



MARIANNE WELLERSHOFF ist Journalistin, Autorin und Musikerin. Sie hat ein Studium der Psychologie abgeschlossen, mehrere Bücher geschrieben und arbeitet als Autorin beim SPIEGEL. Wellershoff beschäftigt sich mit Themen aus Wissenschaft, Kultur und Gesellschaft und ist Blattmacherin der Magazine SPIEGEL WISSEN und SPIEGEL COACHING. Sie ist Herausgeberin der Mein-Coaching-Reihe, die seit 2021 bei Penguin Taschenbuch erscheint.

Außerdem von Marianne Wellershoff lieferbar:

*Ich fühl mich wohl – Ziele erreichen, Gewicht halten, mehr bewegen*

*Ich kenne mich – Emotionen verstehen, Kindheit entschlüsseln,*

*Menschenkenntnis verbessern*

*Ich schaff das schon – Krisen überwinden, Stress reduzieren,*

*zu Hause wohlfühlen*

*Ich komm weiter im Job – Stärken erkennen, Blockaden lösen,*

*Veränderungen meistern*

*Ich bleib fit im Kopf – Gedächtnis trainieren, geistig jung bleiben,*

*erfüllt leben*

*Ich lebe bewusst – Entspannt fasten, digital entschleunigen,*

*nachhaltig leben*

Marianne Wellershoff (Hg.)

# Ich überwinde meine Angst

**MIT ÄNGSTEN UMGEHEN,  
RESILIENZ STÄRKEN,  
MUTIG HANDELN**

3 Selbsttests und Trainingsprogramme  
für ein positives Mindset –  
mein Coaching



**PENGUIN** VERLAG

**Die Texte dieses Buches wurden neu zusammengestellt  
und sind bereits in den Magazinen *Alles auf neu!*  
*Sechs Trainingsprogramme für ein bewusstes Leben* (01/2022)  
und *Ich Sorge gut für mich*  
*Sechs Trainingsprogramme für ein zufriedenes Leben* (01/2023)  
aus der Reihe SPIEGEL COACHING erschienen.**

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage 2023

Copyright © 2023 by Penguin Verlag, München  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
und SPIEGEL-Verlag Rudolf Augstein GmbH, Hamburg,

Ericusspitze 1, 20457 Hamburg

Umschlaggestaltung: Favoritbuero, München

Umschlagabbildung: © Shutterstock

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany 2023

ISBN 978-3-328-10997-6

[www.penguin-verlag.de](http://www.penguin-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>KAPITEL 1</b> <b>MIT ANGST UMGEHEN</b> .....	11
<b>Die verwundete Seele</b> .....	13
Alle Menschen durchlaufen irgendwann eine Krise. Aber warum zerbrechen manche daran, und andere gehen gestärkt daraus hervor?	
<b>Es ist okay, nicht jeden Tag zu funktionieren...</b>	23
Schweißausbrüche und Herzrasen: Drei Betroffene berichten von ihren Panikattacken	
<b>Check</b> .....	29
Angst-TÜV	
<b>Coaching</b> .....	49
Ängste verstehen und überwinden	
<b>Buch- und App-Empfehlungen</b> .....	74
Zum Weitermachen	

<b>KAPITEL 2</b>	
<b>RESILIENZ STÄRKEN</b> .....	77
<b>Krisenfest</b> .....	79
Resilienz hilft durch Tiefs. Und man kann sie trainieren	
<b>Ein fast normales Leben</b> .....	91
Alltag mit einem kranken Herzen	
<b>Check</b> .....	97
Starke Seele	
<b>Coaching</b> .....	117
Innere Stärke gewinnen	
<b>Buch- und App-Empfehlungen</b> .....	139
Zum Weitermachen	
<b>KAPITEL 3</b>	
<b>MUTIG HANDELN</b> .....	143
<b>»Diese Natur! Diese Freiheit«</b> .....	145
Niels Rabe träumte von einer Extremwanderung durch die USA. Und hat sie tatsächlich gemacht	
<b>Wo, bitte, ist der Weg zum Ziel?</b> .....	157
Zehn Tipps für die erfolgreiche Sinnsuche	
<b>Check</b> .....	161
Träumen erwünscht	

