



Dein **WORKBOOK**

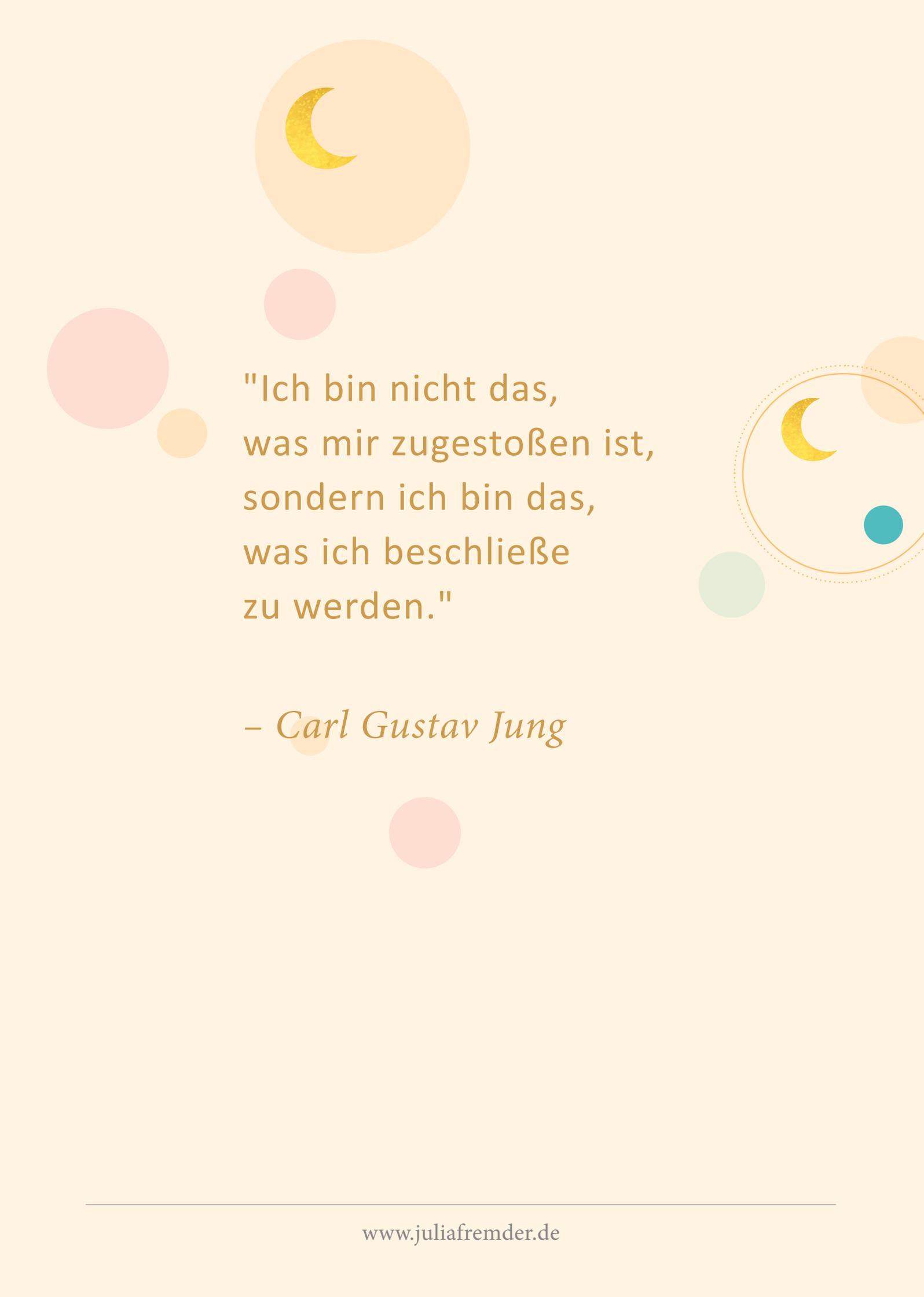
.....

THEMA: ANGST BEWÄLTIGEN

.....

**Ängste abbauen und neue
Kraft & Hoffnung schöpfen!**

.....

The background is a light beige color. It features several decorative elements: a large orange circle at the top center containing a yellow crescent moon; a smaller pink circle below it; a large pink circle on the left side; a small orange circle below the large pink circle on the left; a large orange circle on the right side containing a yellow crescent moon and a small teal circle; a light green circle below the large orange circle on the right; and a small pink circle at the bottom center.

"Ich bin nicht das,
was mir zugestoßen ist,
sondern ich bin das,
was ich beschließe
zu werden."

– *Carl Gustav Jung*

Der Angst das Gewicht nehmen – Strategien zur Angst-Bewältigung

◆ Eine Neurologin beschrieb die Verausgabung und die Erschöpfung bei Angstzuständen und bei Angsterkrankungen wie folgt:

"Angst ist eine der stärksten Emotionen, die wir ausbilden können. Wenn Sie am Tag unter massiven Ängsten leiden, dann ist das so erschöpfend als würden Sie täglich einen Marathon laufen. Ihre höchste Priorität sollte sein, täglich neue Kraft zu tanken oder Kräfte zu sparen. Wenn Sie wieder neu auftanken, kann sich das Nervensystem erholen und damit verringern sich automatisch auch die Ängste."



