

**KEINE
ANGST
IST AUCH
KEINE
LÖSUNG**

Buch

Volle Aufzüge, verkeimte Hotelbetten, fiese Zahnarztbohrer, drohende Altersarmut, Smalltalk mit Fremden, tödliche Krankheiten – dieses Mal- und Rätselbuch widmet sich genüsslich unseren verschiedensten Alpträumen und Horrorszenarien. Gnadenlos respektlos werden hier ganz alltägliche, ziemlich reale und komplett irrationale Ängste aufs Korn genommen. Scurrile und schwarzhumorige Suchbilder, Worträtsel, Punkt-zu-Punkt-Bilder und Irrgärten – für alle, die sich die Wartezeit auf den Therapieplatz verkürzen wollen.

Autorinnen

Jordan Reid ist Lifestyle-Bloggerin und Autorin. Ihre Hobbys sind überflüssige Komplikationen, Schlaflosigkeit und ihre eindrucksvolle Kunstpflanzensammlung. Sie lebt mit ihren beiden Kindern, einem alternden Shih Tzu und orangen Katzenwillingen in Kalifornien.

Erin Williams ist Autorin, Illustratorin und selbsternannte Krebsforscherin. Sie lebt mit Mann, Tochter und zwei furchtlosen Katzen in New York City und hegt eine Vorliebe für True-crime-Podcasts, zunehmend komplizierte Hautpflegerituale und frühes Zubettgehen.

JORDAN REID ERIN WILLIAMS

**KEINE
ANGST
IST AUCH
KEINE
LÖSUNG**

**Das große Activity-Buch für Neurotiker,
Paniker und Depressive**

*Aus dem amerikanischen Englisch
von
Bettina Spangler*

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel
»The big activity book for anxious people« bei TarcherPerigee, Penguin Random House LLC.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Dezember 2019

Copyright © 2019 der Originalausgabe: Jordan Reid and Erin Williams

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with TarcherPerigee,

an imprint of Random House Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © 2019 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Coverdesign und Illustration: Erin Williams

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Alcione, Trento

Printed in Italy

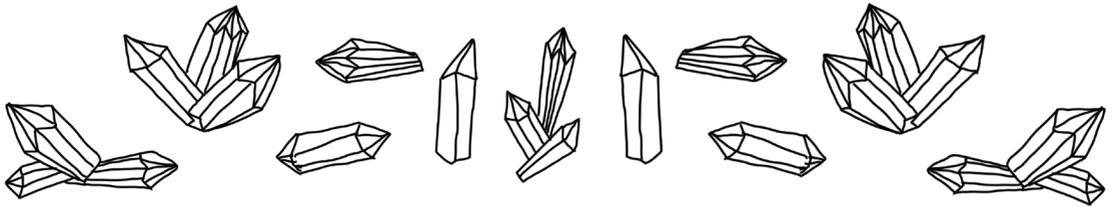
CH · Herstellung: CB

ISBN 978-3-442-17849-0

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:





LIEBE ANGSTGEPLAGTE,

zunächst mal: Entspannt euch! (Super Spruch, oder? Wirkt zuverlässig.) Ihr seid nicht zu einem Leben voller Grübeleien und schlafloser Nächte verdammt. In Wirklichkeit seid ihr nämlich ganz normal, normaler geht's nicht. Wisst ihr, wer nicht normal ist? Alle diese scheinbar überglücklichen und sorglosen Leute in eurer Timeline, die aussehen wie aus einem Smarties-Werbepost. Reden wir Klartext: Kein Mensch kann den ganzen Tag mit einem breiten Grinsen durch die Gegend rennen, es sei denn, er hat was zu verbergen. Zum Beispiel eine lähmende Angst.

Ängste gehören dieser Tage einfach zur menschlichen Existenz dazu: Wir leben in einer Welt, die beherrscht ist von korrupten Machtstrukturen, Gewalt, Naturkatastrophen und PowerPoint-Präsentationen, die man erfolgreich hinter sich bringt, nur um anschließend vor dem Spiegel auf der Toilette festzustellen, dass man die ganze Zeit Petersilie zwischen den Zähnen hatte. Die Wahrheit ist: Jeder hat Angst vor dieser Petersilie zwischen den Zähnen. Das nennt sich Psychologie.

