

Krank - mal wieder

Beitrag von „klöni“ vom 17. März 2009 12:37

Liebe Provencaline:#

kenne das Gefühl nur zu gut. Frage mich dann immer:" Was wäre das worst case scenario wenn ich die Arbeiten, etc. nicht rechtzeitig fertig habe?", bzw. "Wen könnte ich bitten, eine Lösung für mich und meine Situation zu finden?"

Meistens sind diese Angst- und Panikattacken nicht rational begründet sondern wurzeln tiefer. Kannst dich ja mal fragen, wann du dich in deiner Vergangenheit schon einmal so ausgeliefert und handlungsunfähig gefühlt hast. Was hätte dir dann eine gute Freundin gesagt, um dich zu beruhigen? Was kannst du dir vielleicht heute selbst sagen?

Gute Besserung!

klöni