

# Nur bei Psychiater gewesen- versaut?

Beitrag von „MarieJ“ vom 15. Oktober 2020 15:13

[Zitat von Kathrin88](#)

Na, ja ich hab Schiss, dass ich die dann erst darauf aufmerksam mache und möglicherweise schlafende Hunde wecken.

Deine Antworten kommen mir vor wie die Verhaltensweisen, die in dem Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“ beschrieben sind. Du weist alle Vorschläge von dir und nimmst die jeweiligen Ausgänge der möglichen Handlungsweisen - dabei aber stets nur die für dich negativen - vorweg.

So kannst du nicht aus deinen diversen Dilemmata herauskommen. Egal wie groß dein Leidensdruck wirklich ist, du musst vermutlich deutlich etwas verändern, um angstfreier durchs Leben gehen zu können. Ohne dich wirklich zu kennen, denke ich wie einige andere hier, dass so etwas eigentlich nur mit professioneller Hilfe geht.