

LASS MAL ÜBER *ANXIETY* REDEN

Unsicherheiten
verstehen,
Anspannung lösen,
dich selbst besser
kennenlernen

Pauline Stockmann

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86935-7 Print
ISBN 978-3-407-86936-4 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2026

© 2026 Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Dr. Daniela Gasteiger, München
Einbandgestaltung: Favoritbüro, München, nach einem Entwurf von Stefanie Mächtle

Herstellung und Layout: Sarah Veith
Satz: PublikationsAtelier, Weiterstadt
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag
(ID 15985-2104-1001).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Dieses Buch ist für alle Menschen,
die viel fühlen. Gefühle sind keine
Beeinträchtigungen. Gefühle sind
special effects.

Inhalt

Vorwort

Wann warst du das letzte Mal anxious? 17

Eins

Anxiety, das It-Girl unserer Generation 23

Anxiety verleiht einem bisher unsichtbaren
Gefühl Ausdruck **24**

Lost in Translation: Wir sagen *Anxiety*,
weil das Wort Angst nicht mehr ausreicht **26**

Wann ich in diesem Buch von Angst und
wann von Anxiety spreche **32**

Furcht – unsere evolutionäre Superheldin **33**

Die Angst: wenn da kein Tiger ist,
aber dein Körper trotzdem durchdreht **37**

Zwei

Meine Reise mit der Angst 47

Wie viel Fühlen war erlaubt,
als du Kind warst? **50**

Gefühle lassen sich nicht
für immer wegschließen **53**

Drei

Lass mal über Angst reden 57

Achtung, Achtung, *work in progress* 58

Die Angst, eine Verwandlungskünstlerin 62

Was denkst du wirklich über dich? 67

Vier

Mit unseren verletzten Anteilen per Du 77

1. Die Teile im Exil 78

2. Unsere Manager*innen 80

3. Unsere Feuerwehrleute 81

Management & Feuerwehrleute – eine echte Hassliebe 82

Innere Familienzusammenführung 86

Lerne dein Krisenmanagement kennen 92

Fünf

Akzeptanz: dein Weg aus der Angst 105

Was muss unbedingt mit auf die Reise? 105

Ich packe meinen Koffer und nehme mit ...

die radikale Akzeptanz 109

Die Akzeptanz der Mehrdeutigkeit 129

Manchmal hilft es, den anderen zu glauben 133

Sechs

Können wir unserer Angst einen Sinn geben? 137

Wenn der Schmerz unaushaltbar scheint 138

Krise macht vor niemandem Halt 140

Herausforderung – der Schlüssel
zum langfristigen Wohlbefinden 146

Sieben

Wieso Angst uns besser lieben lässt 151

All we need is Love 152

Loving me helps loving you 155

Was sind eigentlich eure Spielregeln? 161

Dank deiner Angst endlich gesund daten 165

Loving you helps loving me helps loving you 168

Acht

SOS-Anxiety-Quickies für sofort 171

Da braut sich was zusammen 173

Welcome to the Party! 175

Don't forget to breathe 177

Mal anders denken 179

Angst lebt nicht im Kopf allein 183

Talk about it! 187

Brief an alle, die sich gerade lost fühlen 188

Neun

Das Leben mit der Angst 193

Fehler machen und scheitern 194

Grenzen setzen und loslassen 195

Kreativ sein 196

Trost finden 200

Schluss

Nach der Krise, mit der Angst im Gepäck 205

Danksagung 209

Anhang 215

Du musst es nicht allein schaffen 215

Kriterien der wichtigsten Diagnosen rund um Angst 215

Literaturnachweise 219

Vorwort

Wann warst du das letzte Mal anxious?

Bei mir ist das – sage und schreibe – 25 Minuten her. Ich habe mir extra den Nachmittag freigeschaufelt, um endlich mit dem ersten Kapitel dieses Buches zu beginnen. Aber je näher der Nachmittag rückte, desto mehr überkam mich dieses bekannte und trotzdem überfordernde Gefühl von Anxiety. Wie ein grauer emotionaler Nebel. Als ich mir meine Anxiety genauer anschaute, konnte ich die Angst entziffern, der Aufgabe nicht gewachsen zu sein. Nichts Wertvolles zu sagen zu haben. Nicht die richtigen Worte zu finden. Denn mal ehrlich, *wie* findet man bitte den perfekten Anfang für so ein Buch?

Ich bin zu dem Entschluss gekommen: einfach anfangen.

Hi, ich bin Pauline, klinische Psychologin, und lange Zeit hatte ich einen zweiten Vollzeitjob: meine Anxiety. Das war mir aber lange nicht bewusst. Meiner Anxiety bewusst zu begegnen, hat mein Leben verändert. Mittlerweile ist sie ein willkommener Gast (auch wenn ich mich immer noch manchmal daran erinnern muss). Sie ist ein Teil von mir und erinnert mich in den Momenten, in denen ich den direkten, bewussten Zugang zu mir verliere, dass ich wieder genauer hinschauen sollte. Dadurch dass ich die wegweisende

Funktion meiner Anxiety erkannt habe, bringt sie mich immer wieder in den Kontakt mit mir, stärkt meine Beziehung zu mir und macht mich zu der Person, die ich heute bin.

