

ERSTE HILFE BEI HFA

4-Schritte-Plan: Raus aus Ängsten & Dauer-Stress

FÜR CHRONISCHE GESTRESSTE & HFA-
BETROFFENE



Willkommen, ich freue mich sehr, dass du da bist!



Hallo, ich bin Beate,

ich studierte Psychologie und arbeite seit über 10 Jahren als Heilpraktiker f. Psychotherapie in eigener Praxis.

Genau wie bei dir war mein Leben über lange Strecken von Perfektionismus und Überfunktionieren geprägt. Eine Seite in mir sehnte sich nach Leichtigkeit, Unterstützung, Freude und Gelassenheit. Die andere ließ das nicht zu; ich war ungeduldig und spürte unfassbar Druck durch nie endende "Du musst noch..." Tiraden.

Im Verlauf meiner Arbeit mit Stress-Klienten begegnete ich dem Begriff von "Hochfunktionaler Angst"- HFA und es fiel mir wie Schuppen von den Augen:

Das bist DU!?


HFA ist keine Krankheit, es kann aber zu Burnout führen und deine Lebensfreude kosten.

Und das ist es, was wir vermeiden wollen, einverstanden?



Es gibt so viele Informationen zu Stress im Internet, dass es sich überwältigend anfühlen kann, wenn man nicht weiß, wo man auf seiner persönlichen Entwicklungsreise anfangen soll. Besonders, wenn man zum ersten mal von hochfunktionaler Angst hört. Was hilft also? Entspannungstechniken, Glaubenssatzarbeit.....?

HFA hat die spezielle Herausforderung, dass Betroffene eben NICHT gut entspannen können und sich keine Zeit für sich nehmen. Sie sind weder krank, noch spüren sie eine eindeutige Angst, im Gegenteil, sie funktionieren sehr gut. Aber ihr Alltag kann sehr erschöpfend sein, sie sind verunsichert, stehen unter Anspannung und sie sehnen sich nach Leichtigkeit und mehr Gelassenheit.

Und weil hochfunktionale Ängste so einzigartig sind, hast du vielleicht Schwierigkeiten, spezifische Informationen zu finden, die dir helfen, dich als durchaus funktionierende Frau von innen heraus ruhiger und sicher zu fühlen. 

Was mir wichtig ist: HFA ist keine Diagnose oder Krankheit, sondern beschreibt einen Zustand, der aber durchaus in die Erschöpfung und Krankheit führen kann.



Die Liste basiert auf 4 Kategorien, um deinen Alltag ruhiger zu gestalten



UMGANG MIT ÄNGSTEN & STRESS: RUHE & ZUVERSICHT



LEISTUNG: PERFEKTION UND ERWARTUNGEN REDUZIEREN



SELBSTMANAGEMENT: NEUE HILFREICHE ROUTINEN



GRENZEN: SELBSTWERT & GLEICHGEWICHT STEIGERN



Ruhig & zuversichtlich werden

- ✓ Fördere dein emotionales Bewusstsein täglich: Sprich deine Gefühle an oder schreiben sie auf- wie geht es dir? Spüre in dich hinein OHNE dies gleich zu bewerten.
- ✓ Beruhige deinen Körper, indem du Atmung- oder Erdungstechniken anwendest.
- ✓ Üben dich in Achtsamkeit, indem du 3 Mal pro Woche mindestens 5 Minuten einfach dasitzt und etwas beobachtest- nur wahrnehmen.
- ✓ Konzentriere dich auf Dinge, Menschen und Ereignisse, die du kontrollieren kannst und lass den Rest los: Schreibe deinen Ärger & Gefühle auf oder gib Sorgen, Wut oder Trauer gerne auch 10 Minuten Zeit sich auszuleben, danach STOPP. Wende dich dann anderen Dingen zu.
- ✓ Bewege deinen Körper regelmäßig: Gehe spazieren, laufe, mach Yoga, dehne dich, tanze...., Fitnessstudio usw.
- ✓ Verurteile dich nicht selbst und versuche nicht gegen unangenehme Gefühle anzugehen; das erzeugt einen Gegendruck: Sage dir, "so ist es eben gerade" - Akzeptiere dich einmal so, wie du bist.



