

Angst und Brustkrebs

Übungen gegen Angst

Mithilfe der folgenden Übungen können Sie in Ihrem Alltag mit Brustkrebs aufkommende Ängste und Unruhe reduzieren. Das hilft Ihnen, sich gestärkt zu fühlen und Ihre Therapie gut zu bewältigen.



1. Übung: Schachtelübung

Wenn Sie unter kreisenden oder ständigen negativen Gedanken leiden, dann kann Ihnen diese Übung möglicherweise helfen:

- Stellen Sie sich eine schöne, große, gut ausgepolsterte Schachtel mit einem Deckel vor. Sie kann verziert sein, ein spezielles Schloss haben etc.
- In diese besondere Schachtel können Sie nun all Ihre Sorgen, Ängste und kreisenden Gedanken hineinlegen. Stellen Sie sich vor, wie Sie die einzelnen Gedankenfäden in die Box ziehen.
- Am Ende schließen Sie die Schachtel, damit Ihre darin gesammelten Gedanken gut und sicher verstaut sind. Dann nehmen Sie die Schachtel und stellen Sie sie an einen speziellen Ort. Das kann auf dem Bücherregal im Wohnzimmer, auf dem Dachboden oder im Kleiderschrank sein.

Der Sinn dieser Übung ist, dass Sie eine gewisse Distanz zu Ihren Gedanken entwickeln. Dadurch können Sie wieder besser selbst bestimmen woran Sie wann und wie lange denken und wie Sie fühlen.



2. Übung: Bei aufsteigender Angst

Atemübungen können bei innerer Unruhe und aufsteigender Angst helfen.

- Richten Sie sich auf und fixieren Sie mit den Augen einen Punkt vor Ihnen.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern nicht angespannt nach oben und vorne ziehen, sondern drehen Sie sie gefühlvoll nach hinten und unten.
- Legen Sie nun eine Hand mittig auf Ihren Brustkorb oder Bauch und fangen Sie an bewusst zu atmen. Merken Sie, wie sich Ihre Hand mit jedem Atemzug mitbewegt? Atmen Sie gezielt in Ihre Hand hinein. Achten Sie darauf nicht schneller zu werden.
- Nun zählen Sie in Gedanken langsam bis 10. Dann beginnen Sie wieder bei 1 und zählen wieder bis 10.
- Machen Sie diese Übung ungefähr 2 Minuten lang.

Der Sinn dieser Übung ist, dass Sie eine gewisse Distanz zu Ihren Gedanken entwickeln. Dadurch können Sie wieder besser selbst bestimmen woran Sie wann und wie lange denken und wie Sie fühlen.