◆ Demzufolge gibt es drei Möglichkeiten, um **der Angst ihr Gewicht zu nehmen** oder vielmehr ein **hilfreiches Gegengewicht** zu erschaffen. Bei diesen drei relevanten Bereichen handelt es sich um:

- ◆ **Regulierung des Nervensystems und Beruhigung**
- ◆ **Auftanken durch gute Selbstfürsorge**
- ◆ **Neue Kraft & Hoffnung entwickeln durch Lebensfreude**



◆ **Warum sind diese Bereiche so wichtig:**

1. Beruhigung ist grundlegend wichtig, um das Nervensystem wieder in Balance zu bringen.
2. Auftanken ist essentiell, um der Erschöpfung entgegen zu wirken, die starke Ängste und Panik unweigerlich mit sich bringen.
3. Lebensfreude ist wie eine essentielle Kraftquelle, die körperlich und mental wieder Energie zuführen kann. Das Fördern der Lebensfreude, gerade in Angst- und Krisensituationen, ist enorm wichtig, um überhaupt wieder Energie, Kraft und Zuversicht zuführen zu können. Lebensfreude wird so oft vergessen in der klinischen und medizinischen Betrachtung und Behandlung von Ängsten. Sie ist ein absolutes Gegengewicht, um Ängste zu mindern & Hoffnung zu schöpfen.



◆ **Diese sechs hilfreichen Strategien und Blickwinkel kannst du nutzen, um Ängste neu zu betrachten und ihnen das Gewicht zu nehmen. Probiere in Ruhe aus, was dich anspricht. Hilfreich ist es auch, dazu Journaling zu betreiben und deine Gedanken und Erkenntnisse aufzuschreiben.**

◆ **1. Angst ist ein Schutzmechanismus.**

Angst ist in erster Linie ein Schutzmechanismus. Die Angst möchte dich demnach schützen und dir definitiv nicht weh tun. Demnach kann man versuchen, die Angst eher wie einen aufdringlichen Freund zu betrachten, der immer wieder zu Besuch kommt (und die alten Geschichten erzählt), obwohl man ihn nicht eingeladen hat. Das kann die Angst als Emotion neutralisieren.

◆ **2. Die Angst ist eine Emotion, keine Zukunftsvorhersage.**

Angst ist eine Emotion, keine Zukunftsprognose. Angstgefühle entstehen zum Großteil aus der Wiederholung gelernter Muster der Vergangenheit. Diese Wiederholung verstärkt negative Gefühle im Hier & Jetzt. Trotz ihrer Brisanz und der Not, die sie erzeugen, geben die Ängste keine objektive Aussage zur Zukunft ab. Die Zukunft liegt in deinen Händen, um aktiv gestaltet zu werden.

◆ **3. Die Angst visualisieren und entmachten.**

Eine hilfreiche Methode kann sein, die Angst einmal als Gebilde zu visualisieren. Bitte mache diese Übung in einem Moment, in dem du dich verhältnismäßig sicher fühlst. Stelle dir die Fragen:

Wie sieht deine Angst genau aus? Wo sitzt sie in deinem Körper? Wie bewegt sie sich und wie spricht sie zu dir? Bei jedem Menschen sieht die Angst anders aus. Für den einen ist sie wie ein schwarzer Schleier und für den anderen wie ein rotes Knäuel, das sich hin und her bewegt.

Die Angst vor dem inneren Auge einmal zu visualisieren und ihr eine Gestalt zu geben, kann sie in ihrer Kraft entmachten. Zudem ist es möglich, ihr einen Namen zu geben und sie anzusprechen. Sag: "Hallo liebe Angst, was möchtest du eigentlich von mir?" Versuche zu verstehen, dass sich die Angst dir nur mitteilen möchte und dass sie genauso gestresst ist wie du.

◆ 4. Wenn die Amygdala wieder überreagiert!

Es ist manchmal hilfreich, rein biologisch zu verstehen, was bei Ängsten im Körper geschieht. Eine der wichtigsten Fakten ist, dass die Amygdala (Angstzentrum) entsprechende Signale aussendet, die Angstgefühle erzeugen. In diesen Momenten von Angstschüben kannst du dir sagen: "Das ist jetzt meine Amygdala, die wieder verrückt spielt! Aber das bin nicht ich als Person. Und wenn sich meine Amygdala wieder beruhigt hat, fängt ein neues Leben an."

◆ 5. Die Angst um eine Pause bitten!

Manchmal können Angstgefühle so erdrückend sein, dass man es kaum aushalten kann. Dann ist es auch möglich, die Angst ganz konkret anzusprechen und STOPP zu sagen. Ein möglicher Satz wäre: "Liebe Angst, ich sehe dich, ich fühle dich und ich weiß, dass du da bist – aber gib mir bitte für 30 Minuten eine Pause." Dann steckst du die Angst sinnbildlich in eine Glasvitrine und versuchst durchzuatmen. Diese Strategie der Visualisierung und Ansprache wurde bereits bei Menschen mit schweren Krankheiten und Angststörungen hilfreich angewendet.

