

ISA ASKARIHA

NEUANFANG

Panikattacken, Angst und innere Blockaden

Verständliche Erklärungen und praktische Übungen für mehr Handlungsspielraum im Alltag.

Menü öffnen >

Vorwort lesen >

Wenn Angst dich festhält.

Panikattacken, Angststörungen und innere Blockaden: Darum geht es in Neuanfang. Dieses Buch verbindet verständliche Einordnung mit praktischen Übungen für den Umgang mit Angst, Anspannung, Selbstzweifeln und Vermeidung im Alltag.

Vielleicht fürchtest du die nächste Panikattacke. Vielleicht beschäftigt dich ständig, was andere von dir halten. Du willst etwas tun, aber schon der Gedanke daran macht dich unruhig. Und hinterher ärgerst du dich, dass du wieder ausgewichen bist.

Du findest hier Übungen, um dich zu orientieren, Anspannung bewusster wahrzunehmen und einen nächsten Schritt vorzubereiten. Angst im Gym ist eines von mehreren Beispielen. Es geht ebenso um belastende Gedanken, Begegnungen und Entscheidungen in deinem übrigen Alltag.

DEIN THEMA	HIER FINDEST DU DEN EINSTIEG
Panikattacken und Angststörungen	Einordnung und passende Hilfe · Seite 17-20
Unruhe und körperliche Anspannung	Atmung und Entspannung · Seite 15-19
Vermeidung und Angst vor Bewertung	Den Kreislauf verstehen · Seite 9
Innere Blockaden und Selbstzweifel	Konkrete Schritte ausprobieren · Seite 40-43

Bei einer Angststörung kann das Buch Orientierung bieten. Diagnostik und Behandlung gehören in fachkundige Hände; Hinweise dazu stehen auf Seite 20. [6]

> **Es geht darum, wieder mehr Handlungsspielraum in deinem Alltag zu gewinnen.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Dein nächster Schritt.

Tippe auf ein Thema. Unten findest du auf jeder Inhaltsseite das Menü, den Übungsfinder, deinen Sieben-Tage-Start und das Coaching.

Angst & Panik verstehen >
Einordnung und Unterstützung

Eine Übung auswählen >
16 Anleitungen zum Antippen

Innere Blockaden angehen >
Einen machbaren Anfang finden

Angst vor Blicken >
Bewertung und Grenzen einordnen

Mit Selbstzweifeln umgehen >
Fairer mit dir selbst sprechen

Ins Handeln kommen >
Einen Wenn-dann-Plan anwenden

Mein Sieben-Tage-Start >
Direkt zur passenden Tagesaufgabe

WhatsApp-Coaching >
Persönlich bei Training & Ernährung

Alle Kapitel >

Vorwort lesen >

So nutzt du die Übungen: Wähle eine Anleitung und lerne sie zunächst in einem ruhigen Moment kennen. Du brauchst nichts aufzuschreiben.

Falls Links in einer Vorschau nicht reagieren: Lade die PDF herunter und öffne sie in einem PDF-Reader. Die grünen Seitenverweise, Kacheln und Schaltflächen sind antippbar.

Dein Weg durchs Buch.

Vorwort · mein Neuanfang		5
01	Angst, Vermeidung und innere Blockaden	8
02	Anspannung und das Nervensystem verstehen	14
03	Panikattacken, Angststörungen und Hilfe	17
04	Angst vor Bewertung: Beispiel Gym	21
05	Körperbild, Scham und Selbstzweifel	25
06	Achtsamkeit ohne Leistungsdruck	32
07	Grübeln, Grenzen und andere Meinungen	35
08	Perfektionismus, Werte und Dranbleiben	38
09	Dein Neuanfang im Alltag	45
Persönliche Begleitung und weitere Bücher		50
Quellen und psychologische Vertiefung		53
Impressum und Hinweise		59

Tippe auf eine Zeile, um das Kapitel zu öffnen. Grüne Seitenverweise und Quellenziffern sind ebenfalls anklickbar.

Hauptmenü > Übungsfinder >

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Ich wollte mich nicht mehr verstecken.

Wenn irgendwo auf dem Schulflur gelacht wurde, fragte ich mich zuerst, ob es wieder um mich ging. Oft musste niemand meinen Namen sagen. Ich war längst damit beschäftigt, mich selbst durch die Augen der anderen zu betrachten.

Ich war der Schmächtige. Bei fast 1,90 Metern wog ich ungefähr 50 Kilo. Sport zeigte mir immer wieder, was ich nicht konnte. Ich trug ein medizinisches Korsett, eine Rückenorthese, die meinen Rumpf stützen sollte. Mein Nacken und mein unterer Rücken schmerzten. Selbst aufrecht zu stehen fühlte sich nicht selbstverständlich an.

Das Mobbing blieb nicht in der Schule. Ich nahm es mit nach Hause, ins Kinderzimmer, vor den Spiegel. Dort war niemand mehr, der etwas sagen musste. Ich hatte die Sätze längst im Kopf. Wenn ich an die nächsten Jahre dachte, machte mir vor allem eines Angst: dass es immer so bleiben würde.

Es gab Momente, in denen ich daran zweifelte, ob ich überhaupt noch weiterleben wollte. So tief ging meine Verzweiflung damals. Ich wollte einen Tag erleben, an dem ich mich unter Menschen nicht ständig vor dem nächsten Blick oder dem nächsten Angriff fürchten musste.

Ich konnte mich in Bücher vertiefen, Zusammenhänge suchen und Dinge verstehen. Also begann ich, auch meinen Körper verstehen zu wollen. Ich suchte nach etwas, das ich verändern konnte. Irgendeinem Anfang.

> **Damals wollte ich vor allem wieder glauben können, dass mein Leben anders werden darf.**

Ich musste den Weg nicht allein finden.

Mit dreizehn begann ich mit Kampfsport. Ich wollte mich verteidigen können. Mein Trainer nahm mich ernst und half mir später auch beim Einstieg ins Krafttraining. Er gab mir eine Richtung, während ich selbst noch vor allem sah, wie weit ich von allem entfernt war.

Ich hatte viele Fragen. Ich las, probierte aus, machte Fehler und musste manches wieder ändern. Über die Jahre suchte ich verschiedene Trainer, Trainingskonzepte und Camps auf. Es ging schrittweise weiter. Manchmal wurde etwas deutlich leichter. Manchmal musste ich erst verstehen, warum ich wieder festhing.

Dabei veränderte sich mehr als meine Kraft. Aus „Das kann ich nicht“ wurde gelegentlich „Das konnte ich bisher nicht“. Ein kleiner Unterschied im Satz. Für mich war es der Unterschied zwischen einer festgeschriebenen Zukunft und einer Möglichkeit.

Heute kann ich Klimmzüge, Dips und Liegestütze mit 50 Kilogramm Zusatzgewicht ausführen. Ungefähr das Gewicht, das ich damals selbst auf die Waage brachte. Wenn ich daran denke, sehe ich auch den Jungen, dem sein eigener Körper so fremd und schwer beherrschbar vorkam.

Trotzdem hat ein kräftiger Körper nicht jede Erinnerung gelöscht. Alte Unsicherheit kann wieder auftauchen. Sport gab mir Halt, Struktur und Erfahrungen, auf die ich mich stützen konnte. Zu meinem Neuanfang gehörte ebenso, dass jemand an meiner Seite blieb, während ich noch lernen musste, mir selbst etwas zuzutrauen.

> **So habe ich verstanden, was es bedeuten kann, einen Menschen ernst zu nehmen, bevor er schon an sich glaubt.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Heute höre ich hinter den Satz.

Wenn eine Kundin mir sagt, dass sie wieder nicht trainieren war, interessiert mich, was davor passiert ist. Vielleicht war sie erschöpft. Vielleicht stand sie schon vor dem Studio und ist umgekehrt. Vielleicht schämt sie sich jetzt mehr für den ausgefallenen Besuch als für die eigentliche Unsicherheit.

Ein solches Gespräch kann mit „Ich kriege es einfach nicht hin“ beginnen. Dann frage ich: „An welcher Stelle wurde es schwierig?“ Wenn die Antwort lautet, dass sie sich an keinem Gerät sicher fühlt, haben wir endlich etwas Konkretes vor uns. Wir können eine Einweisung organisieren, eine Bewegung in Ruhe erklären und den nächsten Besuch überschaubar machen.

Ich weiß nicht automatisch, wie sich ihr Leben anfühlt. Aber das Gefühl, allein mit einer vermeintlichen Schwäche zu sein, ist mir vertraut. Deshalb möchte ich, dass eine Frau bei mir auch sagen kann: „Das war mir zu viel“ oder „Ich habe mich nicht getraut“. Daraus lässt sich ein passenderer Weg entwickeln.

Was mich an dieser Arbeit erfüllt, ist die Entwicklung eines anderen Menschen: wenn aus einer unklaren Hürde eine verständliche Aufgabe wird. Wenn eine Frage ausgesprochen werden darf. Wenn jemand nach einem schwierigen Tag zurückkommt, statt sich für immer abzuschreiben. An solchen Schritten mitwirken zu dürfen, ist meine Leidenschaft als Coach.

Für dieses Buch nehme ich diese Haltung mit: Angst, Panik und innere Blockaden verdienen Aufmerksamkeit. Du findest hier Erklärungen und Übungen für deinen Alltag. Dazu gehört auch, zu erkennen, wann ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe wichtig ist. Du wählst einen nächsten Schritt, der zu deiner Situation passt.

Mein Neuanfang hat mir gezeigt, dass ich Unterstützung annehmen und mich verändern darf. Dieses Buch soll dir einen ersten brauchbaren Schritt für deinen eigenen Weg geben.

Dein Isa

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Was dich innerlich zurückhalten kann.

Am Anfang ist da oft dieser eine Abend: Du hast genug. Morgen wird alles anders. Du planst mehr Training, weniger Ablenkung, bessere Mahlzeiten. Für einen Moment fühlt sich der neue Plan wie ein neues Leben an.

Dann kommt ein voller Arbeitstag. Eine schlechte Nacht. Ein Termin, den du nicht verschieben kannst. Der Plan passt nicht mehr in den Tag. Und aus „Heute war es zu viel“ wird „Ich kriege nichts hin“.

Diesen zweiten Satz würde ich gern mit dir anhalten. Er erklärt nicht, was passiert ist. Er macht dich nur kleiner.

Es gibt viele Gründe, warum Menschen Vorhaben abbrechen: zu große Schritte, unklare Abläufe, wenig Unterstützung, Geld- oder Zeitdruck, Schmerzen, psychische Belastung. Auch die Angst vor Bewertung kann eine Rolle spielen. Wir müssen nicht alles auf eine einzige Ursache zurückführen.

Eine bessere Frage

Frag dich nicht zuerst: „Warum bin ich so undiszipliniert?“ Frag: „An welcher Stelle wurde mein Vorhaben zu schwer?“ Eine Stelle lässt sich untersuchen. Ein Urteil über deinen ganzen Charakter kaum.

