CHRISTINA HILLESHEIM



SPIEGEL Bestseller
Jetzt als Taschenbuch

SAG DEINER ANGST, SIE KANN GEHEN!

33 SÄTZE GEGEN ANGST UND PANIK

ullstein

ullstein

»MEIN KÖRPER WILL LEBEN!«
Dein Körper will im Prinzip nichts anderes und hat keine andere Funktion, außer dich am Leben zu halten. Du darfst also lernen, deinem Körper wieder zu vertrauen und nicht jedes Symptom als schwere Krankheit zu interpretieren. Erinnere dich daran, dass dein Körper keine Maschine ist. Er wird immer Symptome produzieren, aber das heißt nicht, dass du krank bist.

»DIE ANGST FLÜSTERT, BEVOR SIE SCHREIT.«
Unser Unterbewusstsein sagt uns oft: »Hallo, hier läuft gerade etwas gewaltig schief, bitte mal nachsehen« bevor es zu Angst und Panik kommt. Wir überhören dieses Flüstern nur oft, so dass es irgendwann keine andere Möglichkeit mehr gibt als zu schreien. Wie zapfe ich nun dieses Unterbewusstsein an? In dem ich lerne wieder auf meine Intuition und mein Bauchgefühl zu hören.

»ICH PROGRAMMIERE MICH NEU – VERTRAUEN STATT ANGST«
Du kannst nicht immer wieder dasselbe tun und andere Ergebnisse erwarten. Wenn du deine Angst loswerden willst, erinnere dich also daran, dass du ein neues Verhalten einüben darfst. Denn unsere Ängste sind in den meisten Fällen erlernt – das heißt, dass wir sie auch wieder verlernen können.

CHRISTINA HILLESHEIM, geb. 1982, ist Diplom-Soziologin, Online-Unternehmerin, Podcasterin und Bestseller-Buchautorin. Sie gründete die Marke Happy Dings®, betreibt den gleichnamigen Instagram-Kanal (200.000+ Follower: innen) und gibt Seminare und Workshops rund um die Themen Angst und Stress loslassen, Psychosomatik und Nervensystem.

Heute lebt sie angstfrei und glücklich mit ihrer Familie in Bad Kissingen und begleitet Menschen auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes, glückliches und freies Leben.

Mehr Informationen zur Autorin: www.happydings.net.

Christina Hillesheim

SAG DEINER ANGST, SIE KANN GEHEN!

33 SÄTZE GEGEN ANGST UND PANIK

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de

Ungekürzte Ausgabe im Ullstein Taschenbuch
1. Auflage Juli 2026
© Ullstein Buchverlage GmbH, Friedrichstraße 126,
10117 Berlin 2025/Allegria
Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an
produktsicherheit@ullstein.de
Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Titelabbildung: © Stefan Bartl/stock.adobe.com/Marina Zlochin
Umschlagfoto: © Daniel Hillesheim
Gedicht auf S. 193: Aus der Autobiografie *Spuren im Sand*,
Copyright © 1964 Margaret Fishback Powers, übersetzt von
Eva-Maria Busch, Copyright © der deutschen Übersetzung 1996
Brunnen Verlag GmbH, Gießen. www.brunnen-verlag.de
Satz und Repro: LVD GmbH, Berlin
Gesetzt aus der Brawler
Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-548-07415-3

Wichtige Hinweise – bitte beachten:

Dieses Buch ist eine Sammlung von Gedanken, Erfahrungen und Impulsen, die aus Begegnungen mit Experten wie Psychotherapeuten, Psychiatern, Ärzten, Psychologen, Mentaltrainern, Yoga-Lehrern, Coaches sowie meiner Social-Media-Community und meinen eigenen Erlebnissen entstanden sind. Es ist ein persönlicher Wegbegleiter, der dir Mut machen und Inspiration schenken möchte.