◆ 6. Über kreative Verfahren das Nervensystem beruhigen und damit Ängste mindern oder zeitweise pausieren.

Über ganz einfache kreative Verfahren kannst du dein Nervensystem beruhigen, Ängste & Stress abbauen und neue Kraft tanken. Dabei handelt es sich um kreative Übungen, die wirklich jeder kann und für die man keine Vorkenntnisse braucht. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass kreatives Schaffen Ängste und Schmerzen lindern kann. Ich selbst war nach einer schweren Herz-OP länger im Krankenhaus und habe dort (sobald ich sitzen konnte) im Krankenhausbett gezeichnet. und in diesen Momenten war ich SCHMERZFREI - seelisch, emotional und körperlich! Und du kannst das auch für dich nutzen mit kreativen Übungen wie:

- **Intuitives Malen**
- **Kreatives Journaling**
- **Visionboard für besser Zeiten erstellen**
(Habe ich auch in meinen schlimmsten Angstphasen getan!)
- **Meditatives Zeichnen**
(Dafür erhältst du wunderschöne Vorlagen auf den nächsten Seiten!)



Der Angst das Gewicht nehmen – Strategien zur Angst-Bewältigung

◆ **Kreativität und kreative Übungen können Ängste mindern und bringen folgende positive Wirkungen für dich mit:**

- Nervensystem ausgleichen
- Dopamin-Ausschüttung fördern
- Herzkohärenz und Beruhigung erschaffen
- mentales und körperliches Auftanken ermöglichen
- Lebensfreude und positive Gedanken fördern
- Dankbarkeit schulen
- Vertrauen ins Leben fördern
- Einen Schutzraum erschaffen
- Selbstwirksamkeit ermöglichen
- neue Lebensaspekte und Lösungswege aufzeigen
- Vieles mehr...



kleine ÜBUNG FÜR DICH

- ◆ Erstelle deine persönliche MUMACHER-LISTE beziehungsweise einen NOTFALL-ZETTEL für besonders schwere Momente, in denen Du von Angst und Stress überfallen wirst.
- ◆ Notiere auf dem Zettel 2-5 Sätze, die dich beruhigen und dir Halt geben können. Es dürfen Sätze sein, die dir Sicherheit geben und die Angstgedanken relativieren können.
- ◆ Solche Notfall-Sätze sind bei jedem Menschen individuell. Mögliche Sätze können sein:
 - Ich schaffe das!
 - Ich habe tolle Ärzte und Freunde, die mir helfen!
 - Ich bin so viel stärker als ich denke!
 - Das Leben beschützt mich.
- ◆ Erweitere die Liste dann um kleine Symbole und Elemente und schmücke sie aus. Das vertieft die positive Wirkung des Schreibens.
- ◆ Trage diese Notfall-Liste immer bei dir und hole sie heraus, wenn starke Angst und Panik in dir aufsteigen. So kannst du sie dir in schweren Momenten durchlesen und dich daran erinnern, was dich trägt und was dir hilft, all das zu überstehen.



Notfallstrategien im Alltag

◆ Über die Atmung zur Beruhigung kommen:

Deine Atmung hat einen direkten Einfluss auf dein Nervensystem und deine Ängste. Kannst du deine Atmung beruhigen, so wirkt sich das augenblicklich auf deinen sogenannten "Ruhe-Nerv" (Parasympathikus) aus. Er leitet dann ein, dass dein Blutdruck sinkt und dein Angst- und Stress-Level gesenkt wird. Eine einfache und hilfreiche Atem-Übung ist folgende:

1. Atme bei schweren Ängsten tief durch die Nase ein und zähle dabei innerlich bis drei.
2. Atme danach langsam durch den offenen Mund aus und zähle dabei innerlich bis sechs.
3. Wiederhole diese Übung 3-4 Mal oder so lange, bis Beruhigung eintritt.

◆ Die negative Spirale der Angst durchbrechen:

Wenn wir uns in einer Spirale der Angst befinden, kann das enorm überwältigend sein. Es ist dann sehr wichtig, diese massiven Angstgefühle und Zwangsgedanken zu stoppen. Das kannst du tun, indem du dein Gehirn "neu beschäftigt" und es mit anderen Informationen fütterst. Du kannst in solchen Momenten bestimmte Sätze oder Matren sagen, die eine Gegenwelle zu deinen Angstgefühlen darstellen. Wiederhole die Sätze wie in einer Endlosschleife, am besten laut! So ist dein Gehirn gezwungen, etwas anderes zu denken als die negativen Sätze, die zu einer Abwärtsspirale führen. Das sollten sehr kraftvolle Sätze sein wie folgende:

- Ich schaffe das!
- Ich bin immer beschützt!
- Ich habe das Recht zu heilen!
- Ich werde Lösungen finden und frei sein!
- Mein Körper schafft das!
- Ich bin sicher! Ich bin sicher! Ich bin sicher!

◆ Habe immer eine Notfall-Nummer bereit!