> **Ein abgebrochener Versuch beschreibt einen Versuch. Nicht deinen Wert.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Wenn Vermeidung deinen Alltag einengt.

Ein Gespräch, ein Einkauf, ein Studiobesuch: Schon die Vorstellung kann Angst auslösen. Du befürchtest, bewertet zu werden oder die Situation nicht zu schaffen. Die Schultern werden fest, der Magen eng. Du weichst aus. Für den Moment lässt die Anspannung nach.

Das kann eine Vermeidungsschleife sein: Etwas macht Angst, du weichst aus, die Erleichterung macht das Ausweichen beim nächsten Mal naheliegender. Neue, überschaubare Erfahrungen können helfen, diese Schleife zu verändern. Bei stark einschränkender Angst gehört das in fachkundige Begleitung. [16]

WAS PASSIERT	WAS DU PRÜFEN KANNST
Situation: Das Studio ist voll.	Was nehme ich tatsächlich wahr?
Gedanke: Alle urteilen über mich.	Weiß ich das oder befürchte ich es?
Reaktion: Ich werde unruhig.	Was hilft mir, mich kurz zu orientieren?
Handlung: Ich möchte umdrehen.	Welcher kleine, sichere Schritt ist möglich?

Frühere Beschämung kann dabei mitschwingen. Sie muss aber nicht hinter jeder Unsicherheit stecken. Du brauchst keine fertige Erklärung für deine ganze Vergangenheit, um heute eine Hürde kleiner zu machen.

> **Wir suchen keine Schuld. Wir suchen den Punkt, an dem es leichter werden kann.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Mach die Hürde einen Schritt kleiner.

Zeit: etwa zwei Minuten. Du verwandelst ein unübersichtliches Vorhaben in eine Handlung, mit der du jetzt beginnen kannst.

1 **Die Hürde benennen**

Denk an eine Sache, die du aufschiebst. Sage dir einen sachlichen Grund: „Ich weiß nicht, welche Übung ich machen soll“ ist hilfreicher als „Ich bin faul“.

2 **Einen Anfang wählen**

Wähle eine Handlung, die genau diese Hürde angeht. Fehlt dir eine Einweisung, suchst du den Kontakt zum Studio. Fehlen die Trainingssachen, legst du sie bereit.

3 **Jetzt beginnen**

Führe diese Handlung aus, soweit es gerade möglich ist. Ruf zum Beispiel wegen eines Einweisungstermins an. Ist niemand erreichbar, lege eine konkrete nächste Gelegenheit fest.

DARAN ERKENNST DU DEN PRAKTISCHEN NUTZEN

Nach den zwei Minuten ist etwas vorbereitet, geklärt oder angefragt. Du musst noch kein ganzes Training geschafft haben.

Konkrete Umsetzungsplanung wurde beim Bewegungsverhalten untersucht. Diese kurze Einstiegsübung ist eine praktische Übertragung, kein separat getestetes Zwei-Minuten-Programm. [13]

> **Mach den Anfang so konkret, dass du nicht erst mutiger werden musst.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

MENÜ ÜBUNGEN 7-TAGE-START COACHING

Vielleicht ist dein Tag schon längst voll.

Du sitzt endlich. Trotzdem läuft im Kopf noch eine Liste: Was fehlt im Kühlschrank? Welcher Termin muss verschoben werden? Wem hast du noch nicht geantwortet? Und irgendwo dazwischen steht auch dein Training.

Wenn du dann nicht mehr losgehst, sieht es von außen vielleicht aus, als hättest du nur auf dem Sofa gesessen. Von innen warst du weiter beschäftigt.

FORSCHUNG · KURZ EINGEORDNET

Planen ist ebenfalls Arbeit.

Aviv und Kolleginnen untersuchten die Verteilung von Haushaltsaufgaben bei 322 Müttern kleiner Kinder. Ein größerer Anteil an kognitiver Arbeit, etwa Planen und Vorausdenken, hing mit ungünstigeren Werten für Stress und psychisches Wohlbefinden zusammen. Die Befragung zeigt Zusammenhänge, keine bewiesene Ursache. Die Ergebnisse lassen sich nicht pauschal auf alle Frauen übertragen. [17]

Du musst keine Mutter sein, um dich in der Situation wiederzufinden. Auch Arbeit, Pflege, Partnerschaft oder das Organisieren deines eigenen Alltags können Raum beanspruchen.

> **Bevor du mehr von dir verlangst, darfst du anschauen, was du bereits trägst.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Eine Pause löst nicht jede Aufgabe.

Ein ruhiger Atemzug kann dir einen Moment erleichtern. Er erledigt aber nicht den Einkauf und verteilt keine Verantwortung neu. Wenn dein Alltag dauerhaft zu voll ist, braucht es neben Entspannung auch praktische Entlastung.

Vom „Hilf mir“ zur klaren Absprache

Wenn Aufgaben gemeinsam getragen werden können, benenne das ganze Paket: wahrnehmen, planen, durchführen und kontrollieren. „Übernimm bitte den Einkauf am Samstag, einschließlich Liste und Blick in die Vorräte“ ist konkreter als „Hilf mir ein bisschen mehr“.

Wenn du wenig Unterstützung hast

Nicht jede Aufgabe lässt sich abgeben. Prüfe dann eine einzige Vereinfachung: ein wiederholbarer Einkauf, weniger Termine, eine vorbereitete Standardmahlzeit oder eine kürzere Trainingseinheit. Das macht schwierige Lebensbedingungen nicht zu deiner persönlichen Schuld.

Ein Bedürfnis ist noch keine Forderung.

Vielleicht brauchst du gerade Ruhe, Klarheit, Essen, Kontakt oder Hilfe. Es wahrzunehmen heißt nicht, dass andere automatisch alles möglich machen müssen. Es bedeutet, dass du es in deine Entscheidungen einbeziehst.

> **Du darfst einen Plan an deine Kraft anpassen, statt deine Erschöpfung wegzudiskutieren.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Eine Aufgabe weniger im Kopf behalten.

Zeit: etwa fünf Minuten. Du suchst eine konkrete Entlastung für eine Aufgabe, die innerlich ständig weiterläuft.

1. **Eine offene Aufgabe auswählen**
   Nimm etwas Überschaubares, zum Beispiel den nächsten Einkauf. Bleib bei dieser einen Aufgabe, statt deinen ganzen Alltag lösen zu wollen.

2. **Das ganze Paket sehen**
   Überlege kurz: Was gehört dazu? Vorräte prüfen, auswählen, einkaufen, wegräumen? Wer übernimmt bisher welchen Teil?

3. **Eine klare Absprache treffen**
   Wenn jemand Verantwortung mittragen kann, sprich eine konkrete Bitte aus: „Übernimmst du am Samstag den Einkauf einschließlich Vorräte prüfen und Wegräumen?“ Klärt gemeinsam, was vereinbart ist.

4. **Oder eine Sache vereinfachen**
   Wenn du allein zuständig bist, wähle für den nächsten Einkauf bekannte Mahlzeiten mit gemeinsamen Zutaten. Eine wiederholbare Lösung kann heute reichen.

DARAN ERKENNST DU DEN PRAKTISCHEN NUTZEN

Eine Zuständigkeit ist geklärt oder eine echte Entscheidung fällt weg. „Du musst dich weniger stressen“ wäre noch keine Entlastung.

Die Forschung im Abschnitt über die unsichtbare Last beschreibt Zusammenhänge zwischen mentaler Arbeit und Belastung. Dieser Gesprächsablauf ist eine praktische Anregung; seine Wirkung wurde nicht gesondert geprüft. [17]

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Dein Nervensystem ist kein Gegner.

Wenn du angespannt bist, ist der Satz „Entspann dich doch einfach“ selten hilfreich. Du merkst die Unruhe ja gerade deshalb so stark, weil sie sich nicht auf Befehl abschalten lässt.

Dein autonomes Nervensystem reguliert unter anderem Herzschlag und Verdauung. Sympathische Aktivität unterstützt häufig die Mobilisierung; parasympathische Aktivität ist an Erholung und Verdauung beteiligt. Diese Vorgänge sind komplexer als zwei getrennte Ein-Aus-Modi. [1]

Was der Vagusnerv damit zu tun hat

Der Vagusnerv ist der zehnte Hirnnerv und eine wichtige Verbindung zwischen Gehirn und inneren Organen, etwa Herz, Lunge und Verdauungstrakt. Er trägt wesentlich zu parasympathischen Funktionen bei. Er ist kein Schalter, den du mit einer Übung zuverlässig auf „sicher“ stellst. [1]

Trotzdem kannst du Bedingungen schaffen, unter denen du etwas zur Ruhe kommst: bequem sitzen, den Blick im Raum orientieren, gleichmäßig atmen, eine Pause machen. Es geht darum, Einfluss zu nehmen, ohne dich zu zwingen.

> **Du musst heute nicht völlig ruhig werden. Ein bisschen mehr Spielraum kann schon hilfreich sein.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Ein ruhiger Atemzug nach dem anderen.

Beginne in einer ruhigen Situation. Erst einmal ein bis zwei Minuten; wenn es angenehm bleibt, kannst du dich allmählich auf etwa fünf Minuten einlassen. [2]

1. **Ankommen**
   Setz dich bequem hin. Die Füße dürfen den Boden berühren. Löse enge Kleidung, soweit es dir möglich ist.

2. **Sanft einatmen**
   Lass die Luft durch die Nase einströmen, ohne möglichst tief Luft zu holen. Atme nur so weit ein, wie es angenehm ist.

3. **Sanft ausatmen**
   Lass die Luft ruhig durch den Mund ausströmen. Du musst weder pressen noch vollständig „leer“ werden.

4. **Deinen Rhythmus finden**
   Wenn es hilft, zähle beim Ein- und Ausatmen jeweils langsam bis drei oder fünf. Halte den Atem nicht an. Die Zahl ist eine Hilfe, kein Test.

WENN ES UNANGENEHM WIRD

Bei Schwindel, Luftnot oder zunehmender Unruhe beende die Übung und atme wieder in deinem gewöhnlichen Rhythmus. Richte die Aufmerksamkeit nach außen. Ungewohnte oder starke Beschwerden gehören medizinisch abgeklärt.

Du brauchst keine perfekte Atemkurve. Das Ziel ist ein angenehmer, unangestrengter Rhythmus.

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Was Atmung leisten kann.

FORSCHUNG · KURZ EINGEORDNET

Fünf Minuten wurden tatsächlich untersucht.

Balban und Kolleginnen und Kollegen verglichen einen Monat lang tägliche fünfminütige Atemübungen mit kurzer Achtsamkeitsmeditation. Besonders eine ausatmungsbetonte Seufzer-Technik verbesserte die positive Stimmung und senkte die Atemfrequenz stärker als die Vergleichsübung. Das ist ein Hinweis auf Nutzen im Stressmanagement, kein Nachweis einer Heilung von Panikstörungen. Die sanfte Atmung auf Seite 15 ist nicht das untersuchte Studienprotokoll. [3]

Du brauchst keinen „Vagus-Hack“.