Ich schreibe dieses Buch, weil das Verstehen und das D'accord werden mit meiner Angst das ist, auf das ich bis jetzt im Leben am meisten stolz bin. Meine größte Errungenschaft, meine größte Herausforderung. Ich bin meiner Angst unfassbar dankbar, weil sie mittlerweile der Zugang zu den Anteilen in mir ist, die am meisten Fürsorge von mir brauchen. Und wenn diese Fürsorge stattfindet, versüßt das mein Wohlbefinden, meine Beziehungen (zu mir und zu anderen) und mein gesamtes Leben.

Ich merke immer wieder, wenn ich meinen Patient*innen und Klient*innen dabei zuhöre, wie sie über ihr emotionales Erleben sprechen: Ich kann mich in fast all ihre Gefühle einfühlen und sie nachvollziehen. Ich glaube, genau das ist es, was mich in meinen Beruf gezogen hat: Ich fühle viel, ich fühle ständig – und ich liebe es, Menschen beim Fühlen begleiten zu dürfen, sie zum Fühlen anzuregen. Und ihnen das Gefühl zu geben, dass sie mit ihren Emotionen nicht allein sind. Dass sie nicht die Einzigen sind, die so fühlen. Das ist auch *der* Grund für dieses Buch.

Dass ich mein eigenes Fühlen willkommen heißen habe, war Teil meines Erwachsenwerdens. Aber dieses intensive Fühlen war dennoch schon immer ein Teil von mir. Im Buch werde ich immer wieder über meine Erfahrungen sprechen.

Die meisten Bücher, die Anxiety und Ängste generell thematisieren, geben dir eine genaue Anleitung, wie du Schritt für Schritt deine Anxiety in den Griff bekommst, wie du sie bekämpfen kannst und sie angeblich somit loswirst.

Ich glaube fest daran, dass Anxiety ein wichtiger Bestandteil ist, uns wirklich kennenzulernen, und dass es nicht darum geht, sie loszuwerden, sondern genauer hinzuschauen. Dieses Buch ist ein Mix

aus psychologischem Wissen, Theorien und Werkzeug, die dir dabei helfen können, in den Dialog mit deiner Anxiety zu treten. Denn ich glaube, genau darum geht es: den Dialog mit uns selbst zu suchen und die Anteile reinzulassen, die bisher nicht gehört wurden, weil sie uns zu viel Angst gemacht haben oder zu schmerzhaft waren.

Das Spannende, Aufregende und Tückische an Anxiety ist, dass sie bei jeder Person eine andere Entstehungs- und Aufrechterhaltungsförmel hat. Sie kommt, geht und wüetet bei jeder Person unterschiedlich. Aber ich glaube, dass es eine Sache gibt, die bei aller Unterschiedlichkeit hilft: Tiefe.

Je besser wir uns selbst kennenlernen, desto weniger braucht es Anxiety, um uns zum Hinschauen zu zwingen. Je mehr wir verstehen, was sie uns sagen will, desto näher kommen wir dem gesunden Kern unseres Selbst, was ich (ohne zu dramatisch klingen zu wollen) als den Sinn unseres Lebens verstehe. Uns selbst wirklich kennen –, akzeptieren und lieben zu lernen – und mit dieser Authentizität in Kontakt und Beziehung mit anderen zu treten –, ist das, was ich als Psychologin nicht nur als Sinn sehe, sondern auch als das, was uns langfristig gesund und zufrieden macht. Und genau dafür braucht es Tiefe. Und Zeit.

Deine Anxiety ist eine Einladung, anzuhalten, tiefer zu gehen und dir zuzuhören. Das sind oft die unangenehmsten, aber auch die wertvollsten Momente. Das sind die Momente, in denen wir wachsen. Die Momente, in denen Heilung beginnt. Max Frisch hat es schon ziemlich gut auf den Punkt gebracht: Krise ist ein produktiver Zustand (aber einfach ist es nie).

Mit diesem Buch möchte ich dir genau für diesen Prozess die Hand reichen und dich mit meinen Worten begleiten, weil ich weiß, wie schwer es sein kann, diesen Dialog mit sich selbst zu beginnen. Anxiety, emotionale Krisen und dieses ganze verdammte Fühlen

sind alles andere als leicht. Und genau hinzuhören, ist manchmal (oft) nicht der einfachste Weg, aber es lohnt sich immer. Wieso? Weil es auf lange Sicht immer einfacher ist, man selbst zu sein.

Lass mal alle mehr fühlen,
Pauline

PS: Dieses Buch ist durchzogen von zwei Dingen, die für mich überlebenswichtig sind: Zitate von Menschen mit bewundernswerter emotionaler Bandbreite, deren Worte mir selbst an grauen Tagen Halt geben. Und Fragen. Fragen zum Schreiben. Für mich gibt es nichts Heilsameres, als diese Fragen in kulinarischer Begleitung eines Pain au Chocolat und eines warmen Flat White in meinem Journal zu beantworten. Immer wenn ich die Tiefe zu mir verliere, holen diese Fragen mich da ab, wo ich gerade bin, und erlauben mir, wieder emotional neben mir Platz zu nehmen. Schreiben hält mich gesund. Vielleicht hat Schreiben den gleichen wunderbaren Effekt auf dich. Vielleicht auch nicht – nicht weiter schlimm. Dann sieh es als *food for thought* – zum Nachdenken beim Spaziergehen, beim Sportmachen, Quatschen mit Freund*innen oder auf dem Weg zur Arbeit. Tiefe geht immer. Sie braucht nicht zwingend Stift und Papier.

»Krise ist ein
produktiver Zustand.
Man muss ihr nur
den Beigeschmack der
Katastrophe nehmen.«

Max Frisch