Ganz egal, ob eure persönliche Angst so übermächtig ist, dass ihr professionelle Hilfe braucht (und in diesem Fall möchten wir euch beglückwünschen, dass ihr euch Hilfe holen wollt), oder ob eure Angst harmlos genug ist, dass ihr die meisten Tage ohne Nervenzusammenbruch übersteht (in welchem Fall wir euch ebenfalls beglückwünschen möchten) – dies ist genau das richtige Buch für euch. Es gibt seitenweise Aufgaben, die euch helfen, euch

weniger allein zu fühlen, die euch dazu ermuntern sollen, über eure Ängste zu lachen, und die euch Hilfestellung geben, wenn ihr hellwach im Bett liegt und euch den Kopf zermartert, ob ihr auch wirklich den richtigen »Thomas« ins cc gesetzt habt. (Klar habt ihr das ... hoffentlich.)

Und nicht vergessen: Ihr seid in bester Gesellschaft. Ängstliche Menschen gehören zu den witzigsten und interessantesten und kreativsten Zeitgenossen auf diesem Planeten. Wir beide wissen das, weil wir uns ebenfalls dazuzählen, und wir finden uns toll.

Also Kopf hoch, und passt gut auf euch auf. Wir hoffen, ihr habt Spaß mit diesem Buch.

Jordan & Erin



WIE IHR DIESES BUCH BENUTZT

1. Nehmt es jederzeit nach Lust und Laune zur Hand: am Morgen nach dem Aufstehen, statt euch die Nachrichten zu geben (Spoiler: irgendwas passiert immer); während der Mittagspause im Büro, dann macht ihr nämlich einen viel zu beschäftigten Eindruck, wenn Roland aus der Marketingabteilung vorbeikommt, um euch auf den neusten Stand zu bringen, was den Ausschlag an seinem Bein betrifft; oder spätnachts, wenn ihr es schon mit Zehenyoga, Bettdeckenengeln und den anderen Vorschlägen gegen Schlaflosigkeit auf Seite 138 versucht habt.

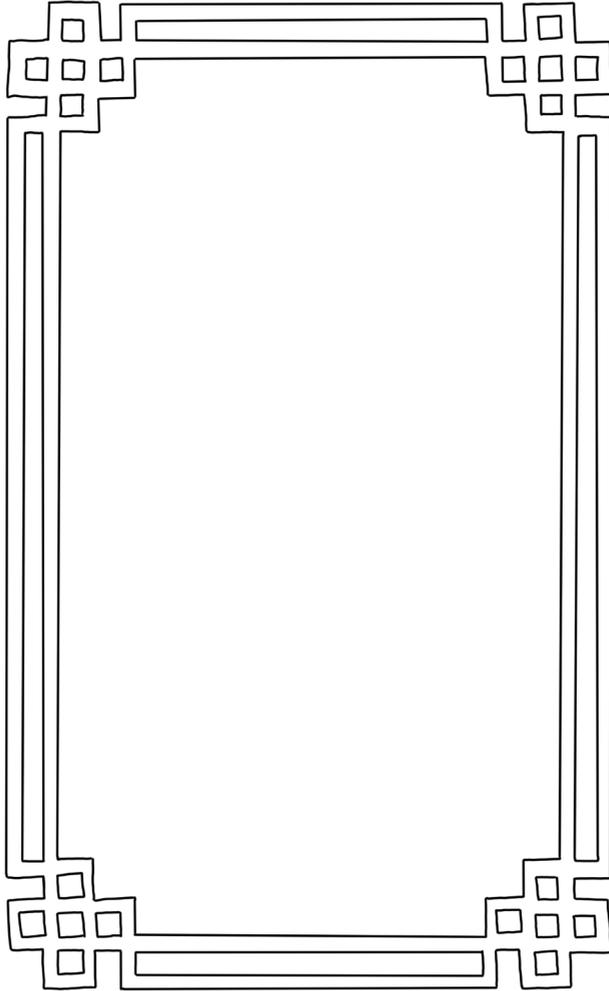
2. Das Buch ist grob in drei Kapitel unterteilt, was ihr gern ignorieren könnt, schließlich sind Arbeitsbücher nicht unbedingt für ihren spannenden Plotaufbau berühmt. Blättert vor, zurück, schlägt das Buch blind auf einer x-beliebigen Seite auf und legt einfach los. Das Leben ist hart genug mit seinen vielen Regeln und Verantwortlichkeiten, deshalb tobt euch in diesem Buch nach Lust und Laune aus und macht einfach, was ihr wollt – zum Beispiel es an jemanden weiterverschenken, weil ihr rundum glücklich seid und vor nichts Angst habt und euch immer noch fragt, wie die Kollegin auf die Idee kommen konnte, es euch als Wichtelgeschenk unterzujubeln. Dabei hattet ihr euch doch eigentlich wie alle anderen auch eine von diesen stinkteuren Luxuskerzen gewünscht.