Vielleicht hilft dir ein leises Summen beim Ausatmen. Vielleicht magst du frische Luft, einen Schluck Wasser oder einen kühlen Waschlappen. Du darfst solche Dinge als angenehme Alltagshilfen nutzen. Daraus folgt nicht, dass sie den Vagusnerv gezielt „zurücksetzen“ oder Angst verlässlich beenden.

Dieses Buch verzichtet deshalb auf erzwungene Atempausen, absichtliches schnelles Atmen und das Eintauchen des Gesichts in Wasser. Du sollst deinen Körper hier nicht mit einem Reiz überrumpeln.

> **Eine Übung muss sich nicht spektakulär anfühlen, um einen Platz in deinem Alltag zu verdienen.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Wenn Angst plötzlich überwältigend wird.

Bei einer Panikattacke tritt intensive Angst plötzlich auf. Dazu können Herzrasen, Zittern, Schwindel oder Atembeschwerden kommen. Manche Menschen befürchten, die Kontrolle zu verlieren. Die Erfahrung kann sehr beängstigend sein. [20]

Panikattacke und Panikstörung unterscheiden

Eine einzelne Panikattacke bedeutet nicht automatisch eine Panikstörung. Wiederholte unerwartete Attacken, anhaltende Sorge vor weiteren Attacken und dadurch verändertes Verhalten können auf eine Panikstörung hinweisen. Ob sie vorliegt, klärt eine fachkundige Untersuchung, auch um körperliche Ursachen auszuschließen. [20]

Was hier mit inneren Blockaden gemeint ist

Gemeint sind Hürden wie Angst vor Bewertung, Selbstzweifel oder Vermeidung, die dir eine Handlung erschweren. „Innere Blockade“ ist in diesem Buch ein Alltagsbegriff, keine Diagnose.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Die Sinnesorientierung auf Seite 18 und die Muskelentspannung auf Seite 19 können beim Umgang mit Unruhe helfen. Lerne sie zunächst in einem ruhigen Moment kennen. Sie sind keine Garantie, eine Panikattacke zu beenden. [4] [5]

Neue oder ungeklärte körperliche Beschwerden solltest du nicht selbst als „nur Panik“ einordnen. Wann medizinische Hilfe nötig ist und welche Unterstützung es bei Angststörungen gibt, liest du auf Seite 20. [7]

> **Du musst nicht allein herausfinden, was hinter deiner Angst steckt.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Zurück in diesen Raum.

Die 5-4-3-2-1-Methode lenkt deine Aufmerksamkeit auf das, was gerade um dich herum ist. Sie kann bei Überforderung helfen. Angst und bewusstes Wahrnehmen können trotzdem gleichzeitig da sein. [4]

5 **Dinge sehen**
Zum Beispiel eine Tür, ein Glas, eine Lampe. Benenne Einzelheiten.

4 **Berührungen spüren**
Die Füße im Schuh, den Stuhl, einen Stoff, deine Hände.

3 **Geräusche hören**
Nah oder fern. Du musst nichts davon bewerten.

2 **Gerüche bemerken**
Wenn du nichts riechst, nimm zwei weitere Dinge im Raum wahr.

1 **Geschmack wahrnehmen**
Oder einen Schluck Wasser trinken, wenn du möchtest.

Du musst die Reihenfolge nicht fehlerfrei schaffen. Bleib bei dem Sinn, der dir gerade am leichtesten fällt. Augen offen, ohne Leistungsdruck.

EIN SATZ FÜR DIESEN MOMENT

„Ich bin gerade hier. Ich schaue, was ich brauche. Ich darf mir Unterstützung holen.“

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Spannung bemerken. Behutsam loslassen.

Progressive Muskelentspannung arbeitet mit dem Unterschied zwischen Anspannung und Entlastung. Eine kleine Runde kann dir helfen, diesen Unterschied bewusster wahrzunehmen. [5]

1. **Bequem sitzen oder liegen**

   Stütze dich so ab, dass du nicht gegen die Haltung arbeiten musst. Atme während der ganzen Übung normal weiter.

2. **Mit den Händen beginnen**

   Schließe die Hände sanft, ohne zu pressen. Halte die Spannung wenige Sekunden, höchstens etwa fünf. Öffne dann die Hände.

3. **Nachspüren**

   Lass dir ungefähr zehn Sekunden Zeit. Was ist anders? Du musst keine bestimmte Empfindung erzeugen.

4. **In kleinen Bereichen fortsetzen**

   Wähle zum Beispiel Unterarme, Schultern, Oberschenkel und Füße. Spanne nur leicht bis mäßig an. Schmerzende oder verletzte Bereiche lässt du aus.

KEIN KRAFTTEST

Du sollst nicht maximal anspannen, den Atem anhalten oder in Schmerzen hineinarbeiten. Wenn Anspannen nicht angenehm ist, lass es weg und lege dich lediglich bequem hin.

Ein ruhiger Abend beginnt manchmal damit, dass du bemerkst, wie fest du dich den ganzen Tag gehalten hast.

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Angststörungen: Welche Hilfe passt.

Wenn du Wege, Orte oder Kontakte immer häufiger meidest, wiederkehrende Panik erlebst oder dein Alltag deutlich eingeschränkt ist, vereinbare einen Termin in einer hausärztlichen oder psychotherapeutischen Praxis. Du musst nicht warten, bis „gar nichts mehr geht“. [6] [16]

Für Angst- und Panikstörungen gibt es wirksame Behandlungen. Dazu gehört die kognitive Verhaltenstherapie. Welche Unterstützung passt, wird individuell geklärt. Ein Fitnesscoach übernimmt diese Behandlung nicht. [6]

KÖRPERLICHE BESCHWERDEN ERNST NEHMEN

Neue oder ungeklärte Beschwerden solltest du nicht selbst als „nur Angst“ einordnen. Bei starken Brustschmerzen, schwerer Atemnot, Bewusstlosigkeit oder anderen akuten schweren Symptomen rufst du in Deutschland den Notruf 112. [7]

So kannst du ein Gespräch beginnen

„Ich bin in bestimmten Situationen sehr angespannt und vermeide immer mehr. Ich möchte klären, was dahintersteckt und welche Hilfe sinnvoll ist.“

Du brauchst dafür weder eine fertige Diagnose noch die richtige Fachsprache. Beschreibe, was passiert und was es dir im Alltag erschwert.

> **Unterstützung anzunehmen ist keine Niederlage. Es ist eine Handlung für dich.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Du gehörst schon dazu.

Wie sich Unsicherheit und Vermeidung im Alltag zeigen können, betrachten wir jetzt am Beispiel Fitnessstudio. Dort begegnen dir fremde Menschen, ungewohnte Abläufe und die Sorge, etwas falsch zu machen.

Vielleicht ist es gar nicht das Training, das dir Angst macht. Es sind die Sekunden davor: durch die Tür gehen, nach dem Umkleideraum fragen, an einem Gerät stehen und nicht wissen, wo du die Sitzhöhe verstellst.

In solchen Momenten kann es wirken, als hätten alle anderen eine Anleitung zum Dazugehören bekommen. Du bist die Einzige ohne. Dabei siehst du von den anderen nur, was außen passiert. Du kennst ihre Anfänge nicht.

Du musst für ein Fitnessstudio nicht erst fit genug werden. Und du musst Unsicherheit nicht verstecken, damit man dich ernst nimmt. Eine Einweisung gehört zu einem guten Einstieg.

Ich würde mit dir deshalb nicht zuerst darüber sprechen, wie viel du leisten musst. Ich würde den Ablauf klar machen: Wo gehst du hin? Wen kannst du fragen? Welche Aufgabe hast du heute? Was ist danach erledigt?

Ein guter Start hat ein Ende.

Wenn dein Vorhaben heute lautet, dich einweisen zu lassen und zwei Geräte kennenzulernen, darf genau das dein Erfolg sein. Du musst nicht heimlich eine ganze Trainingseinheit anhängen, um ihn gelten zu lassen.

> **Du darfst lernen, während andere dabei sind.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Drei überschaubare Schritte.

Wähle eine Stufe, die herausfordernd, aber für dich handhabbar ist. Du kannst sie wiederholen. Es gibt keinen festen Kalender dafür. Bei starker Angst gehört der Aufbau in fachkundige Begleitung. [16]

1. **Das Studio kennenlernen**

   Vereinbare einen kurzen Termin. Lass dir Räume, Ansprechpartner und Ablauf zeigen. Frage nach einer ruhigeren Uhrzeit, wenn dir das den Anfang erleichtert.

2. **Eine vertraute Handlung**

   Lass dir ein geeignetes Gerät erklären. Oder nutze kurz etwas, das du bereits kennst, etwa Fahrrad oder Laufband. Es geht zunächst um Orientierung, nicht um ein Abnehmprogramm.

3. **Eine kleine Einheit**

   Plane wenige Übungen, die dir fachkundig gezeigt wurden. Lass dir Einstellungen und Reihenfolge noch einmal bestätigen. Wiederhole diesen klaren Ablauf, bevor du mehr hinzunimmst.

Versuche, eine vereinbarte kleine Aufgabe zu Ende zu bringen, solange die Situation sicher und die Belastung handhabbar ist. Du musst nicht warten, bis jede Unsicherheit verschwunden ist. Eine Pause oder eine Anpassung bleibt erlaubt.

WENN JEMAND DICH BEGLEITET

Eine vertraute Person kann den Einstieg erleichtern. Besprich später, welche Teile du zunehmend selbst übernehmen möchtest.

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Ein Blick ist noch kein Urteil.

FORSCHUNG · KURZ EINGEORDNET

Der sogenannte Spotlight-Effekt

In mehreren Experimenten überschätzten Menschen, wie stark andere ihr Auftreten und ihre Äußerungen bemerkten. Das kann helfen, die eigene Befürchtung zu prüfen. Es beweist weder, dass niemand hinsieht, noch dass jedes Studio ein respektvoller Ort ist. [8]

Wenn jemand in deine Richtung schaut, weißt du noch nicht, was die Person denkt. Vielleicht wartet sie auf ein Gerät. Vielleicht schaut sie an dir vorbei. Du musst keine freundliche Erklärung erzwingen. Es reicht zunächst: „Ich weiß es nicht."

Bei echten Grenzverletzungen

Ein abwertender Kommentar ist kein Training für dein Selbstbewusstsein. Du darfst klar werden: „Bitte kommentiere meinen Körper nicht." Oder du wendest dich direkt an das Studiopersonal. Du musst eine Situation nicht allein klären und niemandem seine Motive erklären.

Wenn Regeln und Rückhalt fehlen, darfst du ein anderes Umfeld wählen. Dich zu schützen und an deinem Ziel festzuhalten kann dieselbe Entscheidung sein.

> **Du brauchst nicht die Zustimmung aller. Du brauchst einen Ort, an dem du respektvoll behandelt wirst.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Ein Gym-Besuch mit einer klaren Aufgabe.

