

## 4. Gedankenstoppen als Anti-Angst-Methode

Im Zusammenhang mit Ängsten treten nicht selten bohrende, der realen Situation „entrückte“ Gedanken auf, die bei häufiger Wiederholung - im Sinne einer „Self-fulfilling-prophecy“ — zu einer Verwirklichung des Gedachten führen können. Mit Hilfe der Methode „Gedankenstop“ lassen sich solche Gedankenketten unterbrechen; Sie können dadurch Erwartungsängste unter Kontrolle bringen, sie sich gleichsam „abgewöhnen“.

*Und so wird's gemacht ...*

- Sobald eine angstmachende Vorstellung in Ihnen Gestalt gewinnt, geben Sie sich, um diesen negativen Gedanken zu zerstören - in knappem Kommandoton — den Befehl: „STOP!“  
Um diesem „Gedankenzerstörungsbefehl“ mehr Nachdruck zu verleihen, können Sie sich, wenn Sie „STOP!“ sagen (laut oder in Gedanken), das Wort „Stop“ in signalfarbenen Buchstaben geschrieben vorstellen.
- Nachdem Sie - auf die beschriebene Weise - mit Hilfe des Stop-Befehls Ihren angstmachenden Gedanken zerstört haben, atmen Sie tief aus mit der Vorstellung: „Ruhig“, entspannen sich und lenken Ihre Aufmerksamkeit auf einen Ihnen angenehmen Gegenstand oder Sachverhalt.

Wenn Sie langfristig Erfolge bei der Bekämpfung Ihrer Erwartungsängste erzielen wollen, müssen Sie sich an die Grundregel halten: *So bald wie möglich und jedesmal, wenn.* Geben Sie sich also bei allen spontan auftretenden Angstgefühlen den Befehl „STOP!“ und entspannen Sie sich.