Bitte verstehe dieses Buch nicht als Ersatz für eine medizinische, psychologische oder therapeutische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Wenn du mit Herausforderungen kämpfst oder gesundheitliche Beschwerden hast, wende dich an eine Ärztin/einen Arzt, einen Psychotherapeuten/eine Psychotherapeutin oder eine andere Fachkraft, die dich auf deinem Weg professionell unterstützen kann. Die in diesem Buch beschriebenen Übungen, Tipps und Methoden sind als Anregungen gedacht und sollten in deinem eigenen Tempo und nach deinem Gefühl angewendet werden. Du bist der Experte/die Expertin für dich selbst, und jede Umsetzung erfolgt in eigener Verantwortung. Dieses Buch erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, Richtigkeit oder Aktualität und ersetzt keinesfalls eine professionelle medizinische, psychologische oder therapeutische Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Bitte beachte, dass ich keine Heil- oder Erfolgsgarantien geben kann. Wenn eine Übung oder Methode bei mir oder anderen positive Wirkungen gezeigt hat, beruht dies auf individuellen Erfahrungen. Es handelt sich hierbei nicht um ein Heilversprechen, und die Wirksamkeit ist nicht wissenschaftlich oder klinisch belegt.

Ich lade dich ein, mit einem offenen Herzen und neugierigen Geist auszuprobieren, was sich für dich richtig anfühlt.

Für meine Familie.
Die, in die ich hineingeboren wurde, und die,
die ich gewählt habe, sowie meine Freunde und Follower.
Ihr seid mein Fundament, mein Zuhause und meine Inspiration.
Danke, dass ihr mich bedingungslos unterstützt,
mich begleitet und diesen Weg mit mir teilt.
Ich liebe euch.

INHALT

Prolog *15*
Die Wunderfrage *21*
Ursachen und Auslöser für Angst und Panik *23*
Die Angst verstehen *26*

GEDANKEN *29*
1. Ich bin meiner Angst nicht hilflos ausgeliefert *31*
2. Nur wenn ich mein Ziel kenne, finde ich den Weg *38*
3. Wahrscheinliches ist wahrscheinlich! *43*
4. Ich nehme meine schwarze Brille ab *49*
5. Ich programmiere mich neu – auf Vertrauen statt Angst *55*
6. Vergleiche mit anderen verderben mir mein Glück *61*
7. Ich bleibe dort, wo meine Füße sind *65*
8. Ich kann, ich will, ich werde! *69*
9. Hallo, Angst, komm doch herein! *73*
10. Ich muss nicht alles glauben, was ich denke *77*
11. Liebe Angst, du kannst mir gar nichts tun! *81*

KÖRPER *85*
12. Mein Körper will leben *87*
13. Ich schaue hinter oder über das Symptom hinweg *93*
14. Das Gegenteil von Angst ist nicht Mut, sondern Vertrauen *99*
15. Ich kann nicht hellsehen *104*

16. Ich repariere den Feuermelder *110*
17. Ich überfordere mich nicht selbst! *113*
18. Ich spüre die Angst und mache es trotzdem *117*
19. Ich kann die Angst-Welle surfen *123*
20. Die Angst flüstert, bevor sie schreit *127*
21. Ich tue das, was MIR guttut *130*
22. Gefühle wollen gefühlt und nicht gedacht werden *134*

SEELE *141*

23. Was ist mir wichtiger als die Angst? *143*
24. Ich hole mir meine Macht zurück *147*
25. Es ist okay, Angst zu haben *154*
26. Ich kann das auch allein schaffen *159*
27. Meine Zukunft ist keine automatische Verlängerung meiner Vergangenheit *164*
28. Ich treffe Entscheidungen aus Liebe und nicht aus Angst *169*
29. Wessen Angst ist das eigentlich? *174*
30. Das ist mir jetzt einfach mal egal! *179*
31. Je größer meine Angst, desto weniger lebe ich, wie ich leben möchte *183*
32. MUSS ich, oder WILL ich? *187*
33. Auf jede dunkle Nacht folgt ein heller Morgen *192*