Zeit: etwa zehn Minuten vor Ort, nach Absprache. Heute geht es darum, ein geeignetes Gerät kennenzulernen. Du brauchst noch keinen vollständigen Trainingsplan.

1. **Die Einweisung vereinbaren**

   Frage am Empfang oder telefonisch nach einer kurzen Einweisung. Du darfst sagen: „Ich bin noch unsicher und möchte ein Gerät in Ruhe verstehen."

2. **Eine Aufgabe zeigen lassen**

   Lass dir von einer qualifizierten Betreuung ein für dich geeignetes Gerät, die Einstellung und die Bewegung erklären. Beginne mit geringer, passender Belastung.

3. **Selbst ausprobieren und nachfragen**

   Führe die Bewegung unter Anleitung aus. Frage bei Unklarheiten direkt nach. Du musst weder bis zur Erschöpfung trainieren noch Schmerzen übergehen.

4. **Mit einem nächsten Schritt gehen**

   Lass dir die Einstellung noch einmal bestätigen und besprich, wie du beim nächsten Besuch sinnvoll weitermachst.

DARAN ERKENNST DU DEN PRAKTISCHEN NUTZEN

Du weißt bei einem Gerät, wie du es einstellst und wen du fragen kannst. Unsicherheit darf daneben noch vorhanden sein.

Kleine, handhabbare Schritte können den Einstieg erleichtern. Bei stark einschränkender Angst gehört die schrittweise Annäherung in fachkundige Begleitung. [16]

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Ein Waffenstillstand reicht für den Anfang.

Manchmal reicht ein Spiegel. Der Blick landet sofort an der einen Stelle, die dir nicht gefällt. Du ziehst den Stoff anders, drehst dich, prüfst noch einmal. Der Tag hat kaum angefangen und du führst schon ein Gespräch gegen dich.

Vielleicht fühlt sich der Satz „Liebe deinen Körper“ dann wie eine weitere Aufgabe an, an der du scheiterst. Du sollst auch noch das richtige Gefühl haben. Sofort.

Ich möchte dir einen kleineren Anfang anbieten: Du musst heute nicht alles schön finden. Du kannst trotzdem etwas essen, das dich versorgt. Kleidung tragen, die nicht einengt. Dich bewegen, ohne dich zu bestrafen. Eine Pause machen, ohne sie zu verdienen.

Dein Ziel bleibt erlaubt.

Du darfst abnehmen wollen. Du darfst stärker werden und deinen Körper verändern wollen. Entscheidend ist, ob du dabei auf deiner Seite bleibst. Dein aktueller Körper verdient Versorgung und Respekt ebenso wie der Körper, den du dir wünschst.

> **Du musst mit deinem Aussehen nicht zufrieden sein, um mit dir fair umzugehen.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Ein anderer Satz vor dem Spiegel.

Wenn der Spiegel dich stark belastet, lass ihn heute weg. Diese Übung funktioniert auch im Sitzen, ohne deinen Körper anzusehen.

1. **Den ersten Gedanken bemerken**
   Zum Beispiel: „So kann ich nicht ins Gym.“ Nimm wahr, dass das ein Gedanke ist. Du musst ihm nicht sofort folgen.

2. **Eine faire Antwort finden**
   „Ich fühle mich gerade unwohl. Trotzdem darf ich trainieren und nach einer Einweisung fragen.“ Die Antwort darf nüchtern klingen.

3. **Eine hilfreiche Handlung wählen**
   Zieh etwas Bequemes an, iss deine geplante Mahlzeit oder bereite deine Tasche vor. So endet der Moment mit einer Handlung für dich.

DER HARTE SATZ	EINE GLAUBWÜRDIGE ANTWORT
Ich mache immer alles falsch.	Heute war es schwer. Eine Sache kann ich anpassen.
Alle sind weiter als ich.	Ich sehe nicht ihren ganzen Weg. Ich kenne meinen nächsten Schritt.
Ich muss mich endlich zusammenreißen.	Ich brauche einen Ablauf, den ich umsetzen kann.

Diese Formulierungen sind Anregungen, kein psychologischer Test. Such dir Worte, die du dir wirklich sagen würdest.

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Mehr sehen als eine Körperform.

FORSCHUNG · KURZ EINGEORDNET

Körperfunktionen bewusst wahrnehmen

In einer randomisierten Studie mit 261 Frauen zwischen 18 und 30 Jahren verbesserten drei strukturierte Schreibübungen über Körperfunktionen mehrere Aspekte des Körperbilds gegenüber einer aktiven Kontrollgruppe. Die Unterschiede zeigten sich auch nach einem Monat. Untersucht wurde das Programm „Expand Your Horizon“, nicht dieses E-Book. [9]

Wofür dein Körper heute da ist

Die Idee ist nicht, Aussehen durch sportliche Leistung als neuen Maßstab zu ersetzen. Es geht auch um Wahrnehmen, Berührung, Genuss, Kommunikation oder Ruhe. Was dir davon zugänglich ist, ist individuell. Krankheit oder Behinderung machen deinen Körper nicht weniger respektwürdig.

Nimm dir drei Minuten und sage dir im Stillen: „Heute hat mir mein Körper ermöglicht, …“ Vielleicht einen vertrauten Menschen zu umarmen, Musik zu hören oder den Wind im Gesicht zu spüren. Du musst keine beeindruckende Antwort finden.

Wenn dir gerade nichts einfällt, beginne mit einem Bedürfnis: „Heute braucht mein Körper …“ Auch das ist eine Form von Aufmerksamkeit.

> **Du bist mehr als das Bild, das ein Spiegel von dir zeigt.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Sprich einmal auf deiner Seite.

Zeit: etwa eine bis zwei Minuten. Für den Moment, in dem du dich nach einem schwierigen Tag selbst angreifst. Du brauchst nichts aufzuschreiben.

1 **Bemerken, was gerade schwer ist**

Setz dich bequem hin oder bleib ruhig stehen. Sag dir im Stillen: „Das ist gerade anstrengend für mich.“ Du musst das Gefühl nicht erklären oder beseitigen.

2 **Ein faires Wort finden**

Stell dir vor, eine nahestehende Person wäre in deiner Lage. Wähle einen Satz, den du ihr ehrlich sagen würdest, etwa: „Ein schwieriger Tag macht deine Mühe nicht wertlos.“

3 **Für dich handeln**

Frag dich, welche kleine Unterstützung jetzt passt. Vielleicht eine normale Mahlzeit, eine kurze Pause oder eine Bitte um Hilfe. Wähle eine davon und beginne.

DARAN ERKENNST DU DEN PRAKTISCHEN NUTZEN

Du hast auf einen harten Gedanken mit einer fairen Antwort und einer hilfreichen Handlung reagiert. Sofortige Erleichterung ist dafür keine Voraussetzung.

Selbstmitgefühlsmeditation wurde über drei Wochen bei Frauen untersucht. Die kurze Übung hier überträgt einen Grundgedanken; sie ist nicht das untersuchte Programm. [10]

Wenn die Übung dich stärker belastet, beende sie, schau dich im Raum um und wähle bei Bedarf Unterstützung.

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Freundlich mit dir. Klar in deinem Vorhaben.

Vielleicht befürchtest du, dass ohne Selbstkritik auch dein Antrieb verschwindet. Wenn du nach einem ausgefallenen Training nicht hart mit dir bist, lässt du dann irgendwann alles schleifen?

Du kannst dir eine andere Antwort geben: „Das hat heute nicht funktioniert. Ich nehme es ernst genug, um zu schauen, warum.“ So bleibt die Verantwortung bei dir, ohne dass du dich dafür herabsetzen musst.

FORSCHUNG · KURZ EINGEORDNET

Selbstmitgefühl und Körperbild

Eine Studie zu drei Wochen Selbstmitgefühlsmeditation fand in der Auswertung von 228 Frauen weniger Körperscham und Unzufriedenheit als in einer Wartegruppe. Viele ursprünglich angemeldete Teilnehmerinnen schieden aus; die Vergleichsgruppe erhielt zunächst keine aktive Intervention. Die Ergebnisse sind ermutigend, aber keine Erfolgsgarantie für jede Frau oder jede kurze Selbstmitgefühlsübung. [10]

Eine faire Rückkehr

Wenn ein Training ausfällt, prüfst du den nächsten realistischen Termin. Wenn dein Tag chaotisch war, kehrst du zur nächsten normalen Mahlzeit zurück. Du musst Essen nicht durch Bewegung „gutmachen“. Bei starkem Schuldgefühl, Essanfällen oder zwanghaftem Ausgleichen ist professionelle Unterstützung sinnvoll.

> **Du kannst dir viel zutrauen, ohne dir wehzutun.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Wenn der Feed mit in den Spiegel schaut.

Du wolltest kurz abschalten. Zehn Minuten später hast du andere Bäuche, andere Morgenroutinen und andere Mahlzeiten gesehen. Dein eigener Tag fühlt sich plötzlich ungeordneter an. Dein Körper irgendwie falscher.

Ein einzelner Beitrag zeigt einen Ausschnitt. Du vergleichst ihn vielleicht mit deinem unaufgeräumten Dienstag, deiner Müdigkeit und allem, was du über dich weißt. Das ist ein Vergleich mit sehr unterschiedlichen Informationen.

FORSCHUNG · KURZ EINGEORDNET

Vergleiche können die Stimmung belasten.

In einem Experiment wurden 112 Frauen zufällig zehn Minuten Facebook, einer Magazinseite oder einer neutralen Website zugeteilt. Nach Facebook war die Stimmung schlechter als nach der neutralen Seite. Bestimmte Aussehensvergleiche waren bei ohnehin vergleichsorientierten Frauen stärker. Untersucht wurde Facebook, nicht jeder heutige Feed oder jede Nutzerin. [18]

Du musst Social Media nicht grundsätzlich aufgeben. Du darfst beobachten, was einzelne Inhalte mit dir machen. Informiert dich ein Beitrag? Gibt er dir eine brauchbare Handlung? Oder lässt er dich vor allem kleiner zurück?

> **Nicht alles, was deine Aufmerksamkeit bekommt, verdient einen Platz in deinem Selbstbild.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Ein Feed, der dir mehr Luft lässt.

Mach daraus ein kleines Alltagsexperiment. Die folgenden Vorschläge sind praktische Anregungen, keine untersuchte Behandlung und kein Pflichtprogramm.

1. **Eine Reaktion bemerken**

   Wie fühlst du dich nach einem bestimmten Account: informiert, ermutigt, angespannt, beschämt? Nimm die Reaktion ernst, ohne sie zu bewerten.

2. **Eine Auswahl verändern**

   Schalte einen Account stumm, dessen Inhalte dich regelmäßig abwerten lassen. Ergänze bei Bedarf Inhalte über Fähigkeiten, Interessen oder Menschen jenseits von Aussehen.

3. **Eine Grenze ausprobieren**

   Lege eine Situation fest, in der du auf den Feed verzichtest: etwa vor dem Gym oder beim Essen. Beobachte, ob dir das hilft.