Wenn dich die Angst massiv übermannt, dann ist es enorm wichtig, sich Hilfe zu holen. Verabrede mit einer Freundin oder einem Familienmitglied, dass du die Person im Notfall immer anrufen kannst. In schweren Momenten kannst du dann auf diese Nummer zurückgreifen und dich beruhigen lassen. Du musst das nicht allein durchstehen!

Hole dir Hilfe in solchen Momenten, die dich überwältigen. Ängste sind enorm kraftraubend und schmerzhaft und du musst das nicht alleine bewältigen! Dein Umfeld ist auch froh und dankbar, wenn es dir helfen kann. Erschaffe dir Sicherheit über Menschen, die im Notfall für dich da sind.

Acht gesunde Rituale zur Minderung von Stress & Ängsten

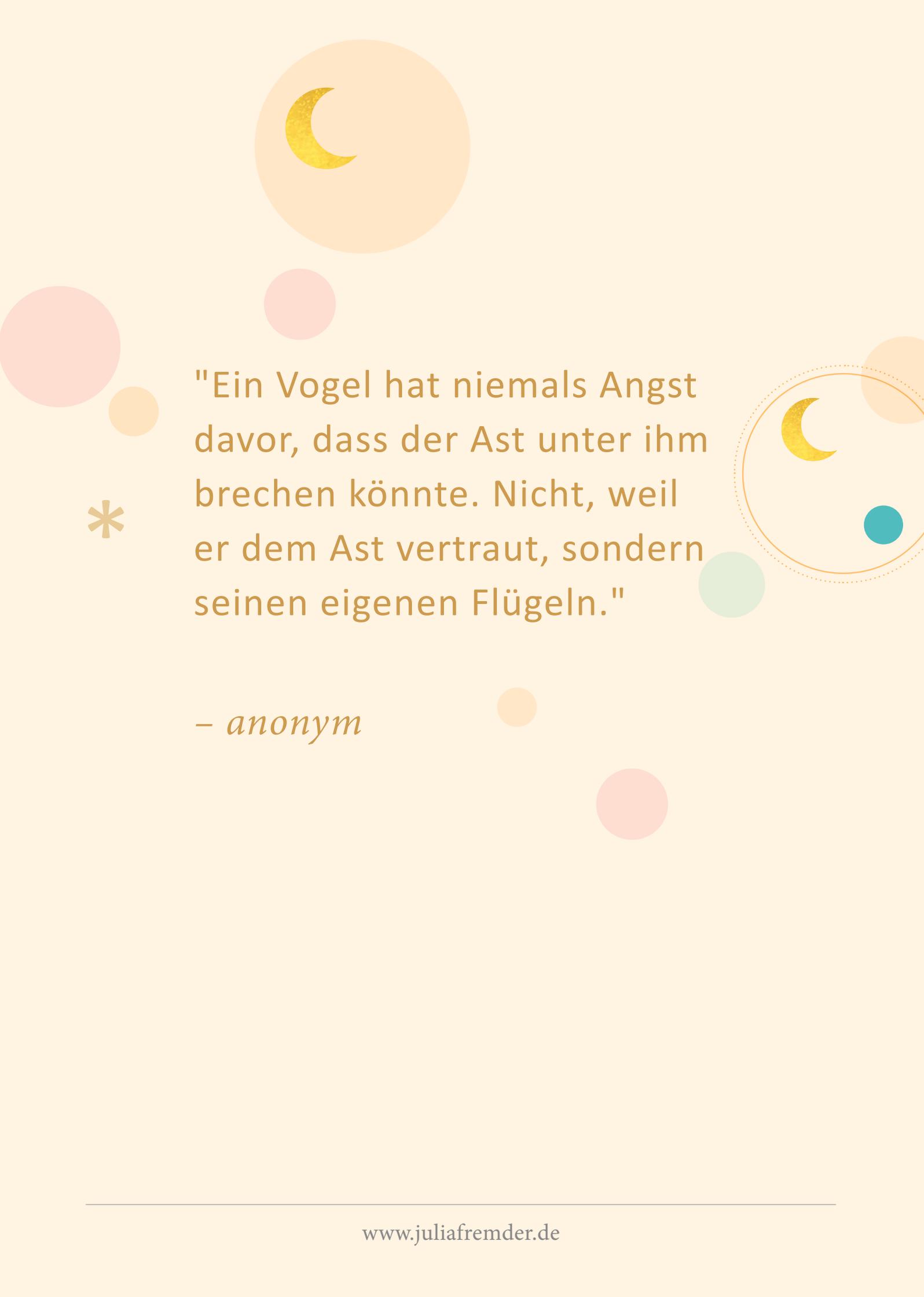
- ◆ **Morgens:** Trinke am besten Matcha oder Schwarztee anstatt Kaffee. Matcha und Schwarztee enthalten die Aminosäure L-Theanin, die beruhigend und stimmungsaufhellend wirkt.
Abends: Trinke am Abend gerne Hopfen-Tee oder Kamillentee. Diese Teesorten sorgen für mehr Entspannung am Abend und können helfen, unseren Nachtschlaf zu verbessern.
- ◆ Vermeide negative Schlagzeilen und Nachrichten. Die Tagesmeldungen sind in ihrer Berichterstattung auf Angst & Negativität ausgerichtet und können deine Emotionen und deinen persönlichen Tageverlauf massiv beeinflussen.
- ◆ Nutze hilfreiche und positive Sendungen als Gegenpol. Höre dir aufmunternde Podcasts und liebevoll gestaltete Videos an, die dein Nervensystem beruhigen.
- ◆ Richte deinen Schreibtisch positiv her und versuche dein direktes Umfeld so zu gestalten, dass es dir Wohlbehagen, Sicherheit und Geborgenheit schenken kann. Es sind da auch die kleinen Dinge, die Kraft & Geborgenheit schenken können wie z.B. ein Strauß auf dem Tisch oder ein kleiner Stein, den du am Meer gefunden hast und der dich an einen schönen Tag erinnert und dir Glück schenken kann.