Umgang mit Erwartungen und hohen Standards

- ✓ Setze deine Erwartungen ins rechte Licht: Du bist nur ein Mensch!
- ✓ Reflektiere deine Einstellung zu Produktivität und Selbstachtung – Wann hast du eine Pause verdient? Mach sie – jetzt!
- ✓ Sei objektiv, wenn du deine Leistung beurteilst. Konzentriere dich gleichermaßen auf Erreichtes und Positives.
- ✓ Setze dir kurzfristige, realistische und erreichbare Ziele und schreibe diese wöchentlich auf.
- ✓ Schätze die Zeit angemessen, die du benötigen wirst, um eine Aufgabe zu erledigen.
- ✓ Sei nett zu sich selbst. Erstelle eine Liste von Alltags- Erfolgen: große und kleine. Wenn du das als Norm siehst, dann sieh dir andere Menschen an, die krank sind oder denen es schlecht.



Selbstmanagement & neue Routinen

- ✓ Organisiere realistisch: Notiere deine täglichen Aufgaben und Verantwortlichkeiten auf Papier oder mit einer App und schätze realistisch ein, ob das wirklich machbar ist; nimm neue Routinen und Ich-Zeiten mit in die Orga auf.
- ✓ Schaffe dir eine Morgenroutine mit beruhigenden, besinnlichen und/oder energiespendenden Gewohnheiten - 10 Minuten sind wunderbar.
- ✓ Übernimm Verantwortung für DICH: Nimm an einem Programme wie EINFACH- ICH, (siehe unter [Beatehinz.com](https://www.beatehinz.com)) teil, mache einen Plan mit einer Freundin oder wende dich an einen Therapeuten, der dich unterstützt
- ✓ Beginne in kleinen Erfolgsschritten: Halte dich an die 5-Minuten-Regel und tu es einfach.
- ✓ Lege dir einen Zeitplan fest, um einen klaren Plan für den Tag zu haben.
- ✓ Stelle dich der Angst , für etwas keine Zeit zu haben und überwinde kleine Dinge, auch wenn es Druck aufbaut, wenn du sie nicht tust.



Umgang mit pers. Grenzen: Selbstwert & Gleichgewicht steigern

- ✓ Plane regelmäßige feste Pausen in deinem Kalender ein, wenn möglich mindestens alle 2 Stunden. Frage dich: habe ich Hunger, Durst, brauche ich Bewegung, mehr Schlaf? Sorge konsequent dafür.
- ✓ Delegiere mind. 1 Aufgaben pro Tag und/oder bitte aktiv um Hilfe. Das kann ungewohnt sein...
- ✓ Sage 1x täglich bewusst NEIN oder streiche eine Sache in deinem Terminkalender, die dich mehr stresst, als sie es wert ist.
- ✓ Ziehe klare Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben (lege deine Arbeitszeiten fest, checke keine E-Mails außerhalb der Arbeitszeit, lege deine Erwartungen an deine Mitmenschen/Kollegen fest usw.)
- ✓ Beginne, schwierige Gespräche mit anderen zu führen und deine Gedanken zu äußern. Erwarte nicht sofort Zustimmung, es geht darum, dass du es aussprichst.
- ✓ Übe dich in Selbstmitgefühl und denke daran: Du tust nur das Beste, was du gerade kannst.



Einfach ausdrucken
und
ab an den
Kühlschrank

Dein Gewohnheit-Tracker

Jede neue Gewohnheit beginnt mit einem 1.Mal



Für jede Übung am Tag, male eine Blüte aus

Tag 1



Tag 2



Tag 3



Tag 4



Tag 5



Tag 6



© Beate Hinz 2022 



Positive Veränderungen in deinem Leben herbeizuführen und deine einschränkenden Gewohnheiten zu verändern, kann eine Herausforderung sein. Viele starten mit guten Vorsätzen, scheitern aber an ihrem Alltag, weil sie überzeugt sind, keine Zeit zu haben.

Klassisch bei HFA-Betroffenen.

Wenn es dir allerdings ernst damit ist, dein Leben positiv zu verändern, und du mein komplettes Wissen zur nachhaltigen Überwindung von Unsicherheit, Stress & Ängsten und meine fachliche Erfahrung und Unterstützung in Anspruch nehmen möchtest, dann bist du jetzt genau richtig.

In den nächsten Tagen erhältst du ein **kostenfreies Training** mit geballtem Praxiswissen – *ideal für engagierte Frauen mit Funktionsangst, um ruhiger, ausgeglichener und selbstbewusster zu werden* – damit du endlich gelassen dein Leben genießt.

Also Augen-auf in deinem Posteingang 😊.

Deine

Beate Hinz ♡