<b>Coaching</b> .....	181
Pläne entwickeln und verwirklichen	
<b>Buch- und App-Empfehlungen</b> .....	201
Zum Weitermachen	
ANHANG .....	205
Beratende Expertinnen und Experten .....	207
Über die Autorin der Checks und Coachings	209



# Vorwort

»Wo die Angst ist, da geht es lang« – dieses Zitat wird dem Psychotherapeuten Günter Ammon zugeschrieben. Angst ist ein sehr unangenehmes, aber auch ein sehr wichtiges Gefühl. Egal, ob uns schon mulmig bei der Vorstellung wird, vor einer Gruppe von Menschen zu sprechen, ob wir Angst haben, verlassen zu werden, oder uns nicht trauen, einen Lebens Traum zu verwirklichen: Die Angst zeigt an, wo unsere Potenziale stecken und wo wir uns weiterentwickeln können.

Dafür aber braucht es Mut, denn dieser liefert uns die nötige Energie, um aktiv zu werden. Mut meint dabei nicht natives, unreflektiertes und sorgloses Handeln, sondern Mut bedeutet: Man geht bewusst ein Risiko ein, weil das Ziel dieses Risiko wert ist. Anders gesagt: In jedem mutigen Menschen steckt jemand, der seine Ängstlichkeit überwunden hat.

Angst und Mut sind also zwei Seiten derselben Medaille. Dass man die Angst hinter sich lassen kann, zeigt, dass sie keine zementierte Persönlichkeitseigenschaft ist. Mit Selbstbeschreibungen wie »Ich bin ein ängstlicher Mensch« verstellen wir uns selbst den Weg zu einer Veränderung.

In diesem Buch finden Sie drei Checks und drei einfach umzusetzende Trainingsprogramme, die Ihnen helfen, Bar-

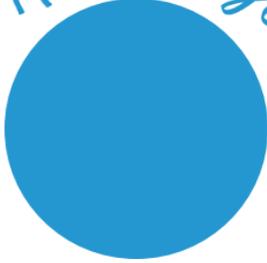
rieren hinter sich zu lassen: »Ängste verstehen und überwinden«, »Innere Stärke gewinnen« und »Pläne entwickeln und verwirklichen«. Die Diplom-Psychologin Anne Otto, die Burn-out-Präventions-Spezialistin Carola Kleinschmidt und die SPIEGEL-COACHING-Autorin Maren Keller haben die Selbsttests und Coachings entwickelt. Sie wurden dabei von verschiedenen Expertinnen beraten.

Den Mut zu aktivieren, der in Ihnen steckt – das ist das Ziel dieses Buches. Die Trainingsprogramme begleiten Sie auf diesem Weg.

**Tipp:** Besorgen Sie sich ein Notizbuch, und führen Sie ein Journal zu den Coachings, in dem Sie Ihre Gedanken, Erfahrungen und Vorhaben festhalten.

# KAPITEL 1

Mit Angst umgehen





# Die verwundete Seele

Wissenschaft und Forschung entschlüsseln, was die Psyche krank macht. Und wie Gene und Umwelt beeinflussen, ob wir an Krisen und Herausforderungen zerbrechen oder wachsen können.

