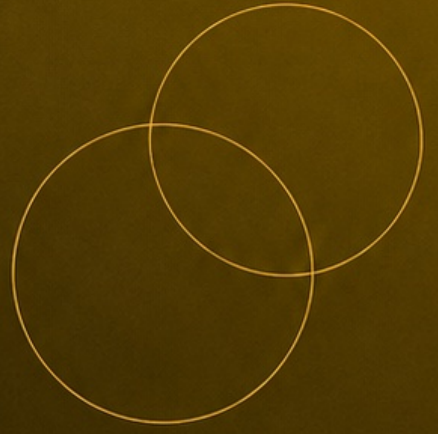


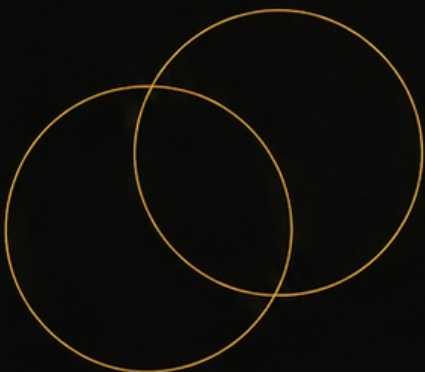
KOSTENFREIER RATGEBER



Ängste und Sorgen: Was wirklich hilft

*Ängste verstehen, Sorgen regulieren und einen
stabilen Umgang im Alltag entwickeln.*

GEORG T. ROESL



LIFE REVOLUTION INSTITUT



Inhaltsverzeichnis.

01	Einführung	3
02	Wer ist Georg T. Roesl?	4
03	Was sind Ängste und Sorgen?	5
04	Warum Ängste entstehen	6
05	Typische Denk- und Gefühlsmuster	7
06	Strategie 1: Abstand zu Gedanken gewinnen	8
07	Strategie 2: Körper gezielt beruhigen	9
08	Strategie 3: Sorgen strukturieren	10
09	Strategie 4: Handlungsspielraum nutzen	11
10	Strategie 5: Sicherheit im Alltag aufbauen	12
11	Langfristige Stabilität und Abschluss	13



Einführung.

Ängste und Sorgen gehören zum menschlichen Alltag.

01

Ängste und Sorgen gehören zum menschlichen Alltag. Sie entstehen besonders in unsicheren Situationen oder wenn wir versuchen, zukünftige Entwicklungen gedanklich zu kontrollieren.

Viele Menschen versuchen, Ängste zu vermeiden oder zu unterdrücken. Dadurch verstärken sie sich jedoch häufig: Gedanken beginnen zu kreisen, körperliche Anspannung steigt und das Gefühl von Kontrolle nimmt ab.

Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, wie Sie Ängste besser verstehen und schrittweise neue Reaktionen entwickeln. Sie lernen praxiserprobte Strategien kennen, mit denen Sie Sorgen wirksam regulieren können.

Dabei geht es nicht darum, Angst zu „besiegen“ oder vollständig auszuschalten. Angst ist ein wichtiges Schutzsystem – sie soll uns warnen, nicht uns lähmen.

Ziel ist daher, Ängste sinnvoll zu regulieren: sie wahrzunehmen, einzuordnen und auf eine Weise zu beantworten, die Ihnen Handlungsfähigkeit und Sicherheit zurückgibt.

Verstehen schafft Handlungsspielraum – nutzen Sie diesen Ratgeber als Orientierung und probieren Sie die folgenden Strategien im Alltag konkret aus.

Angst als Dreiklang



Körper



Gedanken



Verhalten



Wer ist Georg T. Roesl?

02



Hallo, liebe Leser:innen,

ich bin Forscher und Autor für angewandte Psychologie und verbinde wissenschaftliche Erkenntnisse mit alltagsnaher Selbstentwicklung.

Mein Schwerpunkt liegt auf Persönlichkeitsstärkung und wirksamen Strategien zur Förderung mentaler Gesundheit.