4. **Zur eigenen Aufgabe zurückkehren**

   Welche Information brauchst du für deinen nächsten Schritt wirklich? Vielleicht eine Geräte-Einstellung statt noch zehn Transformationsvideos.

EINE FRAGE AN VERSPRECHEN

Zeigt jemand den Kontext, Grenzen und Aufwand eines Ergebnisses? Ein Vorher-nachher-Bild allein sagt nicht, ob ein Angebot zu deinem Leben passt.

Du darfst auch mir und meinen Inhalten diese Fragen stellen. Ein hilfreicher Coach sollte deine Entscheidung klarer machen.

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Du musst deinen Kopf nicht leer bekommen.

Du setzt dich hin, willst ruhig werden und denkst sofort an die Nachricht, die du noch beantworten musst. Dann daran, dass du schon wieder nicht abschalten kannst. Und plötzlich wird selbst die Pause zu einer Leistung.

Achtsamkeit beginnt kleiner: bemerken, wohin deine Aufmerksamkeit geht, und sie freundlich zurückholen. Gedanken dürfen dabei vorkommen. Du übst den Umgang mit ihnen, nicht ihre vollständige Abwesenheit.

Ein Einstieg für zwei bis fünf Minuten

1. **Eine bequeme Position**
   Du kannst sitzen. Halte die Augen offen oder schließe sie, wenn es sich gut anfühlt. Wähle einen ruhigen Blickpunkt.

2. **Einen Anker wählen**
   Spüre den Kontakt zum Stuhl, höre ein Geräusch oder beobachte den natürlichen Atem. Du musst den Atem nicht verändern.

3. **Bemerken und zurückkehren**
   Wenn du abschweifst: „Da ist ein Gedanke.“ Dann zurück zu deinem Anker. So oft es eben geschieht.

DEINE REAKTION ZÄHLT

Wenn nach innen zu schauen Unruhe verstärkt, richte dich nach außen oder beende die Übung. Meditation ist nicht für alle in jedem Moment hilfreich. [12]

> **Abschweifen und zurückkommen gehören zur Übung.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Was die Forschung zur Meditation zeigt.

FORSCHUNG · KURZ EINGEORDNET

Ein strukturiertes Programm bei Angststörungen

Hoge und Kolleginnen und Kollegen teilten 276 Erwachsene mit Angststörungen zufällig einem achtwöchigen MBSR-Programm oder einer Behandlung mit Escitalopram zu. Das angeleitete Achtsamkeitsprogramm war beim zentralen Angstmaß statistisch nicht unterlegen. Untersucht wurde ein umfangreiches Behandlungsprogramm, keine kurze Leseübung. Daraus folgt nicht, Medikamente oder Psychotherapie eigenständig zu ersetzen. [11]

Solche Ergebnisse geben Achtsamkeit einen Platz unter den möglichen Hilfen. Sie sagen nicht voraus, wie du persönlich auf eine Übung reagierst. Die Forschung hat Grenzen, und auch unangenehme Reaktionen sind möglich. [12]

Eine Richtung für den Morgen

Du kannst den Tag mit einer Frage beginnen: „Was würde heute für mich sorgen?“ Vielleicht eine Pause, ein vorbereiteter Snack oder eine Nachricht an jemanden, der dir guttut. Wenn du dankbar bist, darf das dazugehören. Wenn du gerade nichts Dankbares empfindest, musst du es nicht erzwingen.

DEIN SATZ FÜR HEUTE

„Heute kümmere ich mich um mich, indem ich …“ Ergänze etwas, das in deinen echten Tag passt.

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Für einen Moment nichts beweisen.

Lies langsam. Du kannst nach jedem Absatz eine Pause machen. Der Text ist eine Einladung, keine Anweisung, ein bestimmtes Gefühl zu erreichen.

Setz dich so hin, dass du getragen bist. Bemerke den Kontakt unter dir. Vielleicht den Stuhl, vielleicht den Boden. Du musst nichts verbessern.

Lass deinen Blick auf etwas im Raum ruhen. Ein Gegenstand, eine Farbe, ein Licht. Du bist gerade hier.

Wenn es angenehm ist, nimm einen gewöhnlichen Atemzug wahr. Er muss weder tiefer noch langsamer werden. Du darfst ihn einfach kommen und gehen lassen.

Vielleicht ist da Unruhe. Vielleicht Müdigkeit. Vielleicht nichts Besonderes. Du musst dich für keine dieser Reaktionen rechtfertigen.

Frag dich: Was wäre jetzt ein kleiner hilfreicher Schritt? Wasser trinken. Aufstehen. Eine Pause fortsetzen. Jemanden ansprechen.

Bewege die Hände, schau dich um. Entscheide, was du als Nächstes tun möchtest. Du nimmst diese Entscheidung mit zurück in deinen Tag.

WENN STILLSEIN HEUTE NICHT PASST

Ein langsamer Gang durch den Raum und ein Blick aus dem Fenster können für dich der passendere Anfang sein.

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Nicht jede Meinung braucht deine Energie.

Vielleicht hast du im Kopf schon ein ganzes Gespräch geführt, bevor überhaupt jemand etwas gesagt hat. Was du antwortest, wenn ein Kommentar kommt. Wie du erklärst, warum du trainierst. Wie du beweist, dass du diesmal dranbleibst.

Das kann erschöpfen. Du möchtest mit deinem Leben weitergehen und sitzt gleichzeitig in einer Verhandlung darüber, ob andere deinen Weg gutheißen.

Du hast Einfluss darauf, wie du dich verhältst. Du hast nicht die vollständige Kontrolle darüber, wie andere dich sehen. Diese Grenze anzuerkennen kann dir eine praktische Frage zurückgeben: Was möchte ich jetzt selbst tun?

Du darfst auswählen, was du ernst nimmst.

Eine fachkundige Korrektur bei einer Übung kann hilfreich sein. Eine Freundin, die sich ehrlich sorgt, verdient ein Gespräch. Ein abwertender Spruch über deinen Körper verdient keine Macht über deine Mahlzeiten oder deinen Trainingsplan.

Du musst weder jede Kritik wegwischen noch jede Meinung zu deiner Aufgabe machen. Prüfe: Ist diese Rückmeldung respektvoll? Ist sie relevant? Hilft sie mir, eine bessere Entscheidung zu treffen?

> **Du darfst offen für Hilfe sein und trotzdem Grenzen haben.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

MENÜ ÜBUNGEN 7-TAGE-START COACHING

Sätze, die du nicht erklären musst.

Eine Grenze darf kurz sein. Du musst dafür keine perfekte Rede halten. Du kannst einen Satz wiederholen, das Gespräch beenden oder Unterstützung hinzuholen.

SITUATION	MÖGLICHE ANTWORT
Jemand bewertet deinen Körper.	„Bitte kommentiere meinen Körper nicht.“
Jemand kommentiert dein Essen.	„Ich möchte meine Mahlzeit nicht diskutieren.“
Du bekommst ungefragte Ratschläge.	„Danke. Wenn ich Hilfe möchte, frage ich.“
Du brauchst eine Einweisung.	„Kannst du mir die Einstellung bitte noch einmal zeigen?“
Eine Situation wird unangenehm.	„Ich beende das Gespräch jetzt.“

Nicht jede Situation lässt sich mit einem Satz lösen. Sicherheit geht vor. Du darfst gehen, andere hinzuziehen oder eine Grenzverletzung melden.

Auch Hilfe ist ein klarer Satz.

Nachzufragen macht dich nicht klein. Eine Trainerin kann dir ein Gerät erklären. Eine Freundin kann dich bei einem ersten Besuch begleiten. Eine therapeutische Fachperson kann dich bei starker Angst unterstützen. Für verschiedene Aufgaben darfst du verschiedene Menschen haben.

> **Du brauchst keine besondere Härte, um klar zu sein.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Was liegt heute in meiner Hand?

Wenn du merkst, dass du wieder Gedanken anderer erraten möchtest, sortiere kurz. Das ist eine Reflexionshilfe, keine Methode, mit der schwierige Gefühle verschwinden müssen.

DARAUF KANN ICH EINFLUSS NEHMEN	DAS KANN ICH NICHT VOLLSTÄNDIG STEUERN
Eine passende Uhrzeit wählen.	Wie voll das Studio am Ende ist.
Nach einer Einweisung fragen.	Ob jemand meine Unsicherheit bemerkt.
Meine Grenzen aussprechen.	Ob andere diese Grenze sofort verstehen.
Den nächsten Schritt kleiner machen.	Dass sich jeder Tag gleich leicht anfühlt.

Vom Grübeln zurück zur Handlung

Benenne das, was dich gerade beschäftigt. Dann frage: „Gibt es dazu eine konkrete Handlung, die mir jetzt hilft?“ Wenn ja, wähle eine. Wenn nicht, darf die Frage für den Moment offenbleiben.

Vielleicht weißt du nicht, was die Person am Nachbargerät denkt. Du kannst trotzdem die richtige Sitzhöhe erfragen. Du kannst dein Training fortsetzen oder eine Pause machen. Deine Entscheidung braucht nicht erst eine Antwort auf jeden Zweifel.

> **Du darfst handeln, obwohl noch Fragen offen sind.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Wenn nur perfekt zählt, bleibt wenig übrig.

Für die ganze Einheit reicht die Zeit nicht. Also gar kein Training. Die geplante Mahlzeit ist ausgefallen. Also ist der Tag ohnehin verloren. Du hast eine Übung nicht verstanden. Also fragst du lieber nicht nach.

Hohe Ansprüche können hilfreich sein. Schwierig wird es, wenn jede Abweichung zum Beweis gegen dich wird und brauchbare Zwischenlösungen nicht mehr zählen.

FORSCHUNG · KURZ EINGEORDNET

Problematischer Perfektionismus ist veränderbar.

In einer randomisierten Studie mit 120 Personen, davon 79 Prozent Frauen, verringerte angeleitete internetbasierte Verhaltenstherapie perfektionistische Sorgen stärker als eine Warteliste. Viele Teilnehmende bearbeiteten nur wenige Module. Untersucht wurde ein zwölfwöchiges Therapieprogramm, nicht die kurze Alltagshilfe auf der nächsten Seite. [19]

Du musst deine Ziele dafür nicht aufgeben. Du kannst vorher festlegen, welche kleinere Umsetzung heute noch sinnvoll wäre. Eine fachlich passende kurze Einheit darf zählen. Eine normale Mahlzeit nach einem chaotischen Vormittag ebenfalls.

> **Gut genug heißt nicht egal. Es heißt: sinnvoll und heute machbar.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Mach die passende Version für heute.

Zeit: etwa zwei Minuten für die Entscheidung. Du findest eine sinnvolle Handlung, wenn für deinen ursprünglichen Plan gerade nicht alles passt.

1 **Den tatsächlichen Rahmen prüfen**

Wie viel Zeit und Energie sind heute vorhanden? Bei Krankheit, Schmerzen oder starker Erschöpfung kann Erholung oder fachlicher Rat der passende Schritt sein.

