



Mach es wie die Sonnenblume,

Wende dich der Sonne zu und lass die Schatten hinter dir! (afrikanisches Sprichwort)

Manuela Gredig - Psychologische Beraterin FSB in Ausbildung

---

## Umgang mit Verlustängsten: Wege zur inneren Stärke

Verlustängste sind eine natürliche Reaktion auf die Vorstellung, etwas Bedeutsames in unserem Leben zu verlieren. Diese Ängste können sich auf verschiedene Bereiche beziehen, sei es der Verlust einer geliebten Person, eines Jobs, einer Beziehung oder sogar der eigenen Gesundheit. Sie zeigen sich oft als ein Gefühl der Unsicherheit, des Kontrollverlusts und der Angst vor dem Unbekannten.

Der Umgang mit Verlustängsten erfordert eine bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen. Hier sind einige Wege, um Verlustängsten zu begegnen und sie zu überwinden:

**Selbstreflexion:** Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Ängste herauszufinden und zu verstehen, woher sie kommen. Fragen Sie sich, welche Ereignisse oder Erfahrungen diese Ängste ausgelöst haben könnten und wie sie Ihr Verhalten beeinflussen.

**Akzeptanz:** Akzeptieren Sie, dass Verlust ein natürlicher Teil des Lebens ist und dass Sie nicht alles kontrollieren können. Erlauben Sie sich, die Angst anzunehmen, ohne sich von ihr beherrschen zu lassen.

**Achtsamkeit:** Praktizieren Sie Achtsamkeit, um im gegenwärtigen Moment zu leben und sich weniger von Gedanken über die Vergangenheit und über die Zukunft überwältigen zu lassen. Konzentrieren Sie sich auf das Hier und Jetzt und nehmen Sie Ihre Emotionen bewusst wahr, ohne sie zu bewerten.

**Selbstfürsorge:** Kümmern Sie sich um sich selbst und pflegen Sie Ihre körperliche und emotionale Gesundheit. Achten Sie auf ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und suchen Sie bei Bedarf professionelle Unterstützung durch Therapie oder Beratung.

**Soziale Unterstützung:** Suchen Sie Unterstützung bei Freunden, Familie oder professionellen Beratern. Der Austausch mit anderen kann helfen, die eigenen Gefühle zu verarbeiten.

**Reden Sie darüber!**

Verlustängste können belastend sein, aber sie müssen nicht die Kontrolle über unser Leben übernehmen. Indem wir uns unseren Ängsten stellen und gesunde Bewältigungsstrategien entwickeln, können wir unsere innere Stärke stärken und ein erfülltes Leben führen, das nicht von der Furcht vor Verlusten beherrscht wird.