Ich verbesserte selbst meinen Umgang mit bipolarer Störung, PTBS, Suizidgedanken und schwerer Depression.

Ich habe mehrere Bücher geschrieben über die Irrungen und Wirrungen der Psychologie und des Lebens.

Ihr Georg T. Roesl



Erfahrung



Kompetenz



Praxis



Was sind Ängste und Sorgen?

03

Wenn das Schutzsystem überaktiv wird ...

Ängste sind emotionale Reaktionen auf wahrgenommene Bedrohung. Sie sind ein evolutionäres Schutzsystem – entwickelt, um uns vor Gefahren zu warnen und zum Handeln zu bewegen.

Sorgen dagegen sind gedankliche Prozesse, bei denen mögliche negative Szenarien immer wieder durchgespielt werden – oft, ohne dass eine konkrete Gefahr besteht.



Angst ist kein Fehler. Sie ist ein wichtiges Schutzsystem – problematisch wird sie erst, wenn sie überaktiv wird.

Die drei Ebenen der Angstreaktion

1.



Körperliche Reaktion – Herzklopfen, flache Atmung, Anspannung, Unruhe oder Magenbeschwerden
→ der Körper geht in Alarmbereitschaft

2.



Gedankliche Reaktion (Sorgen) – Kreisende Gedanken, Was-wenn-Szenarien, Grübeln, Katastrophisieren
→ die Sorge wirkt oft realer als die Realität selbst

3.



Verhaltensreaktion – Vermeidung, Rückzug, Sicherheits- oder Kontrollverhalten
→ kurzfristig Erleichterung – langfristig verstärkt sich die Angst

Angst und Sorge unterscheiden sich, wirken aber oft zusammen: Während Angst meist körperlich spürbar ist, findet Sorge vor allem im Denken statt. Beide können sich gegenseitig verstärken.

Funktionale Angst: bezieht sich auf eine reale Situation und führt zu sinnvollem Handeln.

Überaktive Sorge: dreht sich um hypothetische Szenarien, lähmt das Handeln und verstärkt sich selbst.



Warum Ängste entstehen

04

Ängste entstehen durch das Zusammenspiel mehrerer Faktoren:

- 1 **Unsicherheit und fehlende Kontrolle:** in unklaren oder neuen Situationen
- 2 **Hoher Anspruch an Vorhersehbarkeit:** alles soll planbar und sicher sein
- 3 **Negative Vorerfahrungen:** erlebte Belastungen prägen das Alarmsystem
- 4 **Anhaltender Stress:** das Nervensystem bleibt dauerhaft in Alarmbereitschaft
- 5 **Vermeidungsverhalten:** macht Angst kurzfristig kleiner, langfristig größer

Das Gehirn versucht, mögliche Gefahren vorherzusehen und zu vermeiden.
Dieses System ist sinnvoll – kann aber überaktiv werden, wenn es nicht reguliert wird.

Warum Sorgen sich verselbstständigen

Ein zentrales Problem: Viele Menschen versuchen, Sorgen wegzudrücken – und stellen dann fest, dass sie noch lauter werden.



Typische Gedanken:

- Was, wenn etwas schiefgeht?
- Ich muss alles im Griff haben
- Ich darf jetzt keinen Fehler machen

Diese Gedanken halten das Alarmsystem aktiv und führen dazu, dass Sorgen sich immer weiter aufschaukeln.



Angst ist ein Schutzmechanismus – kein Fehler.

Je besser Sie Ihre Angstmuster erkennen, desto wirksamer können Sie sie regulieren.

Alarm-System des Gehirns



Wahrnehmung



Bewertung



Reaktion



Typische Denk- und Gefühlsmuster

Wenn Gedanken zur Spirale werden ...

05

**01****Was-wenn-Gedanken –**

ständige Hypothesen über mögliche negative Zukunftsszenarien.