Epilog: Gib deiner Angst nicht zu viel Raum! *197*

BONUS-TOOLS *199*

BONUS 1: Zehn Tools, die dir in akuten Angst- und Panik-Situationen helfen können *201*

BONUS 2: Zehn Tools, die das Nervensystem langfristig beruhigen *209*

BONUS 3: Quick-Tipps für bestimmte Angst-Situationen zum Nachschlagen *223*

ANHANG *231*

Das Buch auf einen Blick *232*

Über die Autorin *233*

Heilungswege sind individuell *235*

Therapie und Behandlung – wer kann mir helfen? *239*

Zunächst möchte ich, dass du weißt, dass es kein Zeichen von Schwäche ist, an Angst- und Panikattacken zu leiden. Im Gegenteil: Jeden Tag aufzustehen, den Alltag trotz Angst zu bewältigen und Dinge zu tun, die anderen absolut normal erscheinen, kostet unendlich viel Kraft. Du kämpfst jeden Tag tausend stille und oft nicht sichtbare Kämpfe, von denen die meisten Menschen nichts wissen.

Deshalb vergiss bitte nicht:
Du bist so viel stärker, als du denkst!

Ich verspreche dir, auf der anderen Seite der Angst wartet eine Welt in Freiheit auf dich, die nur diejenigen richtig genießen können, die auch das Gegenteil kennen – das Leben in ständiger Angst.

Öffne mal ganz leicht deinen Mund, lockere deinen Kiefer, lass die Schultern fallen. Atme ein. Atme aus.

Und nun legen wir los – machen wir uns mit diesem Buch gemeinsam auf den Weg:
Sag deiner Angst, sie kann gehen! 💙 💙

PROLOG

2016 steckte ich in der schlimmsten Krise meines Lebens.

Meine Angststörung, die ich schon seit Jahrzehnten mit mir herumschleppte, hatte ihren Höhepunkt erreicht; im Sommer hatte sich dann noch eine mittelschwere Depression dazugesellt.

Ich hatte solche Angst, dass ich aus dieser Krise nie wieder rauskommen würde. Dass mein Leben nun für immer so bleiben würde:

- Mit dieser ständigen Unruhe in mir.
- Mit meinen Gedanken, die den ganzen Tag kreisen, und meinem Kopfkino, das einen Horrorfilm nach dem anderen produziert.
- Mit dem Gefühl, vollkommen alleine und meiner Angst hilflos ausgeliefert zu sein.
- Mit dieser Beklemmung, diesem Druck auf dem Brustkorb und dem Gefühl, gar nicht frei atmen zu können.
- Dem ständigen Kontrollieren meines Herzschlags aus Angst, ich könnte einfach umkippen und sterben.
- Den Selbstzweifeln und der Enttäuschung über mich selbst, weil ich einfach nicht so sein konnte wie all die anderen, die eben keine Angst hatten.
- Dem fehlenden Vertrauen in mich, meinen Körper, meine Intuition.

Irgendwann hatte ich mich schon fast damit abgefunden, dass dieses Leben mein unabänderliches Schicksal sein würde. Dass ich eben so war und ich auch nicht mehr aus dem Teufelskreis herausfinden könnte. Denn es gab so gut wie keine Angst, die ich nicht hatte:

- Angst vor Krankheiten
- Angst vor dem Sterben
- Verlustangst
- Bindungsangst
- Angst vor dem Alleinsein
- Flugangst
- Angst vor dem Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- Angst vor dem Autofahren
- Angst vor großen Menschenmassen
- Angst vor engen Räumen
- Angst, ohnmächtig zu werden
- Und zu guter Letzt auch Panikattacken, begleitet von Herzstolpern, Herzrasen und Schwindel.

Seit meiner Jugend habe ich so gut wie immer etwas gefunden, vor dem ich Angst haben konnte.

Ein anderes Leben kannte ich nicht.