Acht gesunde Rituale zur Minderung von Stress & Ängsten

- ◆ Stelle dir Karten mit positiven Affirmationen auf deinen Schreibtisch oder an dein Bett, um den Fokus auf das Gute im Leben zu halten. Mache dir gerne auch Zettel, die dir Mut schenken und hänge sie dort auf, wo du sie täglich sehen kannst, zum Beispiel auch im Bad an den Spiegel.
- ◆ Wenn du im Laufe des Tages hilfreiche Einsichten oder Erkenntnisse hast, dann notiere diese sofort in ein Buch oder kleines Heft. Diese Erkenntnisse kannst du dann jederzeit nachschlagen und sie helfen dir, dich auf deine positive Entwicklung zu konzentriere und deine Ängste zu bewältigen. Trage dieses Heft auch immer bei dir, um es jederzeit nutzen zu können.
- ◆ Nutze die Kraft der Kreativität täglich, um dein Nervensystem zu regulieren und Ängste zu mindern. Richte dir eine kleine Ecke auf der Couch oder am Esstisch ein, wo deine Utensilien wie Stifte, Skizzenbuch, Kreativ-Vorlagen usw. immer liegen, sodass du jederzeit darauf zugreifen kannst. Wunderbar ist es auch, wenn du zu deinen Pausen am Tag (vielleicht der Kaffee am Nachmittag) etwas kreativ bist und in diesen 10min eine kleine Skizze machst, etwas in dein Journal schreibst oder deine Kreativ-Vorlagen (wie hier in der PDF) weiter ausmalst.
- ◆ Nutze auch kreative Traumreisen, geführte Meditationen oder Visualisierungen, um Ängste abzubauen und dein Nervensystem zu regulieren. Gerade am Abend kann es hilfreich sein, beruhigende Meditationen zu hören oder damit auch einzuschlafen.





"Ein Vogel hat niemals Angst davor, dass der Ast unter ihm brechen könnte. Nicht, weil er dem Ast vertraut, sondern seinen eigenen Flügeln."

– *anonym*

Was ist entspanntes, meditatives Zeichnen?

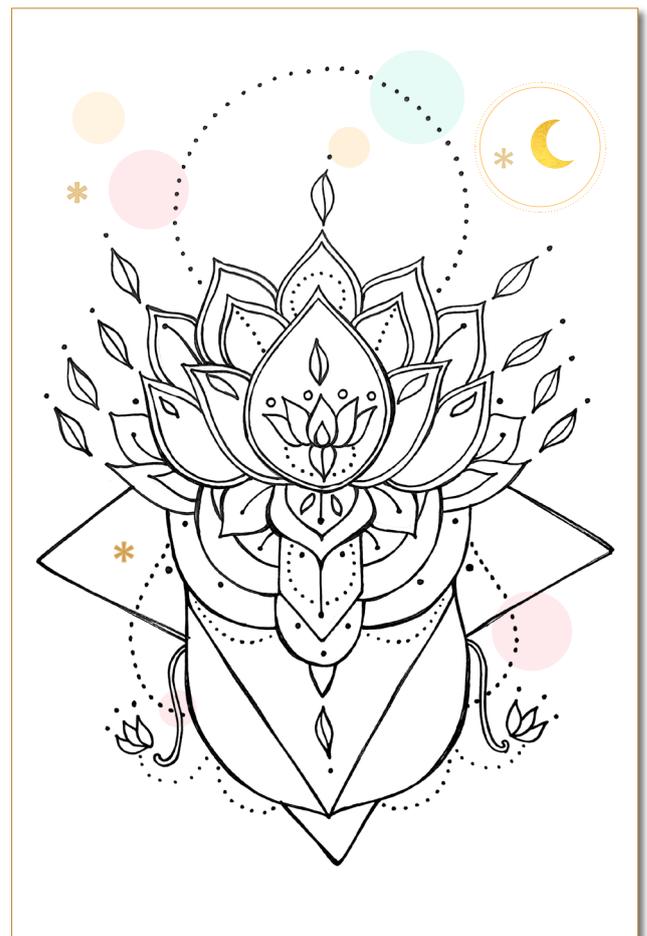
Was kann das entspannte, meditative Zeichnen als Kreativ-Übung für dich tun?