**02****Katastrophisierendes Denken –**

der schlimmste Fall wird automatisch zum wahrscheinlichsten.

**03****Grüblerschleifen –**

dieselben Sorgen drehen sich oft stundenlang im Kreis, ohne Lösung.

**04****Vermeidung und Rückzug –**

Situationen werden gemieden – die Angst wird dadurch größer, nicht kleiner.

**05****Innere Anspannung –**

körperliche Daueranspannung, Unruhe und das Gefühl „auf Habachtstellung“ zu sein.

Typische Gedanken bei Angst sind „Was, wenn ...“ oder „Das wird schiefgehen“. Solche Gedanken verstärken die emotionale Reaktion erheblich und halten das Alarmsystem aktiv.

Es entsteht häufig ein Kreislauf aus Grübeln, Anspannung und Vermeidung: Die Sorge erzeugt Angst, die Angst verstärkt die Sorge – und Vermeidung verhindert, dass Sie korrigierende Erfahrungen machen können.

**Was das für Sie bedeutet:**

Allein schon das Erkennen dieser Muster ist ein wichtiger Schritt: Bewusstsein unterbricht die automatische Dynamik – Sie sind dann nicht mehr nur Beobachter:in der Spirale, sondern können wieder aktiv eingreifen.

**MERKSATZ**

Bewusstsein unterbricht automatische Muster.

**Mini-Übung: Muster erkennen**

Notieren Sie einen typischen Sorgengedanken, der bei Ihnen häufig auftaucht – möglichst wörtlich, so wie er sich anfühlt.

Beobachten Sie 1 Woche lang, in welchen Situationen dieser Gedanke auftaucht. Schon das bewusste Wahrnehmen reduziert seine Wirkung deutlich.



Strategie 1: Abstand zu Gedanken gewinnen

Gedanken sind Ereignisse – keine Fakten ...

Gedanken wirken oft wie Fakten – vor allem im Zustand der Angst. Tatsächlich sind sie Interpretationen unseres Gehirns, das versucht, Unsicherheit durch Vorhersagen zu kontrollieren. Wenn Sie diesen Mechanismus erkennen, können Sie Ihre Gedanken anders einordnen.

Eine wirksame Technik ist das bewusste Umformulieren: Statt „Es wird schiefgehen“ sagen Sie sich „Ich habe den Gedanken, dass es schiefgehen könnte“. Diese kleine Veränderung schafft Abstand – und der Gedanke verliert spürbar an Macht.

Was das für Sie bedeutet:

So entsteht eine Beobachter-Perspektive: Sie sind nicht mehr im Gedanken „drin“, sondern können ihn von außen wahrnehmen. Das schafft Klarheit und reduziert die emotionale Wucht erheblich.



*Gedanken sind
Ereignisse im Kopf –
keine Realität.*

1

Beobachter-Perspektive einnehmen – einen Schritt zurücktreten und Gedanken bewusst wahrnehmen.

2

Gedanken benennen – statt „Es wird schiefgehen“: „Ich habe den Gedanken, dass ...“.

3

Realitätscheck – ist das eine Tatsache oder eine Interpretation der Situation?

4

Wirkung reduzieren – wer Abstand hat, verliert die emotionale Wucht des Gedankens.

5

Mentale Flexibilität – verschiedene Perspektiven auf dieselbe Situation bewusst zulassen.



Mini-Übung: Gedanken-Distanzierung



Wählen Sie eine aktuelle Sorge aus, die Sie häufig beschäftigt.



Formulieren Sie die Sorge bewusst um, mit der Vorsilbe „Ich habe den Gedanken, dass ...“.



Wiederholen Sie die neue Formulierung 3–5 Mal und beobachten Sie, wie sich die emotionale Wucht des Gedankens verändert.



Strategie 2: Körper gezielt beruhigen

Direkter Zugang zum Nervensystem ...



