKT – Strategien für den Umgang mit Ängsten

## F – Fokussiere dich auf das, was du kontrollieren kannst



Ängste und Sorgen sind unvermeidlich. Es sind ganz normale Reaktionen auf verunsichernde, beunruhigende Situationen.



Du kannst nicht kontrollieren, was in der Zukunft passiert. Auch den Coronavirus, die Weltwirtschaft oder den Umgang deiner Regierung mit dieser Situation kannst du nicht kontrollieren. Über unser eigenes Verhalten haben wir viel mehr Kontrolle. Also ist unser oberstes Ziel, unser eigenes Verhalten zu kontrollieren.



Wenn ein Sturm aufzieht, gehen die Schiffe im Hafen vor Anker. Sonst würden sie aufs Meer hinaus getrieben werden. Aber auch, wenn man Anker wirft, verschwindet der Sturm nicht. Trotzdem kann der Anker das Boot fest im Hafen halten – bis der Sturm vorüber ist.



Auf ähnliche Weise erleben wir einen „Sturm der Gefühle“. Dazu können Gedanken gehören, die uns durch den Kopf schießen und mutlos machen. Oder traurige Gefühle, die unsere Brust schmerzen lassen. Wenn wir von dem Sturm in uns selbst davongetragen werden, müssen wir zuerst versuchen, unseren „Anker zu werfen“. Dabei hilft diese einfache AKT-Übung:

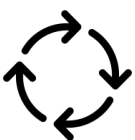
**A =**  
**Achte auf deine Gedanken und Gefühle**



**K =**  
**Kehre in deinen Körper zurück**



**T =**  
**Tritt in Kontakt mit der Wirklichkeit**



Mache diese AKT-Übung langsam und bedächtig 3 oder 4 Mal.



## A = Achte auf deine Gedanken und Gefühle

Achte ganz ruhig auf deine Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Empfindungen und Handlungsimpulse.

Schlüpfe in die Rolle eines neugierigen Forschers und beobachte, was in deinem Innern vorgeht.

Zum Beispiel: „Ich glaube, dass etwas Schlimmes passieren wird. Deshalb spüre ich Angst und in meinem Magen kribbelt es.“



## K = Kehre in deinen Körper zurück

Dazu kannst du eine oder alle der folgenden Möglichkeiten ausprobieren:

- Stelle deine Füße ganz langsam und fest auf den Boden.
- Richte deinen Rücken gerade auf. Wenn du sitzt, so setze dich gerade hin und lehne dich leicht nach vorne.
- Drücke deine Fingerspitzen langsam aneinander.
- Strecke langsam deine Arme und deinen Hals, indem du die Schultern auf und ab bewegst.
- Atme langsam ein und aus zähle dabei jeweils bis 4.



## T = Tritt in Kontakt mit der Wirklichkeit

Mache dir bewusst, wo du dich befindest und konzentriere dich ganz auf das, was du tust.

- Sieh dich im Raum um und nimm 5 Dinge wahr, die du siehst
- Nimm 3 oder 4 Dinge wahr, die du hörst
- Achte auf das, was du riechen oder schmecken kannst



Wiederhole diese Übung langsam 3 oder 4 Mal.