

Übung zur Akzeptanz von Angst – Die Angst ist eine Welle

Konzentrieren Sie sich auf das Gefühl der Angst, fühlen Sie genau hin. Nehmen Sie genau wahr, wo in Ihrem Körper die Angst spürbar wird.

Wie fühlt sich die Angst an?

Konzentrieren Sie sich auf das Gefühl, nicht auf Ihre Gedanken.

Stellen Sie sich nun vor, die Angst ist eine Welle im Meer.

Die Welle baut sich langsam auf, bis sie ihren höchsten Kamm bildet. Dann bricht sie, verliert langsam an Kraft, brandet an den Strand, ergießt sich langsam. Nun fließt das Wasser wieder zurück ins Meer, wird in den Ozean aufgenommen.

Genauso können Sie sich Ihre Angst vorstellen.

Angst kommt, baut sich auf, breitet sich im Körper aus, findet ihren höchsten Punkt und geht dann wieder zurück. Angst kommt...und geht wieder. Wie die Wellen im Meer. Angst kommt...und geht wieder.

Bleiben Sie eine Weile bei dem Bild der sich aufbauenden und brandenden Wellen und folgen Sie dabei auch dem Gefühl der Angst in Ihrem Körper. Die Angst kommt...und geht wieder.

Sehen Sie zu, wie die Wellen im Meer langsam abflachen und ruhiger werden. Sehen Sie zu, wie die Angstwellen in Ihrem Körper ebenso abflachen, ruhiger werden und langsam abklingen.