Heute habe ich keine stark übertriebenen und belastenden Ängste mehr. Ich bin frei. Ich habe es geschafft, meine Selbstzweifel, Sorgen und Ängste zu tauschen gegen Selbstsicherheit, Gelassenheit und ein tiefes Vertrauen in mich und mein Leben.

Ich habe für dieses Buch meine alten Notizbücher gewälzt, die ich über zwei Jahre geführt habe. Dabei ist mir wieder bewusst geworden: Es war ganz wichtig, immer und immer wieder die eigenen Gedanken zu hinterfragen, mich immer wieder selbst zu korrigieren und meine Gedanken neu auszurichten. Das habe ich im Prinzip so lange gemacht, bis die neuen, gesünderen Gedanken sich automatisch eingestellt haben.

Heute habe ich auch keinerlei Angstsymptome mehr. Ich fühle mich sicher, denn ich habe erkannt, wie viel ich selbst tun kann, um aus meiner Angst herauszukommen.

Vor allem weiß ich eines ganz sicher: Die Zukunft ist keine automatische Verlängerung meiner Vergangenheit. Was heute so ist, muss nicht so bleiben.

Und was ich kann, das kannst du auch – auch wenn du jetzt vielleicht noch nicht daran glaubst. Denn ganz ehrlich: Ich habe damals auch nicht daran geglaubt.

Und wie kann das Buch dir jetzt weiterhelfen?

Meiner Erfahrung nach besiegst du die Angst langfristig nicht dadurch, dass du die besten Akut-Techniken zur Beruhigung anwendest, dich ablenkst oder regelmäßig meditierst. Bei mir hat das zumindest nicht geklappt.

Angst beginnt nämlich oft im Kopf – und genau dort kann sie auch wieder aufhören. Mein Ziel ist es deshalb, dich mit diesem Buch wortwörtlich zum Umdenken zu bringen, indem ich dir zeige, welches Mindset du brauchst, um überhaupt wieder Vertrauen zu dir selbst und Sicherheit in dein Leben zu bekommen. Natürlich be-

rücksichtigen wir auch unseren Körper, denn der spielt in angstvollen Momenten ebenfalls eine große Rolle.

In diesem Buch warten deshalb 33 Schlüsselgedanken für Körper, Geist und Seele auf dich, die dir auf deinem Weg aus der Angst helfen können, heruntergebrochen in einfache und klare Leitsätze, die du dir gut einprägen und verinnerlichen kannst.

Dahinter stecken viele, viele Einsichten und Erkenntnisse, die ich auf meinem eigenen Heilungsweg gewonnen habe, die mir in Form von Aphorismen, Weisheiten und Mantren begegnet sind und die ich mir zu meinen persönlichen Wegweisern gemacht habe.

Den einen oder anderen Satz beziehungsweise das eine oder andere Kapitel darfst du sicher mehrmals lesen, denn Ängste entstehen am Ende wie bereits erwähnt durch negative Gedanken und dazugehörige Gefühle, die sich irgendwann verselbstständigt und automatisiert haben.

Das alles rückgängig zu machen, braucht oft etwas Zeit. Und das ist okay!

Hab deshalb ein bisschen Geduld mit dir und bleib einfach am Ball. Versuche in jeder Angst-Situation einfach ein bisschen gelassener zu reagieren als bisher. Ich hoffe sehr, dass es dir mit diesen Sätzen jeden Tag ein bisschen besser gelingen kann, deine Ängste hinter dir zu lassen und dir das Leben zu erschaffen, das du wirklich leben willst. Solltest du das Gefühl haben, dass dich deine Ängste zu stark belasten, zögere bitte nicht, dich an Ärzte oder Therapeuten zu wenden.