2 **Das Wesentliche behalten**

Fehlt nur Zeit, wähle eine kürzere, fachlich passende Variante. Zum Beispiel ein Gerät kennenlernen statt einer langen Einheit. Beim Essen kann eine bekannte einfache Mahlzeit reichen.

3 **Die Entscheidung ausführen**

Beginne mit der gewählten Variante. Hänge nicht sofort zusätzliche Aufgaben an, um die kleinere Lösung nachträglich zu rechtfertigen.

EIN KONKRETES BEISPIEL

Du hast nur wenig Zeit fürs Studio. Statt ohne Orientierung herumzuwechseln, klärst du mit der Betreuung eine kurze passende Einheit. Danach ist dein Vorhaben für heute erfüllt.

Woran du den Nutzen erkennst

Du hast eine passende Entscheidung umgesetzt, obwohl der ursprüngliche Plan nicht möglich war. Diese Alltagshilfe ist kein geprüftes Therapieprogramm gegen Perfektionismus; die Forschung dazu steht auf der vorherigen Seite.

> **Eine kleinere Handlung darf ein vollständiger Erfolg für diesen Tag sein.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Du bist keine festgeschriebene Geschichte.

„Ich bin eben jemand, der anfängt und wieder aufhört.“ Wenn du dir diesen Satz oft genug gesagt hast, klingt er irgendwann wie eine nüchterne Beschreibung. Dabei erzählt er nur, was bisher passiert ist.

Dein Selbstbild kann beeinflussen, was du dir zutraust. Es bestimmt aber nicht zwangsläufig jede Handlung. Du musst nicht erst fest an eine neue Version von dir glauben, bevor du etwas anders machen darfst.

Worte, die du dir abnehmen kannst

Statt „Ich halte immer durch“ könntest du sagen: „Ich lerne, nach Unterbrechungen zurückzukommen.“ Statt „Ich liebe meinen Körper“: „Ich möchte fairer mit ihm umgehen.“ Diese Sätze lassen Platz für einen echten Lernprozess.

FORSCHUNG · KURZ EINGEORDNET

Positive Sätze sind nicht automatisch hilfreich.

In zwei Experimenten fühlten sich Menschen mit niedrigem Selbstwert nach bestimmten sehr positiven Selbstbekräftigungen teils schlechter. Die Studie untersuchte konkrete Aussagen und Situationen, nicht jede Form hilfreicher Selbstansprache. Für dieses Buch wähle ich deshalb glaubwürdige, handlungsnahe Formulierungen statt übergroßer Versprechen. [15]

> **Du brauchst keine neue Persönlichkeit. Du brauchst eine Handlung, die dir etwas Neues zutrauen lässt.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Ein Wunsch braucht einen Platz im Tag.

„Ich kümmere mich mehr um mich“ ist ein verständlicher Wunsch. Nur weiß dein Dienstagabend noch nicht, was er damit anfangen soll.

Aus dem Wunsch wird ein Wenn-dann-Plan.

Du verbindest eine erkennbare Situation mit einer kleinen Handlung. Zum Beispiel: „Wenn ich am Dienstag nach Hause komme, lege ich meine Trainingssachen bereit.“ Oder: „Wenn ich meine Mittagspause beginne, gehe ich für fünf Minuten nach draußen.“

FORSCHUNG · KURZ EINGEORDNET

Planung kann die Lücke zur Handlung verkleinern.

In einem Experiment mit 248 Teilnehmenden förderte eine motivierende Intervention allein das spätere Training nicht deutlich. Ergänzt um konkrete Umsetzungspläne verbesserte sich das berichtete Trainingsverhalten. Die Untersuchung dauerte zwei Wochen; sie beweist keine dauerhafte Gewohnheit oder garantierte Wirkung. [13]

Plane gleich die kleinere Variante.

„Wenn ich zu erschöpft für die vorgesehene Einheit bin, prüfe ich, ob eine kurze angepasste Einheit oder Erholung sinnvoll ist, und lege den nächsten Termin fest.“ Eine Alternative ist kein Freibrief gegen dein Ziel. Sie verhindert, dass nur alles oder nichts übrig bleibt.

> **Ein kleiner Plan, den du ausführen kannst, ist konkreter als ein großes Versprechen.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Ein ausgelassener Tag ist kein Neustart bei null.

Vielleicht warst du drei Tage dabei und hast am vierten nichts gemacht. Die alte Rechnung wäre: Serie kaputt, alles verloren, nächster Montag.

Du kannst anders zählen. Drei Gelegenheiten genutzt. Eine ausgelassen. Die nächste ist noch offen. Was brauchst du, um sie zu nutzen?

FORSCHUNG · KURZ EINGEORDNET

Gewohnheiten haben keine einheitliche Frist.

Lally und Kolleginnen und Kollegen begleiteten 96 Freiwillige über zwölf Wochen bei einer täglichen Handlung. Die modellierte Zeit bis zur weitgehenden Automatisierung unterschied sich stark. Eine einzelne ausgelassene Gelegenheit beeinträchtigte den Aufbau nicht wesentlich. Es war eine Beobachtungsstudie mit Selbstberichten, keine Garantie für jede Routine. [14]

Deine Rückkehr in drei Schritten

- Beschreibe sachlich, was ausgefallen ist. Kein „immer“, kein „nie“.
- Prüfe das Hindernis: Zeit, Energie, Klarheit oder Unterstützung?
- Lege die nächste realistische Gelegenheit und eine passende kleinere Aufgabe fest.

Du musst Ausgefallenes nicht durch eine doppelt harte Einheit oder weniger Essen ausgleichen. Wenn der Plan regelmäßig zerbricht, braucht er eine Änderung, nicht noch ein härteres Urteil über dich.

> **Dranbleiben darf auch bedeuten, die Rückkehr zu üben.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Verknüpfe deinen Plan mit einem echten Moment.

Zeit: etwa zwei Minuten. Du verbindest eine erkennbare Alltagssituation mit einer konkreten Handlung. So weißt du später, wann du anfangen möchtest.

1. **Einen Auslöser wählen**
   Nimm einen Moment, der in deinem Alltag tatsächlich vorkommt: nach dem Frühstück, beim Nachhausekommen oder beim Betreten des Studios.

2. **Eine kleine Handlung festlegen**
   Verbinde beides in einem Satz und sprich ihn leise oder im Kopf durch: „Wenn ich morgen nach dem Frühstück aufstehe, lege ich meine Trainingssachen bereit.“

3. **Den Ablauf kurz durchgehen**
   Stell dir die Situation und deine erste Bewegung vor. Bleib beim Beginn: aufstehen, Sachen holen, bereitlegen. Du musst keinen perfekten Tag vorwegnehmen.

4. **Eine Hürde vorab entfernen**
   Lege die benötigten Sachen an einen erreichbaren Ort. Beim nächsten passenden Auslöser probierst du die vereinbarte Handlung aus.

DARAN ERKENNST DU DEN PRAKTISCHEN NUTZEN

Du hast einen konkreten Startpunkt. Ob er dir hilft, zeigt sich beim tatsächlichen Anlass: Kommst du leichter ins Tun? Falls nicht, mach die Handlung kleiner oder wähle einen passenderen Auslöser.

Die Grundlage sind Implementation Intentions: konkrete Umsetzungspläne. In der auf Seite 41 beschriebenen Studie ergänzten sie eine motivierende Intervention. Die Wirkung dieser genauen Kurzfassung wurde nicht separat untersucht. [13]

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Was soll dein Ziel in deinem Leben verändern?

Eine Zahl auf der Waage kann ein Ziel beschreiben. Sie sagt noch nicht, warum dir dieses Ziel wichtig ist. Vielleicht möchtest du dich belastbarer fühlen, dich wieder gern bewegen oder weniger Gedanken an Essen und Aussehen verlieren.

Es hilft, den gewünschten Wert hinter einem Ergebnis zu benennen: Selbstständigkeit. Fürsorge. Mut. Verlässlichkeit. Lebensfreude. Das sind Richtungen für dein Verhalten, keine Prüfungen, die du bestehen musst.

Eine Frage, zwei Antworten

„Ich möchte … erreichen, weil mir … wichtig ist.“ Zum Beispiel: „Ich möchte kräftiger werden, weil mir Selbstständigkeit wichtig ist.“ Dann: „Was kann ich heute schon in dieser Richtung tun?“ Vielleicht eine Übung lernen oder einen Termin für Beschwerden vereinbaren.

Damit hängt nicht der ganze Wert deines Weges an einem späteren Vorher-nachher-Bild. Eine klare Bitte um Hilfe kann heute zu deinem Mut passen. Eine reguläre Mahlzeit zu deiner Fürsorge. Ein eingehaltener kleiner Termin zu deiner Verlässlichkeit.

DEIN ZIEL DARF DEINS SEIN

Du musst kein besonders beeindruckendes Warum finden. Es reicht ein Grund, der dir etwas bedeutet und den du niemandem vorführen musst.

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Du hast schon etwas verändert.

Vielleicht ist außen noch nichts anders. Deine Sporttasche steht am gleichen Platz. Der nächste Arbeitstag wird nicht plötzlich weniger voll. Ein Gedanke, der dich lange begleitet hat, ist nicht verschwunden, nur weil du diese Seiten gelesen hast.

Aber vielleicht hast du ihm zum ersten Mal nicht sofort recht gegeben.

Vielleicht ist aus „Mit mir stimmt etwas nicht“ die Frage geworden, was dir gerade fehlt. Aus „Ich muss mich nur härter antreiben“ ein kleinerer Plan. Aus dem stillen Wegdrehen ein Satz: „Kannst du mir das zeigen?“

Das sind keine kleinen Dinge, wenn sie dir bisher schwergefallen sind. Ich möchte, dass du sie bemerkst, bevor du schon wieder nur nach dem suchst, was noch fehlt.

In der Begleitung eines Menschen ist für mich genau das wertvoll: wenn etwas möglich wird, das vorher wie eine geschlossene Tür wirkte. Nicht, weil ich es für jemanden behauptet habe. Sondern weil dieser Mensch selbst eine neue Erfahrung gemacht hat.

Du brauchst jetzt nicht alle Übungen. Nimm die, mit der du etwas anfangen kannst. Gib ihr einen Platz. Und wenn sie nicht passt, darfst du eine andere wählen oder Hilfe hinzunehmen.

> **Dein nächster Schritt muss niemanden beeindrucken. Er soll dich weiterbringen.**

Dein Isa

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Sieben Tage.
Ein machbarer Anfang.

Tippe auf eine Tagesaufgabe, um die passende Anleitung zu öffnen. Dieser Ablauf ist eine Einladung zum Ausprobieren, kein wissenschaftlich geprüftes Sieben-Tage-Programm. Du darfst Tage wiederholen, tauschen oder auslassen.