1. Verlängerte Ausatmung –
signalisiert dem Körper Sicherheit
und reduziert Alarmbereitschaft.



2. Bewusste Bauchatmung –
aktiviert den Vagusnerv und
beruhigt das System messbar.



3. Körperwahrnehmung –
bewusst spüren, wo Anspannung
sitzt – und sie gezielt lockern.



4. Erdung über die Sinne –
5-4-3-2-1-Übung: was sehen,
hören, fühlen, riechen, schmecken Sie?



5. Bewegung als Ventil –
Spaziergänge oder leichte Bewegung
lösen körperliche Anspannung.

Der Körper spielt eine zentrale Rolle bei Angst. Wenn das Alarmsystem aktiv ist, beschleunigt sich die Atmung, der Puls steigt und die Muskeln spannen sich an – auch ohne reale Gefahr.

Über bewusste Atmung und Körperwahrnehmung können Sie diesen Zustand direkt beeinflussen. Eine langsame, tiefe Atmung – besonders mit verlängerter Ausatmung – aktiviert den Parasympathikus, also den „Ruhe-Nerv“.

WAS DAS FÜR SIE BEDEUTET:

Der Körper ist der schnellste Zugang zur Beruhigung – schneller, als Sie sich aus Sorgen heraus „wegdenken“ könnten. Genau deshalb sollte er ein zentrales Werkzeug in Ihrem Alltag werden.

„*Der Körper ist der schnellste
Zugang zur Beruhigung.*“



MINI-ÜBUNG: 4-6-ATMUNG

Atmen Sie bewusst und langsam: 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus.

1. Setzen Sie sich aufrecht und entspannt hin.
2. Wiederholen Sie die Atmung für 2 Minuten in ruhigem Tempo.
3. Beobachten Sie, wie sich Anspannung, Puls und Stimmung verändern.

Strategie 3: Sorgen strukturieren

08

Klarheit reduziert gedankliche Last ...



- 01. Sorgen sichtbar machen –**
alle aktuellen Sorgen aufschreiben
statt sie nur zu denken.



- 02. Beeinflussbar vs. nicht beeinflussbar –**
jede Sorge in genau eine der
beiden Spalten einordnen.



- 03. Konkrete Schritte planen –**
bei beeinflussbaren Sorgen
einen kleinen Handlungsschritt definieren.



- 04. Loslassen üben –**
bei nicht beeinflussbaren Sorgen:
bewusst akzeptieren statt zu kämpfen.



- 05. Fester Sorgen-Termin –**
15 Minuten am Tag bewusst sorgen –
und außerhalb davon nicht.

Unstrukturierte Sorgen führen zu endlosen Grübelschleifen. Sobald Sorgen jedoch geordnet werden, gewinnen Sie Klarheit – und können gezielt mit ihnen arbeiten, anstatt sich von ihnen treiben zu lassen.

Was das für Sie bedeutet:

Eine besonders wirksame Technik ist die Unterscheidung zwischen beeinflussbaren und nicht beeinflussbaren Sorgen. Bei beeinflussbaren Sorgen können Sie konkrete Schritte planen. Nicht beeinflussbare Sorgen bewusst loszulassen ist eine Übung – und entlastet enorm.



MERKSATZ

Klarheit reduziert gedankliche Überlastung.

Mini-Übung: 2-Spalten-Modell

- 1** Nehmen Sie ein Blatt Papier und ziehen Sie eine Linie in der Mitte. Linke Spalte: „Beeinflussbar“. Rechte Spalte: „Nicht beeinflussbar“.
- 2** Schreiben Sie alle aktuellen Sorgen auf und ordnen Sie jede Sorge einer der beiden Spalten zu.
- 3** Zu jeder beeinflussbaren Sorge: ein konkreter nächster Schritt. Die nicht beeinflussbaren Sorgen bewusst stehen lassen.

Beeinflussbar 	Nicht beeinflussbar 



Strategie 4: Handlungsspielraum nutzen

Aus Ohnmacht wieder ins Tun kommen ...