Am Ende jedes Kapitels findest du außerdem konkrete Schritte für deine Umsetzung im Alltag, die mir und vielen meiner Kunden und Follower geholfen

haben. Denn sind wir mal ganz ehrlich: Daran hapert es ja am Ende meistens, oder? ;-)

Ganz am Ende des Buches gibt es noch etwas ganz Besonderes. Ein Bonus-Kapitel mit zehn Tools, die mir in akuten Angst-Situationen geholfen haben. Sowie ein Kapitel, mit denen du deine Nerven und deinen Körper langfristig beruhigen kannst. Und ein drittel Kapitel mit ein paar »Quick-Tipps« zum Nachschlagen.

Wenn du möchtest, spreche ich dir hiermit gerne eine Empfehlung aus, wie du am besten mit dem Buch »arbeiten« kannst. Lies das Buch gerne einmal komplett in deinem Tempo durch und leg dir zudem ein Notizbüchlein zurecht, um dir die Dinge zu notieren, die du dir merken möchtest. Lies danach das Buch noch einmal und nimm dir dabei höchstens ein bis zwei Sätze pro Tag vor und befolge an diesem die Schritte zur Umsetzung.

Vergiss aber bitte nicht: Es gibt unglaublich viele Gründe und Ursachen, warum Ängste entstehen können. Bei dem einen ist es ein Leben, weit weg von den eigenen Wünschen und Bedürfnissen. Bei dem anderen sind es ein oder mehrere schlimme Erlebnisse, Schicksalsschläge oder Traumata.

Deshalb gibt es auch nicht diesen einen Weg oder diesen einen Tipp, der jedem hilft. Vielleicht spricht dich ein Kapitel mehr an als ein anderes. Ganz bestimmt sogar, und das ist total in Ordnung. Suche dir die Punkte heraus, die dir helfen, und lass die anderen beiseite. Es gibt nicht den ultimativen Tipp, der die Angst einfach ausknipst, aber es gibt ganz viele kleine Schritte, Tipps und Gedanken, die hel-

fen können, dass die Angst immer kleiner wird. Jeden Tag ein bisschen mehr.

Nun wünsche ich dir von Herzen viel Freude beim Lesen und viel Erfolg bei der Umsetzung!

Von Herz zu Herz
Deine Christina

DIE WUNDERFRAGE

Bevor wir mit den einzelnen Sätzen und Kapiteln starten, möchte ich dich gerne durch die sogenannte Wunderfrage mit auf eine gedankliche Reise in deine angstfreie Zukunft nehmen.

Die Wunderfrage ist eine Methode aus der lösungsorientierten Kurzzeittherapie von Steve de Shazer und Insoo Kam Berg. Diese Technik kann helfen, einmal hinzuspüren, wie dein Leben ohne Angst aussehen – und vor allem, wie es sich anfühlen – kann. Auch wenn deine Angst dadurch wahrscheinlich nicht vollständig verschwindet, kann die Wunderfrage bei der Bewältigung von Ängsten sehr hilfreich sein. Bist du bereit? Dann geht's jetzt los! :-)

Stell dir vor, dir erscheint eine gute Fee und du hast einen Wunsch frei. Probiere es doch mal damit:

»Ich möchte meine Angst loslassen!« Vielleicht auch noch etwas spezifischer:

»Ich möchte meine Angst im Bereich xy loslassen.«

Die Fee zaubert ein wenig, und morgen früh, wenn du aufwachst, ist dein Wunsch Realität.

Jetzt nimm dir einen Moment Zeit, versetze dich in diese Vorstellung und denke darüber nach – am besten schriftlich, mithilfe deines Notizbuches:

- Was wäre in deinem Leben anders, wenn du morgen aufwachen würdest und keine Angst mehr hättest? Wie würdest du dich fühlen? Was als Erstes denken und dann tun?
- Würdest du etwas anders machen? Wie in den Tag starten? Den gesamten Tag neu planen?
- Wie würdest du dich selbst sehen? Wie über dich denken? Wie mit dir sprechen?
- Wie würdest du mit deinen Mitmenschen umgehen?
- Welche Dinge würdest du plötzlich ausprobieren, die du dich vorher nicht getraut hattest? Wie würdest du deinen Tag beenden? Mit welchen Gefühlen und Gedanken?