*Von Carola Kleinschmidt*

**Psychische Probleme sind heute alltäglich.** Der Stress, die Einsamkeit, die Pandemie können unsere Seele ins Schlingern bringen. Dennoch bedeutet dies nicht, dass uns große Belastungen automatisch psychisch ans Limit führen. Ständig sind wir mit neuen Seelennöten konfrontiert. Der Kollege erzählt von seinen Panikattacken. Die Chefin outet sich mit Burn-out. Tante und Cousin kämpfen mit Depressionen. Hört man sich um, kann man den Eindruck gewinnen, dass psychische Leiden in den vergangenen Jahren explosionsartig zugenommen haben. Jahr für Jahr nennen auch die großen Krankenkassen neue Höchstwerte. 2,46 Fehltage gingen laut Techniker Krankenkasse im Jahr 2012 auf psychische Erkrankungen zurück, 2022 waren es 3,33. Das war doch vor wenigen Jahren noch anders, oder?

Georg Juckel ist Professor für Psychiatrie und Psychotherapie an der Ruhr-Universität Bochum und Experte für Präventivmedizin. Kurz: Er hat den Überblick. Für Juckel ist klar: »Früher ging man zum Arzt, weil man Rücken oder Bluthochdruck hatte.« Und weil die Leute lieber über ihre körperlichen Schwierigkeiten klagten, statt von seelischen Problemen wie Ängsten, Niedergeschlagenheit oder Schlafstörungen zu erzählen, fiel auch die Diagnose entsprechend aus. Heute sind die Menschen eher bereit, ihrem Arzt auch von ihrem Stress und den schlaflosen Nächten zu berichten, die mit den Rückenschmerzen einhergehen. So kommt die psychische Komponente vieler körperlicher Erkrankungen auf den Tisch. Und damit die zugehörigen Diagnosen wie etwa Depression oder Angststörung. »Früher lag über seelischem Leid ein stärkeres Tabu«, sagt Juckel. Die Psyche blieb Privatsache. »Heute kommt die Verteilung der Diagnosen näher an das ran, was in der Bevölkerung wirklich los ist.« Befeuert wurde der Trend von Promis und Berühmtheiten aus Sport, Kultur und Politik, die von ihren mentalen Problemen erzählen. Wie zum Beispiel Tennisstar Naomi Ōsaka. Die Weltklassesportlerin sagte Wettkämpfe erneut ganz offiziell mit der Begründung ab, dass ihre psychische Gesundheit eine Pause von der Anspannung brauche. Sie leide an Depressionen und sozialer Phobie. Eine Ansage mit Signalwirkung.

Doch längst sind nicht alle mentalen Probleme so akzeptiert wie seelische Erschöpfung oder Ängste: »Wir sind noch nicht so weit, dass ein Politiker sich mit Schizophrenie oder als trockener Alkoholiker outen würde«, erklärt Präventionsfachmann Juckel. Offenheit wäre aber der wünschens-

werte Umgang mit jeder seelischen Erkrankung. Denn das Verheimlichen und Vertuschen macht die seelische Not meist noch schlimmer. Solange allerdings Betroffene mit Nachteilen zu rechnen haben, wenn ihr Leiden öffentlich wird, schweigen viele lieber.

Doch was sind die Ursachen psychischer Probleme? Was macht die Seele krank? Gibt es klare Auslöser? Kann es jeden treffen? Oder gibt es die anfällige Seele? Psychische Beschwerden gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen überhaupt, die zu Krankschreibung führen – direkt nach Herz-Kreislauf-Leiden und Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems. Mehr als ein Viertel der Deutschen erkrankt jedes Jahr an einem psychischen Leiden. Zu den häufigsten Beschwerden zählen Angststörungen, Alkoholsucht, Depressionen, Zwangsstörungen sowie psychosomatische Beschwerden und Stressleiden, berichtet das Robert Koch-Institut. Viele fürchten immer noch Ausgrenzung und berufliche Nachteile oder schlicht, dass sie als schwach abgestempelt werden, wenn sie über ihre Erkrankung sprechen. Dabei sind viele psychische Leiden heute gut zu behandeln. Allen voran Ängste, aber auch leichte und mittelschwere Depressionen.