- 1. Kleine Schritte definieren** – nicht das ganze Problem lösen, sondern den nächsten machbaren Schritt.



- 2. Fokus aufs Beeinflussbare** – Energie auf das richten, was tatsächlich in Ihrem Einflussbereich liegt.



- 3. Tun statt Grübeln** – Handlung unterbricht den Sorgen-Kreislauf und schafft neue Erfahrungen.



- 4. Erfolge bewusst wahrnehmen** – jede umgesetzte Mini-Handlung bewusst wahrnehmen und festhalten.



- 5. Kontrolle zurückgewinnen** – jeder kleine Schritt reduziert das Gefühl der Ohnmacht spürbar.

Ein zentrales Merkmal von Angst ist das Gefühl von Ohnmacht: Sie haben den Eindruck, der Situation ausgeliefert zu sein und nichts tun zu können. Dieses Gefühl verstärkt die Angst zusätzlich – denn das Nervensystem registriert: „Ich kann nicht handeln.“

WAS DAS FÜR SIE BEDEUTET:

Schon kleine, konkrete Handlungen schaffen neue Kontrolle. Es geht nicht darum, das Problem in einem Schritt zu lösen, sondern den nächsten machbaren Schritt zu finden – und ihn tatsächlich zu tun. Handlung reduziert Unsicherheit und stärkt das Vertrauen in die eigene Wirksamkeit.



MERKSATZ

Handlung reduziert Unsicherheit.



Mini-Übung: Eine kleine Handlung heute

Definieren Sie eine kleine, konkrete Handlung, die Sie heute oder morgen umsetzen können – etwas, das in Ihrem Einflussbereich liegt und sicher machbar ist.

Setzen Sie diese Handlung bewusst um. Beobachten Sie hinterher, wie sich Ihr Gefühl von Kontrolle und Selbstwirksamkeit verändert hat – oft ist die Wirkung größer als erwartet.



Strategie 5: Sicherheit im Alltag aufbauen

Stabilität im Außen schafft Sicherheit im Inneren ...



1. Feste Tagesstruktur –
klare Zeiten für Aufstehen,
Essen, Arbeit und Schlaf
geben Halt.



2. Regelmäßige Pausen –
kurze, bewusste
Unterbrechungen entlasten
Kopf und Nervensystem.



3. Schlaf priorisieren –
feste Schlafenszeiten und
ruhige Abendrituale
stabilisieren das System.



4. Klare Abläufe –
wiederkehrende Routinen
reduzieren
Entscheidungsstress spürbar.



5. Bewegung als Anker –
tägliche Bewegung an
der frischen Luft beruhigt
das Nervensystem.

Regelmäßige Routinen und stabile Strukturen geben dem Nervensystem Sicherheit. Wenn der Alltag verlässlich verläuft, sinkt die Grundaktivierung des Alarmsystems – und damit auch die Häufigkeit, in der Ängste anspringen.

Besonders wichtig sind feste Zeiten, Pausen und klare Abläufe. Auch wenn das „langweilig“ klingt: Genau diese Verlässlichkeit ist es, die innere Sicherheit schrittweise aufbaut. Stabilität im Außen wird zu Stabilität im Inneren.

WAS DAS FÜR SIE BEDEUTET:

Setzen Sie auf wenige, klare Anker im Tagesablauf: feste Zeiten für Aufstehen, Bewegung, Essen und Schlaf. Diese Anker werden zu einem Gerüst, an dem Sie sich auch in unsicheren Phasen halten können.



MERKSATZ

Stabilität im Außen stärkt Sicherheit im Inneren.



Mini-Übung: Tagesstruktur planen

1. Aufstehzeit festlegen – eine feste Uhrzeit, möglichst gleichbleibend.
2. Drei feste Mahlzeiten und zwei kurze Pausen einplanen.
3. Mindestens 20 Minuten Bewegung an der frischen Luft fest verankern.
4. Eine feste Schlafenszeit als klaren Tagesabschluss.