- Das meditative Zeichnen als proaktive Kreativ-Technik kann dir einen Moment erschaffen, in dem du frei von Sorgen, Ängsten und belastenden Gedanken bist. Mit dem achtsamen, meditativen Zeichnen bekommst du eine Entspannungsmethode an die Hand, die locker, kreativ, frei und leicht durchzuführen ist. So kannst du über das Zeichnen und den kreativen Prozess wieder zu mehr Erholung, Lebensfreude, Balance und inneren Frieden in deinem Leben finden.
- Das meditative Zeichnen ist eine aktive Entspannungsmethode, die besonders hilfreich ist bei starkem Stress, Panik und Ängsten, Erschöpfungszuständen und bei Depressionen.
- Das Zeichnen hat, ähnlich der Meditation, sehr viele Vorteile. Es lindert Stress, beruhigt den Körper & Geist, fördert die Konzentration und verbessert die Gedächtnisleistung. Der bewusste Fokus auf die einzelnen Formen & Linien führt dazu, dass du entspannen und vom Alltagsgeschehen loslassen kannst. Du förderst den Zugang zu deiner Intuition und deinen inneren Bedürfnissen.
- **Dabei ist es völlig unwichtig, wie gut oder routiniert du zeichnen kannst. Es geht allein um den Prozess und deine Entspannung. Dieser kreative Prozess kann für dich heilsam und unsagbar befreiend sein.**



Nutze die Kreativ-Vorlagen zum entspannten Zeichnen

- Nutze nun die liebevoll gestalteten Kreativ-Vorlagen hier in diesem Workbook und drucke sie auf A4-Papier aus! So kannst du sie für den kreativen Prozess nutzen.
- Auf den nächsten Seiten findest du die Vorlagen in A4 für dich zum Ausdrucken angelegt.



Ich bin

SO VIEL MEHR
ALS MEINE

Angst!





Anleitung zum entspannten Zeichnen

- Wir widmen uns nun der KREATIV-VORLAGE auf der nächsten Seite. Mit dieser einfachen Anleitung wirst du in Ruhe durch den Prozess geführt.

▶ 1. Schritt:

Mache es dir in jedem Falle gemütlich und suche dir einen Ort, an dem du ungestört bist. Lege dir die Stifte und Farben zurecht und richte dich bequem ein.

▶ 2. Schritt:

Beantworte die Fragen auf dem ersten Blatt zum Meditativen Zeichnen. Sie helfen dir, hilfreiche Antworten zu finden und einen positiven Blickwinkel einzunehmen.

▶ 3. Schritt:

Beginne, Schritt für Schritt jede einzelne Form dieser Zeichenvorlage auszufüllen. Du kannst sie kolorieren oder mit eigenen Mustern ausfüllen. Du bist völlig frei darin, wie du diese Vorlage gestaltest. Lass dich ganz auf den kreativen Prozess ein. Du erhältst auf den weiteren Seiten noch kreative Ideen und Fotos zum Prozess.

▶ 3. Schritt:

Wenn dir wichtige Erkenntnisse oder Ideen einfallen, dann kannst du sie mit in die Vorlage schreiben oder auf der Extra-Seite notieren.

▶ 4. Schritt:

Du erhältst hier auch eine weitere Vorlage, wenn du das meditative Zeichnen einmal völlig frei (und ohne Leitsatz) für dich ausprobieren möchtest.

▶ **Wichtig:** Mache Dir keine Gedanken darum, wie gut Du (vermeintlich) zeichnen kannst oder nicht. Es geht hierbei um den Prozess und dass Du einfach Freude daran findest, Dich ganz dem Zeichnen und Gestalten hinzugeben. Es geht darum, Frieden und Entspannung im kreativen Vorgang zu finden. Bewerte Dich nicht, sondern lege einfach los! ♥

Entspanntes Zeichnen: positive Selbstreflektion

- ▶ Die Kreativ-Vorlage trägt den Leitsatz "Ich bin mehr als meine Angst".
Was fällt dir zu diesem positiven Leitsatz ein?