Warum ist die Wunderfrage so hilfreich?

1. Allein die Vorstellung einer Situation ruft ähnliche Gefühle und Gedanken hervor wie in der realen Situation.
2. Wir sehen konkrete Themen vor uns, die wir anders angehen würden, wenn wir keine Angst hätten. Das kann unglaublich hilfreich sein.

Lege dir deine Notizen gerne auf den Nachttisch und lies sie dir nach einer Weile immer mal wieder durch. Denn nach ein paar Wochen oder Monaten wirst du vielleicht sagen können: »Wow, vieles von dem, was ich mir damals vorgestellt habe, ist ja heute bereits Realität.«

URSACHEN UND AUSLÖSER FÜR ANGST UND PANIK

Angst kann unglaublich viele Ursachen haben. Meiner Erfahrung nach finden wir nicht immer DIE EINE Ursache, warum sie da ist. Ich finde es ganz wichtig, dass man sich das klarmacht. Denn ich selbst hatte mich in meiner damaligen Lebenslage regelrecht darin verbissen herauszufinden, warum es mir so schlecht ging, was die Angst auslöste und wie ich sie schnellstmöglich wieder loslassen konnte.

Ich habe gedacht, dass es den EINEN Auslöser gibt, ich diesen sozusagen »entfernen« muss, und danach ist wieder alles paletti. Aber so funktioniert das mit der Angst leider nicht.

Wie schon gesagt: Es gibt meistens nicht nur EINEN Auslöser, sondern ganz viele. Und dann ist der Mensch so unendlich komplex, dass es niemals möglich sein wird, ganz sicher zu sagen: DESHALB habe ich die Angst entwickelt!



Wenn du die Ursachen deiner Angst erforschen möchtest, empfehle ich dir dafür eine Therapie, da sie an der ein oder anderen Stelle vielleicht »etwas tiefer gräbt«. Eine therapeutische Begleitung ist meiner Erfahrung nach immer zu empfeh-

len, wenn einen die Ängste im Alltag stark einschränken und belasten.

Was mir persönlich geholfen hat, ist, mich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und zu fragen: »Was kann ich jetzt tun, um mich besser zu fühlen?« Und nicht zu fragen: »Warum ich?«, sondern: »Was jetzt?«. (Das habe ich übrigens in dem Buch »Das Geschenk« von Dr. Edith Eger, einer der letzten Überlebenden des Holocaust, gelesen und fand es so hilfreich).

Und deshalb möchte ich mit diesem Buch auch genau das tun: Dir viele Gedanken, Tipps und Methoden an die Hand geben, die mir und vielen anderen bereits geholfen haben, um auch dir den Alltag etwas leichter zu machen. Was ich aus eigener Erfahrung noch sagen kann, ist, dass es bei mir in den verschiedensten Lebensbereichen nicht immer wirklich ideal lief. Es schadet also sicherlich nicht, sich zumindest mal die Bereiche Familie, Partnerschaft, Job und Freundeskreis genauer anzusehen:

Welche Konflikte sind schon einmal aufgetreten beziehungsweise treten immer wieder auf? Wie habe ich sie bisher »gelöst«? Oder habe ich sie noch gar nicht gelöst, und deshalb passiert mir immer wieder dasselbe?

Kann ich mich gut abgrenzen, Nein sagen und meine Wünsche und Bedürfnisse äußern? In welchen Bereichen meines Lebens kann ich das gut? Wo gelingt mir das weniger? Und woran liegt das? Wovor habe ich Angst?

Habe ich das Gefühl, jemand sein und etwas leisten zu müssen? In welchen Lebensbereichen nehme ich das vor allem an? Und warum tue ich das überhaupt?

Am Ende geht es in allen Bereichen unseres Lebens vor allem um