Langfristige Stabilität und Abschluss

Veränderung entsteht durch Wiederholung ...



- 1 **Eine Strategie wählen** – eine Methode aus diesem Ratgeber pro Woche bewusst anwenden.



- 2 **Tägliche Anwendung** – kurze, regelmäßige Übung wirkt stärker als seltene, lange Einheiten.



- 3 **Kontinuität vor Perfektion** – es geht um stetige Anpassung, nicht um perfekte Umsetzung.



- 4 **Erfolge sichtbar machen** – kleine Fortschritte bewusst wahrnehmen und festhalten.



- 5 **Realistischer Umgang** – Ängste verschwinden nie ganz – aber der Umgang wird sicherer.

Langfristige Veränderung entsteht durch Wiederholung. Je häufiger Sie neue Strategien anwenden, desto stabiler werden diese – und desto natürlicher reagieren Sie in Angstmomenten mit Regulation statt mit Vermeidung.

WAS DAS FÜR SIE BEDEUTET:

Es geht nicht um Perfektion, sondern um kontinuierliche Anpassung. Ängste werden nie vollständig verschwinden – und das ist auch nicht notwendig. Entscheidend ist, dass Sie lernen, bewusst damit umzugehen und sich selbst Schritt für Schritt mehr zuzutrauen.



MERKSATZ

*Kontinuität verändert
Ihr Erleben nachhaltig.*



Mini-Übung: 7-Tage-Praxis und Reflexion

1. Wählen Sie eine Strategie aus diesem Ratgeber aus.
2. Wenden Sie sie 7 Tage lang täglich bewusst an.
3. Reflektieren Sie: Was hilft mir konkret? Was möchte ich künftig anders machen?

Sie können lernen, mit Angst sicher umzugehen – Schritt für Schritt.



Wichtige Quellen:

(ohne Anspruch auf Vollständigkeit)



American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th edition, text revision. American Psychiatric Publishing.



World Health Organization. (2019). *International Classification of Diseases 11th Revision*. World Health Organization.



Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. Guilford Press.



Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. Basic Books.



Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. Guilford Press.



Wells, A. (1995). Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 301–320.



Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21(1), 9–16.



Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. Guilford Press.



Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.



Laborde, S., Allen, M. S., et al. (2022). Effects of voluntary slow breathing on heart rate and heart rate variability: A systematic review and meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*.



Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.



National Institute for Health and Care Excellence. (2011, updated 2020). *Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults: management*. NICE Guideline CG113.



Roesl, G. T. (2023). *Die MHR-Methode – Den mentalen Kompass neu einstellen*.

IHR NÄCHSTER SCHRITT

Sicherheit finden. Schritt für Schritt handeln.

Orientierung finden – nächste Schritte sicher gehen

KONTAKT



Georg T. Roesl
LIFE REVOLUTION INSTITUT



+49 (0)911 - 95 03 58 00



hello@georg-roesl.de



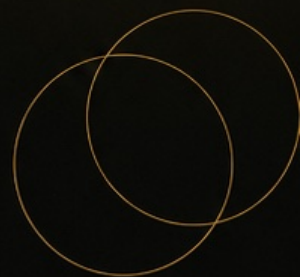
www.georg-roesl.de

*Ein kostenfreier Ratgeber für mehr Klarheit,
Einordnung und nächste Schritte.*

“

*Angst ist kein Fehler.
Sie ist ein Signal, das verstanden werden will.*

— Georg T. Roesl



LIFE REVOLUTION INSTITUT

FORSCHER UND AUTOR FÜR ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE

RATGEBER • ÄNGSTE UND SORGEN

KI-HINWEIS

Texte und Illustrationen wurden mit Unterstützung von KI erstellt
und redaktionell geprüft. Verantwortlich: Life Revolution Institut GmbH.