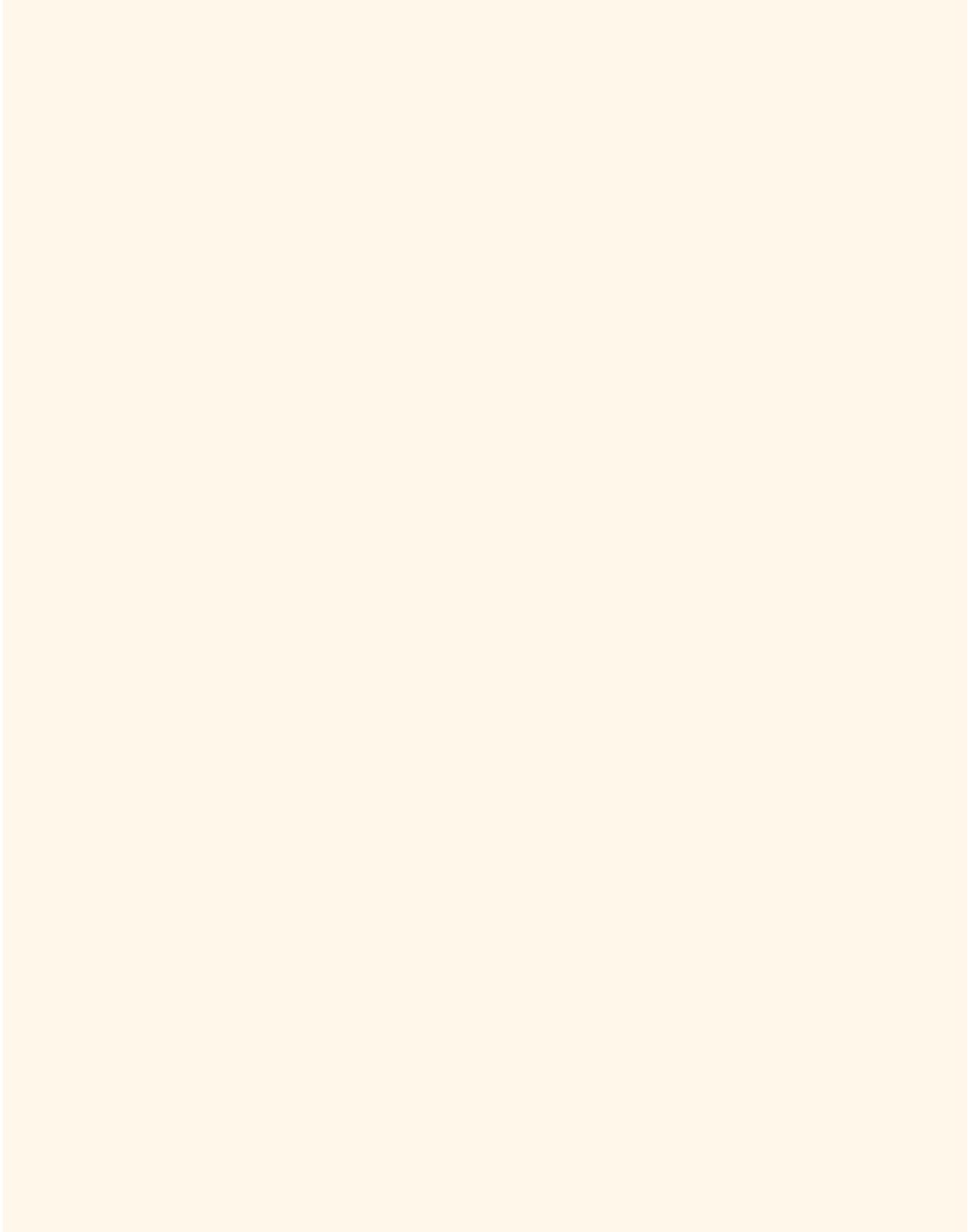
- ▶ Was sind deine Stärken, die neben dem möglichen Schmerz, der Krise, der Angst etc. grundlegend in dir existieren? Welche positiven Eigenschaften machen dich aus? Erinnerung dich bewusst an deine Stärken.



- ▶ Was liebste du zu tun? Was hast du immer gerne getan, bevor starke Ängste, Erschöpfung, Stress etc. in dein Leben traten? Was kann dir Freude im Leben schenken? Was hast du gern als Kind getan?

Entspanntes, meditatives Zeichnen: Extra-Seite

- Hier bekommst du eine Extra-Seite, wenn dir noch Dinge einfallen oder du bestimmte Erkenntnisse und Gedanken festhalten möchtest!



Entspanntes, meditatives Zeichnen / Beispiele

- Das sind Varianten, wie diese Kreativ-Technik angewendet werden kann. Du kannst beim meditativen Zeichnen die Kreativ-Vorlagen völlig frei für dich nutzen.
- Du kannst die Vorlagen mit Filzstiften kolorieren, mit Bunstiften zart ausmalen, mit Mustern auffüllen, neue Motive hinzufügen oder auch alles zerschneiden und collageartig neu zusammenfügen.