TAG	DEINE AUFGABE	SEITE
1	Mach eine Hürde kleiner: bereite etwas vor oder frage nach Hilfe.	10
2	Probiere eine kurze, sanfte Atemübung in ruhiger Umgebung.	15
3	Lerne die Sinnesorientierung kennen, ohne auf eine Krise zu warten.	18
4	Plane einen überschaubaren Gym-Schritt oder eine passende Bewegung zuhause.	22
5	Sprich freundlich mit dir und verbinde das mit einer hilfreichen Handlung.	28
6	Setz einen kleinen Wenn-dann-Plan um.	43
7	Schau zurück: Was war hilfreich, was braucht eine Anpassung?	48

WENIGER IST ERLAUBT

Wenn nur zwei Aufgaben in deine Woche passen, beginne damit. Der Plan soll deinem Alltag helfen. Er ist kein weiterer Maßstab dafür, ob du „gut genug“ warst.

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Fünf Minuten für einen vollen Tag.

Für heute brauchst du keinen großen Neustart. Dieser kurze Ablauf verbindet Orientierung mit einer hilfreichen Handlung. Die Zeitangaben sind flexibel; es ist kein therapeutisch geprüftes Gesamtprogramm.

1. **Etwa eine Minute: im Raum ankommen**

   Lass den Blick ruhig wandern. Benenne im Stillen drei sichtbare Dinge und ein Geräusch. Atme in deinem gewöhnlichen Rhythmus weiter.

2. **Etwa eine Minute: ein Bedürfnis erkennen**

   Frag dich: Brauche ich gerade Essen, Ruhe, Klarheit, Kontakt oder praktische Hilfe? Wähle das, was heute am ehesten passt.

3. **Etwa drei Minuten: etwas Konkretes tun**

   Bereite den Anfang einer Mahlzeit vor, lege eine echte Pause ein oder frage bei jemandem nach der Hilfe, die dir fehlt. Bleib bei einer Handlung.

EIN ALLTAGSBEISPIEL

Nach der Arbeit ist dir alles zu viel. Du setzt dich kurz hin und bemerkst, dass du seit Stunden nichts gegessen hast. Statt jetzt deinen ganzen Trainingsplan zu bewerten, beginnst du mit einer einfachen normalen Mahlzeit.

Der Nutzen liegt in der konkreten Versorgung oder Klärung. Du musst dich danach weder vollkommen ruhig noch plötzlich motiviert fühlen. Die ausführliche Sinnesorientierung findest du auf Seite 18.

> **Du darfst erst für dich sorgen und danach weiterentscheiden.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Behalte, was dir wirklich hilft.

Zeit: etwa zwei Minuten nach dem Ausprobieren. Prüfe eine Übung anhand deiner Erfahrung. Du brauchst dafür weder Punkte noch ein Protokoll.

1. **An eine konkrete Anwendung denken**
   Was hast du tatsächlich gemacht? Zum Beispiel um eine Einweisung gebeten oder eine kurze Atemübung ausprobiert. Bleib bei dieser einen Situation.

2. **Eine beobachtbare Folge prüfen**
   Ist der nächste Schritt klarer? Wurde etwas vorbereitet? Konntest du eine Anspannung besser wahrnehmen? Auch „hat heute nicht geholfen“ ist eine brauchbare Beobachtung.

3. **Eine Entscheidung treffen**
   War es hilfreich und gut verträglich, probiere es bei einer passenden Gelegenheit erneut. War es zu groß, verkleinere es. War es belastend, unterbrich es und wähle eine andere Hilfe.

SO KANN DAS AUSSEHEN

Der Fokus auf deinen Atem hat dich unruhiger gemacht. Das Umschauen im Raum war angenehmer. Beim nächsten Mal beginnst du mit äußerer Orientierung. Du musst dich nicht in die unpassende Übung hineinzwingen.

Eine einzelne gute Erfahrung beweist noch keine dauerhafte Wirkung. Umgekehrt macht ein schwieriger Versuch nicht alle Möglichkeiten zunichte. Wiederkehrende oder starke Beschwerden brauchen fachkundige Unterstützung.

> **Die Methode soll dir helfen. Deine Aufgabe ist nicht, der Methode zu gefallen.**

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Finde deine Übung.

Wähle eine Anleitung. Mit „Übungen“ in der Leiste unten kommst du anschließend hierher zurück.

Ruhiger atmen >
Etwa 2-5 Minuten

5-4-3-2-1-Orientierung >
Mit den Sinnen im Raum ankommen

Muskelentspannung >
Behutsam anspannen und loslassen

Achtsamkeit ausprobieren >
Etwa 2-5 Minuten

Fair mit dir sprechen >
Etwa 1-2 Minuten

Ein Satz vor dem Spiegel >
Mit Selbstkritik umgehen

Grenzen aussprechen >
Klare Sätze für deinen Alltag

Grübeln sortieren >
Den eigenen Handlungsspielraum finden

Eine Hürde kleiner machen >
Etwa 2 Minuten

Deinen Alltag entlasten >
Etwa 5 Minuten

Sicherer im Gym starten >
Ein Gerät mit Anleitung kennenlernen

Deinen Feed verändern >
Ein kleines Alltagsexperiment

Die passende Variante wählen >
Etwa 2 Minuten für die Entscheidung

Einen Wenn-dann-Plan nutzen >
Etwa 2 Minuten

Kurzablauf für volle Tage >
Etwa 5 Minuten

Prüfen, was dir hilft >
Etwa 2 Minuten nach dem Ausprobieren

Bei starker oder wiederkehrender Angst: Hinweise zur Unterstützung auf Seite 20.

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Dein WhatsApp-Coaching.

Vielleicht weißt du inzwischen besser, was dich zurückhält. Und trotzdem bleiben praktische Fragen: Welche Übungen passen zu mir? Wie organisiere ich meine Mahlzeiten? Was mache ich, wenn mein Alltag den Plan wieder durcheinanderbringt?

Genau dort setzt mein WhatsApp-Coaching für Training, Ernährung und Umsetzung an. Wir schauen gemeinsam auf deine Ausgangslage, entwickeln einen passenden Ablauf und prüfen, was du im Alltag tatsächlich damit anfangen kannst.

- Training verständlich machen: Übungen, Reihenfolge und Anpassungen an dein Level.
- Ernährung organisieren: Mahlzeiten und Portionsplanung, die zu deinem Alltag passen.
- Verlauf gemeinsam betrachten: zum Beispiel Training, Schlaf, Energie und Zyklusbeobachtungen, soweit sie für dein Ziel sinnvoll sind.
- Rückmeldung nutzen: Fragen, Check-ins und gegebenenfalls Übungsvideos im vereinbarten Betreuungsumfang.

Du musst vor einem Gespräch nicht schon alles richtig machen. Es reicht, ehrlich zu beschreiben, was du möchtest und was dir bisher schwerfällt.

PASSENDE UNTERSTÜTZUNG

Fitness- und Ernährungscoaching ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung. Beides kann unterschiedliche Aufgaben erfüllen.

Coaching ansehen & buchen >

Welcher praktische Schritt passt zu dir?

Wenn du zunächst selbstständig weiterarbeiten möchtest, findest du in meinen anderen Büchern die konkreten Systeme für Ernährung und Training. Wähle nach deinem Bedarf, nicht nach der Anzahl deiner offenen Fragen.

FEMALE ENERGY

Ernährung, Training und Alltag im Zusammenhang mit deinem Zyklus verstehen und strukturieren. Für Frauen, die ihr Abnehmvorhaben in einen nachvollziehbaren Ablauf bringen möchten.

ISS DICH SCHLANK

Mahlzeiten und Rezepte für eine organisierte Ernährung. Für den Moment, in dem du vor dem Einkauf oder Kühlschrank stehst und eine praktische Idee brauchst.

THE PERFECT HOMEWORKOUT

Ein strukturierter Trainingsweg für zuhause mit aufbauenden Levels, Übungsanleitungen und Trainingsprotokollen.

GEFÄHRLICHES HALBWISSEN

Fitness- und Ernährungsaussagen einordnen, typische Missverständnisse erkennen und genauer hinschauen.

Diese Angebote gehören nicht automatisch zum Kauf von Neuanfang. Aktuelle Inhalte und Konditionen findest du auf meiner Website.

Die Bücher auf der Website ansehen >

WhatsApp-Coaching: So starten wir.

1. **Angebot ansehen oder anfragen**
   Informiere dich auf isa-coaching.com. Fragen kannst du per E-Mail an coaching@isaaskariha.de richten.

2. **Den Rahmen klären**
   Vor der Buchung stehen Leistungsumfang, Preis, Laufzeit und Kontaktbedingungen fest. Du weißt, welche Betreuung du erhältst.

3. **Buchen und Zugang erhalten**
   Nach bestätigter Coachingbuchung und Zahlung erhältst du den vorgesehenen WhatsApp-Kontakt und die Informationen zum Einstieg.

4. **Mit deinem Alltag beginnen**
   Wir besprechen deine Ausgangslage und die nächsten Schritte. Die Betreuung richtet sich nach dem vereinbarten Angebot.

Eine Anfrage ist noch keine Buchung. Der Kauf dieses E-Books enthält keinen persönlichen WhatsApp-Zugang und keine individuelle Betreuung.

Coaching ansehen & buchen >

Per E-Mail anfragen >

Weitere Inhalte findest du auf Instagram und TikTok unter **@isaaskariha**.

Die Grundlagen zum Nachlesen.

Studien, Leitlinien und öffentliche Fachinformationen erfüllen unterschiedliche Aufgaben. Sie stützen einzelne Aussagen, nicht das gesamte Buch als geprüftes Programm.

[1] **Cleveland Clinic · 2022 / laufend aktualisiert**

Vagus Nerve: What It Is, Function, Location & Conditions

Medizinische Patienteninformation.

Grundlagen zum Vagusnerv und seinen parasympathischen Funktionen.

ORIGINALQUELLE ÖFFNEN > ZUM KAPITEL >

[2] **NHS · laufend aktualisiert**

Breathing exercises for stress

Anleitung eines öffentlichen Gesundheitsdienstes.

Vorlage für sanftes, regelmäßiges Atmen ohne erzwungene Atemtiefe; keine Wirksamkeitsstudie dieses Buches.

ORIGINALQUELLE ÖFFNEN > ZUM KAPITEL >

[3] **Yilmaz Balban, M. et al. · 2023**

Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal

Cell Reports Medicine, 4(1), 100895. DOI: 10.1016/j.xcrm.2022.100895.

Randomisierter Vergleich kurzer täglicher Atemübungen und Meditation; belegt kein Panik-Heilversprechen.

ORIGINALQUELLE ÖFFNEN > ZUM KAPITEL >

[4] **NHS inform / Public Health Scotland · laufend aktualisiert**

Grounding exercises

Öffentliche Anleitung zur Sinnesorientierung.

5-4-3-2-1-Methode als mögliche Alltagshilfe; keine Garantie für sofortiges Ende von Angst.

ORIGINALQUELLE ÖFFNEN > ZUM KAPITEL >

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Die Grundlagen zum Nachlesen.