Psychiater skizzieren die Gesundheit unserer Seele dabei gern als Grafik in einem Gitternetz: Die x-Achse steht für unsere genetische Ausstattung, unsere Anlage. Viele Faktoren, die unsere mentale Stärke – oder Empfindlichkeit – bestimmen, haben mit unseren Anlagen zu tun. Manche Menschen tragen beispielsweise bestimmte Risikogene für Schizophrenie oder Depression in ihrem Erbgut. »Es gibt Personen, die

von Natur aus ein gewisses Risiko für psychische Probleme haben«, erklärt Juckel. Diese Anlagen, von Fachleuten auch Vulnerabilität genannt, können auch durch die Erfahrungen, die wir als Embryo im Mutterleib gemacht haben, beeinflusst werden. Studien zeigen beispielsweise, dass Babys, deren Mütter in der Schwangerschaft extremen Stress erlebten, von Geburt an empfindlichere Stresssensoren haben. »Alles, was der Embryo erfährt, beeinflusst maßgeblich sein Nervengeflecht und damit auch seine psychische Ausstattung«, erklärt Juckel.

Auf der zweiten Achse des Gitternetzes, der y-Achse, finden sich die Einflüsse der Umwelt, die auf uns einwirken. In Kindertagen sind Eltern, Geschwister, die Familie und das direkte Umfeld die wichtigsten Einflussfaktoren. Wenn wir älter werden, zählen die Herausforderungen des Lebens zu den Umweltfaktoren, die unsere Psyche beeinflussen: Krisen meistern, scheiternde Beziehungen verarbeiten – das Leben fordert uns permanent. Psychiater fassen die Umweltanforderungen auch unter dem Begriff »Stress« zusammen.

Unsere seelische Gesundheit legt sich nun in dieses Gitternetz: Menschen mit niedriger Vulnerabilität gehen auch durch schwere Krisen, ohne Schaden zu nehmen. Sie verarbeiten vielleicht den Tod eines nahen Menschen, eine Scheidung oder Kündigung, ohne dass ihre Seele dauerhaft leidet. Menschen mit hoher Vulnerabilität laufen dagegen bereits bei moderaten Stressereignissen Gefahr, dass ihre Psyche kippt. Schlafmangel oder ein Konflikt mit Kollegen löst vielleicht eine depressive Verstimmung aus und lässt womöglich sogar schwere psychische Erkrankungen aufflackern. Juckel nennt

ein Beispiel: In seiner Praxis behandelte der Psychiater einen Koch, der an Psychosen litt. Er hatte immer wieder Phasen, in denen er unter Halluzinationen und Wahnvorstellungen litt. »Dieser Mann lebte unter extrem stressigen Bedingungen, musste um sechs Uhr morgens zum Großmarkt und arbeitete bis Mitternacht«, erzählt Juckel. Gerade bei Psychosepatienten ist bekannt, dass Stress und Schlafmangel die Krankheit verschlimmern. Juckel: »Der Mann schulte zum Bürokaufmann um, und die Krankheit trat nicht mehr so stark und so häufig auf.«

Vor allem der Stress, den wir in Kindertagen erleben, beeinflusst unsere psychische Gesundheit ein Leben lang. Denn Kinder und Jugendliche reagieren empfindlicher auf hohe Stressbelastungen als Erwachsene. Zum einen entwickelt sich ihr Gehirn noch, und Stress kann diese Entwicklung nachhaltig schädigen. Zum anderen sind sie abhängig von der Fürsorge Erwachsener – und Vernachlässigung oder Gewalt lösen extremen Stress aus. »Für Kinder ist die Erfahrung, versorgt und geliebt zu werden, elementar«, erklärt die Psychologin und Psychotherapeutin Stefanie Stahl und ergänzt: »Sie ist die Basis für die Selbstwertentwicklung.« Wird dieses Bedürfnis ständig frustriert, entwickeln schon Kinder Selbstwertprobleme und Schutzmechanismen, die lebenslang zu Problemen führen können. »Manche Kinder gewöhnen sich an, sich immer anzupassen und anderen unterzuordnen. Andere grenzen sich übermäßig ab oder hören auf, sich Menschen zu öffnen.« Diese Bewältigungs- oder Copingstrategien, die in der Kindheit in gewisser Weise lebensrettend waren, nehmen wir häufig in unser Erwachsenenleben mit. Doch dort können