„Ein Gewinner ist ein Träumer,
der niemals aufgibt.“

– *Nelson Mandela*

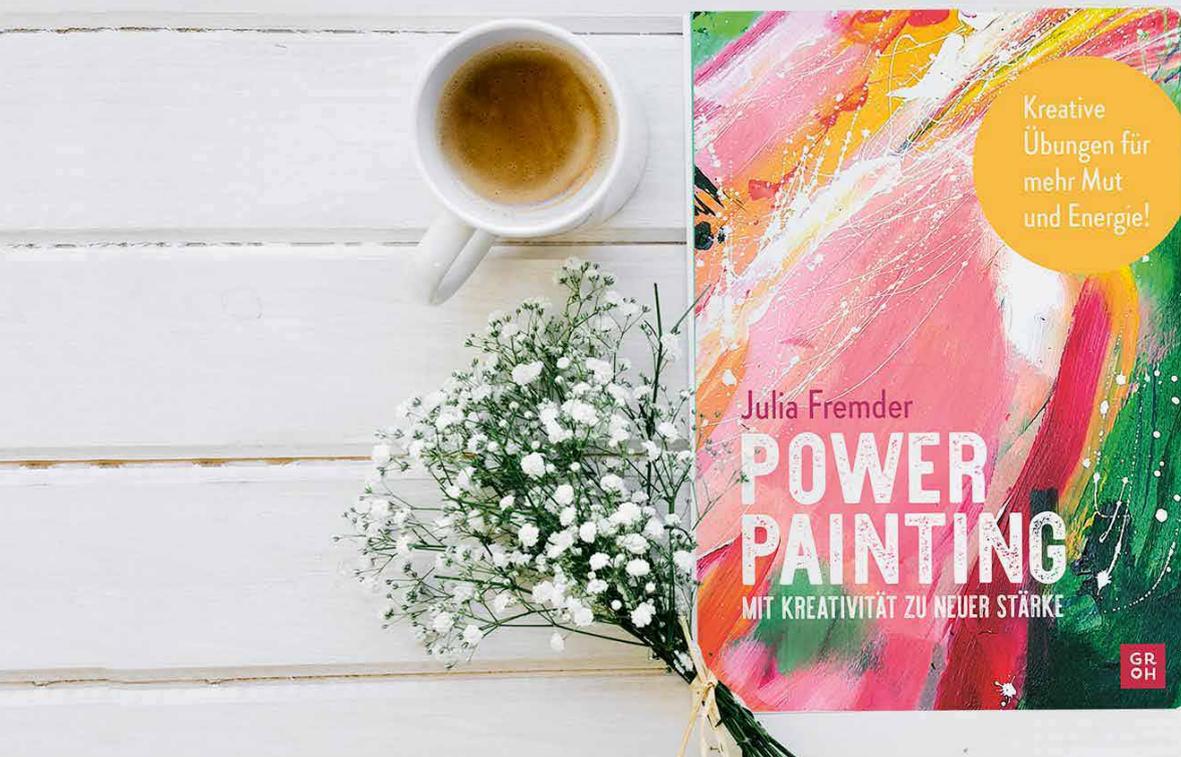
„Jede Krise hält ein Geschenk bereit, wenn wir bereit sind, an ihr zu wachsen.“

Julia Fremder



Über Julia Fremder

- Die Wahlhamburgerin Julia Fremder ist Malerin, Autorin und Mentorin für Kreativität und Mentale Gesundheit. Sie studierte an der Universität für Kunst und Design Halle (bei Leipzig), in Australien und erhielt ein dreimonatiges Stipendium für New York. Schon sehr früh verstand Julia, dass Kreativität eine unendliche innere Kraftquelle ist, die eine heilsame und stärkende Wirkung besitzt.
- Julia erlebte schwere Schicksalsschläge, familiäres Trauma und mehrfache Verluste in ihrer Familie. Sie hatte immer wieder mit Trauer, Verzweiflung und Todesängsten zu kämpfen. Durch all diese Zeiten hinweg half ihr immer wieder ihr kreatives Schaffen und die Arbeit mit dem Unterbewusstsein, um neue Kraft & Hoffnung zu gewinnen. Nach einer großen Herz-OP im Jahr 2016 zeichnete Julia selbst im Bett im Krankenhaus und war in diesen Momenten schmerzfrei – körperlich und mental.
- Diese tiefe Erfahrung wollte sie auch anderen vermitteln. Ihre heutige Arbeit beruht auf zwei Säulen: Zum einen erschafft Julia als freie Malerin ihre eigenen farbinsensiven Kunstwerke. Zum anderen arbeitet sie als Autorin und Mentorin für Kreativität, Unterbewusstsein und mentale Gesundheit. Ihre Arbeiten (u.a. Kreativ-Bücher, Podcast, Workbooks und Online-Kurse) helfen Menschen, persönliche Krisen zu meistern, innere Stärke zu finden und ein glücklicheres und freieres Leben zu führen. **Julias Mantra lautet:** Du bist der Kreatur deines Lebens – immer und zu jeder Zeit!



Arbeit und Angebote von Julia Fremder

- **Julia hilft dir gerne mit folgenden Angeboten:**

- 1:1 Mentoring (mit kostenfreiem Erstgespräch)
- Workbooks, die Kreativität und positive Psychologie vereinen
- Kurse und Online-Workshops
- Geführte Meditationen & Traumreisen, um deine innere Weisheit zu entdecken
- weitere Kreativ-Vorlagen zum Ausprobieren (free Downloads)

- **Klicke hier: www.juliafremder.de**

- Nutze auch Julias Buch "Power Painting – Mit Kreativität zu neuer Stärke"! Darin findest du unter anderem praktische Anleitungen und kreative Übungen, mit denen du zu Ruhe kommen, Stress abbauen und neue Kraft tanken kannst.

- **Klicke hier: [Zum Buch!](#)**

- Mehr Motivation und Inspiration findest du in Julias Podcast "Shine Bright"!

- **Klicke hier: [Zum Podcast "Shine Bright"](#)**

- Julias kraftvolle Arbeiten und Artworks als freie Malerin findest du hier!

- **Klicke hier: [Prints und Kunstwerke](#)**



ALLES LIEBE UND GUTE
FÜR DICH...