[5] **NHS inform / Public Health Scotland · laufend aktualisiert**

Progressive muscle relaxation

Öffentliche Anleitung zur Muskelentspannung.

Behutsames Anspannen und Loslassen; schmerzende Bereiche auslassen.

ORIGINALQUELLE ÖFFNEN > ZUM KAPITEL >

[6] **NICE · CG113, aktuelle Onlinefassung**

Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults: management

Klinische Leitlinie, Empfehlungen.

Einordnung professioneller Hilfe und kognitiver Verhaltenstherapie; ersetzt keine individuelle Behandlungsempfehlung.

ORIGINALQUELLE ÖFFNEN > ZUM KAPITEL >

[7] **gesund.bund.de · aktuelle Onlinefassung**

Notaufnahme

Gesundheitsinformation des Bundes.

Akute schwere körperliche Beschwerden: medizinische Hilfe und Notruf 112 in Deutschland.

ORIGINALQUELLE ÖFFNEN > ZUM KAPITEL >

[8] **Gilovich, T., Medvec, V. H. & Savitsky, K. · 2000**

The spotlight effect in social judgment: an egocentric bias in estimates of the salience of one's own actions and appearance

Journal of Personality and Social Psychology, 78(2), 211-222. DOI: 10.1037/0022-3514.78.2.211.

Experimente zur überschätzten Aufmerksamkeit anderer; keine Studie zur Sicherheit von Fitnessstudios.

ORIGINALQUELLE ÖFFNEN > ZUM KAPITEL >

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

MENÜ ÜBUNGEN 7-TAGE-START COACHING

Die Grundlagen zum Nachlesen.

[9] **Alleva, J. M. et al. · 2018**

A randomised-controlled trial investigating potential underlying mechanisms of a functionality-based approach to improving women's body image

Body Image, 25, 85-96. DOI: 10.1016/j.bodyim.2018.02.009.

261 Frauen, aktiver Vergleich, Nachbeobachtung bis zu einem Monat; spezifisches Schreibprogramm.

ORIGINALQUELLE ÖFFNEN > ZUM KAPITEL >

[10] **Albertson, E. R., Neff, K. D. & Dill-Shackleford, K. E. · 2015**

Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention

Mindfulness, 6, 444-454. DOI: 10.1007/s12671-014-0277-3.

228 Frauen in der Auswertung; hohe Ausfallrate und Wartegruppe begrenzen die Aussagekraft.

ORIGINALQUELLE ÖFFNEN > ZUM KAPITEL >

[11] **Hoge, E. A. et al. · 2023; online 2022**

Mindfulness-Based Stress Reduction vs Escitalopram for the Treatment of Adults With Anxiety Disorders: A Randomized Clinical Trial

JAMA Psychiatry, 80(1), 13-21. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2022.3679.

276 randomisiert; achtwöchiges angeleitetes MBSR. Kein Beleg, eine kurze Selbsthilfeübung mit Behandlung gleichzusetzen.

ORIGINALQUELLE ÖFFNEN > ZUM KAPITEL >

[12] **NCCIH / National Institutes of Health · aktuelle Onlinefassung**

Meditation and Mindfulness: Effectiveness and Safety

Behördliche Übersicht zur Forschung und Sicherheit.

Begrenzungen der Evidenz und mögliche unangenehme Reaktionen auf Meditation.

ORIGINALQUELLE ÖFFNEN > ZUM KAPITEL >

Die Grundlagen zum Nachlesen.

[13] **Milne, S., Orbell, S. & Sheeran, P. · 2002**

Combining motivational and volitional interventions to promote exercise participation: protection motivation theory and implementation intentions

British Journal of Health Psychology, 7(2), 163-184. DOI: 10.1348/135910702169420.

248 Teilnehmende, zwei Wochen: konkrete Planung zusätzlich zu Motivation; begrenzte Aussage zur Langfristigkeit.

ORIGINALQUELLE ÖFFNEN > ZUM KAPITEL >

[14] **Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W. & Wardle, J. · 2010**

How are habits formed: Modelling habit formation in the real world

European Journal of Social Psychology, 40, 998-1009. DOI: 10.1002/ejsp.674.

Beobachtungsstudie, 96 Freiwillige, zwölf Wochen; unterschiedliche Verläufe und kein festes Gewohnheitsdatum.

ORIGINALQUELLE ÖFFNEN > ZUM KAPITEL >

[15] **Wood, J. V., Perunovic, W. Q. E. & Lee, J. W. · 2009**

Positive Self-Statements: Power for Some, Peril for Others

Psychological Science, 20(7), 860-866. DOI: 10.1111/j.1467-9280.2009.02370.x.

Experimente zeigen: Bestimmte positive Aussagen können bei niedrigem Selbstwert nachteilig sein.

ORIGINALQUELLE ÖFFNEN > ZUM KAPITEL >

[16] **NHS · aktuelle Onlinefassung**

Get help with anxiety, fear or panic

Öffentliche Gesundheitsinformation.

Kleine Ziele, schrittweise Annäherung und fachliche Unterstützung bei anhaltender Beeinträchtigung.

ORIGINALQUELLE ÖFFNEN > ZUM KAPITEL >

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

MENÜ ÜBUNGEN 7-TAGE-START COACHING

Die Grundlagen zum Nachlesen.

[17] **Aviv, E., Waizman, Y., Kim, E. et al. · 2025; online 2024**

Cognitive household labor: gender disparities and consequences for maternal mental health and wellbeing

Archives of Women's Mental Health, 28, 5-14. DOI: 10.1007/s00737-024-01490-w.

Befragung von 322 Müttern kleiner Kinder; Zusammenhänge, keine kausalen Nachweise oder Aussage über alle Frauen.

ORIGINALQUELLE ÖFFNEN > ZUM KAPITEL >

[18] **Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R. & Halliwell, E. · 2015**

Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women's body image concerns and mood

Body Image, 13, 38-45. DOI: 10.1016/j.bodyim.2014.12.002.

112 Frauen, kurzes Experiment; begrenzte Übertragbarkeit auf andere Plattformen und langfristige Nutzung.

ORIGINALQUELLE ÖFFNEN > ZUM KAPITEL >

[19] **Shafran, R. et al. · 2017**

Is the devil in the detail? A randomised controlled trial of guided internet-based CBT for perfectionism

Behaviour Research and Therapy, 95, 99-106. DOI: 10.1016/j.brat.2017.05.014.

120 Personen, zwölf Wochen angeleitete Therapie; Wirksamkeit spezifischer Behandlung, kein Beleg für dieses E-Book.

ORIGINALQUELLE ÖFFNEN > ZUM KAPITEL >

[20] **NIMH / National Institutes of Health · aktuelle Onlinefassung**

Panic Disorder: What You Need to Know

Öffentliche Gesundheitsinformation des National Institute of Mental Health.

Panikattacken und Panikstörung unterscheiden; körperliche Ursachen abklären und fachkundige Hilfe nutzen.

ORIGINALQUELLE ÖFFNEN > ZUM KAPITEL >

Quellenstand: 28. Oktober 2026. RCT = randomisierte kontrollierte Studie. Gruppenergebnisse sind keine individuelle Erfolgsgarantie.

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

Weiterführende Perspektiven.

Psychologische Blickwinkel zum Weiterlesen, ausgewählt anhand offizieller Buch- und Autoreninformationen. Die Hinweise ersetzen weder die Lektüre noch eine individuelle Behandlung.

Fierce Self-Compassion

Kristin Neff

Selbstmitgefühl verbindet einen fairen Umgang mit sich selbst mit Schutz, Bedürfnissen und aktivem Handeln.

BUCH / AUTORINNEN UND AUTOREN >

Burnout

Emily & Amelia Nagoski

Überforderung auch im Zusammenhang mit Erwartungen, Entlastung, Erholung und gegenseitiger Unterstützung betrachten.

BUCH / AUTORINNEN UND AUTOREN >

Overcoming Perfectionism

Roz Shafran, Sarah Egan & Tracey Wade

Unterscheiden, wann hohe Ansprüche nützen und wann das ständige Gefühl, nicht gut genug zu sein, den Alltag einschränkt.

BUCH / AUTORINNEN UND AUTOREN >

The Happiness Trap

Russ Harris

Sich an persönlich wichtigen Werten orientieren und handeln lernen, ohne vorher alle schwierigen Gedanken beseitigen zu müssen.

BUCH / AUTORINNEN UND AUTOREN >

Die Texte und Übungsanleitungen in Neuanfang sind eigenständig formuliert. Es besteht keine Zusammenarbeit oder Empfehlung durch die genannten Autorinnen und Autoren.

WHATSAPP-COACHING: ANSEHEN & BUCHEN isa-coaching.com >

MENÜ ÜBUNGEN 7-TAGE-START COACHING

Impressum und Hinweise.

NEUANFANG
Dein Weg zurück zu dir.
Autor und Herausgeber: Isa Askariha

isa askariha health coaching
Inhaber: Isa Askariha
Basler Platz 1
60329 Frankfurt am Main
E-Mail: coaching@isaaskariha.de
Website: isa-coaching.com

1. digitale Ausgabe · 2026
Überarbeitete Fassung ohne Ausfüllaufgaben.
Redaktion und Quellenprüfung: 28. Oktober 2026.

Inhalt und Nutzung

Dieses E-Book richtet sich an Erwachsene und behandelt Angst, Panikattacken, Angststörungen und innere Blockaden. Es bietet allgemeine Informationen und praktische Übungen für den Alltag. Es ist kein diagnostisches oder therapeutisches Programm. Ärztliche und psychotherapeutische Behandlungen sollen nicht eigenständig verändert oder ersetzt werden.

Die angeführten Studien untersuchen jeweils bestimmte Interventionen und Gruppen. Sie validieren weder dieses E-Book als Gesamtprogramm noch das Coaching. Die praktischen Anleitungen sind zur eigenständigen Anwendung im Alltag gedacht. Sie enthalten keine Ausfüllaufgaben.

Bild und Urheberrecht

Coverfoto: vom Autor bereitgestellt; Gesicht und Körper wurden für diese Ausgabe nicht verändert. Die Übungen und Anwendungsbeispiele sind redaktionell formuliert; wissenschaftliche Grundlagen sind im Quellenverzeichnis ausgewiesen.

© 2026 Isa Askariha. Alle Rechte vorbehalten. Die persönliche Nutzung der erworbenen Ausgabe und ihrer Übungsanleitungen ist vorgesehen. Weitergabe, Verkauf oder öffentliche Bereitstellung bedürfen einer entsprechenden Berechtigung.

Dein nächster Schritt darf klein sein.

Panik und Angst besser verstehen.
Innere Blockaden angehen.
Im Alltag wieder handlungsfähiger werden.

Wenn du Training und Ernährung mit persönlicher Begleitung umsetzen möchtest, findest du mein Coaching auf der Website.

WhatsApp-Coaching ansehen & buchen >

isa-coaching.com

coaching@isaaskariha.de

Zurück zum Menü >