sie dann eher schädlich wirken. Denn Rückzug genauso wie übermäßige Anpassung machen eine Stresssituation vielleicht kurzfristig erträglich, aber langfristig lösen sie keine Probleme. »Ungünstige Copingstrategien können psychische Erkrankungen auslösen oder am Laufen halten«, erklärt Stahl. Menschen mit sehr belastenden Kindheitserfahrungen haben oft ein niedriges Selbstwertgefühl und entwickeln häufiger als andere wenig psychische Widerstandskraft oder Resilienz. Auch Alkohol- oder Spielsucht ist vielfach eine Folge von ungünstigen Bewältigungsstrategien.

Die gute Nachricht lautet: Bewältigungsstrategien sind veränderbar. Man kann Resilienz wie einen Muskel trainieren. Jeder Mensch kann mit etwas Übung und Reflexion seinen Umgang mit Belastungen verbessern – und damit das Risiko senken, dass psychische Stressoren eine Krankheit auslösen. »Deshalb sehe ich es als die zentrale Aufgabe von uns Psychiatern und Psychotherapeuten, die Menschen dabei zu unterstützen, ihre Belastbarkeit und Resilienz zu stärken«, sagt Seelenexperte Juckel.

Auch unser Umfeld spielt eine große Rolle dabei, wie gut oder schlecht wir mit Belastungen umgehen können. Die persönliche Belastbarkeit kommt beispielsweise schneller an ihre Grenzen, wenn das soziale Umfeld fehlt. »Soziale Unterstützung spielt eine enorme Rolle bei der Entstehung psychischer Erkrankungen«, sagt der Psychiater und Psychotherapeut Andreas Heinz, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Charité Berlin. So sind die Psychoseraten bei Menschen mit Migrationshintergrund, die in einem Land zur Minderheit zählen, auffällig erhöht. »Sie steigt, je

weniger Menschen gleicher Kultur in der Nachbarschaft leben«, so Heinz. Das soziale Umfeld prägt offensichtlich sehr, ob wir uns sicher und aufgehoben fühlen – und bildet eine unverzichtbare Basis für seelische Stärke.

Das seelische Leid, das die Coronakrise auslöste, weist ebenfalls in diese Richtung. Mit der sozialen Distanzierung brach bei vielen eine der wichtigsten Quellen für seelische Stabilität weg. Sei es, weil man wegen des Homeoffice fast niemanden sah, sei es, dass man wegen geschlossener Schulen zu Hause viel zu viele soziale Herausforderungen und wenig soziale Unterstützung hatte. »In solchen extremen Zeiten kommen vor allem die empfindlicheren Menschen an ihre Grenze«, erklärt der Psychiater. Vor Corona konnten sie mit Copingstrategien wie etwa einem stabilen Freundeskreis, Sport und Hobbys den Belastungen etwas entgegenzusetzen. Das fiel über Monate weg. »Die Menschen sind an ihre Belastungsgrenze gekommen, sodass wir in den Praxen und Kliniken jetzt vermehrt Ängste und depressive Verstimmungen sehen.«

Allerdings war diese Entwicklung voraussehbar. Krisenforscher wie die US-Psychiater Joshua Morganstein und Robert Ursano von der Uniformed Services University in Bethesda konnten in ihrer Übersichtsstudie zeigen, dass Umwelt- und Gesundheitskatastrophen der vergangenen Jahrzehnte im Nachklapp die Zahl der psychischen Probleme in der Bevölkerung stark ansteigen ließen. Vor allem Depressionen, Ängste und Süchte nehmen zu.

Manche seelischen Probleme sind allerdings stärker von der Veranlagung als von der Umwelt abhängig. Sie stehen so-