3. Wenn ihr Lust habt, schießt Fotos von euren Ergebnissen und taggt uns auf Instagram (@bigactivitybook) – schließlich würden wir eure Geniestreiche auch gern sehen (und teilen).

**ANGST
IST MEIN
AUSDAUER-
TRAINING!**



DAS BIN ICH



Zeichne hier dein Gesicht ↗

ZUSATZINFOS

Zähle deine gesammelten Punkte zusammen. So erhältst du ein absolut wissenschaftlich fundiertes Angstprofil.

BEZIEHUNGSSTATUS

- Single (1 Punkt)
- in einer Beziehung (2 Punkte, weil du jeden Tag auf die Frage »Wann heiratet ihr endlich?!« antworten musst)
- verheiratet (3 Punkte, weil du dich jetzt laufend, theoretisch sogar bis ans Lebensende zu den eigenen Ängsten mit denen von jemand anderem herumschlagen musst)
- diese Frage überfordert mich – ich will so was nie wieder hören (4 Punkte, und du darfst zum Trost ein kleines Nickerchen machen; wir sind erst auf Seite 3, aber es sieht so aus, als bräuchtest du dringend eine Pause, bevor wir weitermachen)

AKTUELLE ANGSTQUELLEN (Mehrfachnennungen möglich)

- Schule (1 Punkt)
- Arbeit (1 Punkt)
- Geld (0 Punkte; der Gedanke an Geld zieht jeden runter)
- Beziehungen (0 Punkte, siehe oben)
- Die Tatsache, dass Handys richtige Bakterienschleudern sind (2 Punkte)
- Die Tatsache, dass jemand dir dieses Buch geschenkt hat, weil er dich für so überängstlich hält (3 Punkte)
- alles zusammen, plus so ziemlich alles (4 Punkte)

DAS TUST DU BEI SCHLAFLOSIGKEIT (Mehrfachnennungen möglich)

- ... äh, schlafen? (0 Punkte, und Glückwunsch, du bist ein Naturtalent)
- To-do-Listen erstellen (0 Punkte, dafür gibt es allenfalls ein Rückentäscheln)
- verschiedene Orte in der Wohnung ausprobieren (1 Punkt)
- verschiedene Schlafpositionen ausprobieren (1 Punkt)
- zählen, aus wie vielen grünen Leuchtstreifen die Ziffern der Digitalanzeige des Weckers bestehen (2 Punkte; Tipp vom Profi: dem Sekundenzeiger auf einer Analoguhr zuzusehen, ist nicht nur befriedigender, sondern ist auch viel schneller wirksam)
- an die Decke starren (2 Punkte)
- den friedlich schlummernden Partner mit unverhohlener Wut beobachten (3 Punkte)
- Was ist Schlaf? (4 Punkte)

LIEBSTE ENTSPANNUNGSMETHODEN

- meditieren (0 Punkte)
- mich schuldig fühlen, dass ich nicht meditiere (1 Punkt)
- »Meditieren«, besser gesagt an Nutella denken und dich dann ermahnen, nicht an Nutella zu denken, sodass du natürlich erst recht dran denkst (1 Punkt)
- so tiefenentspannt meditieren, dass es im Grunde fast so ist, als wärst du eingeschlafen (0 Punkte; du verfügst über ein beneidenswertes Talent, für das man dich nur beglückwünschen kann)
- zwanghaftes Nägelkauen (2 Punkte, es sei denn, du nimmst dafür die Zehennägel; in dem Fall 4 Punkte – wie eklig)
- essen (1 Punkt, es sei denn, es sind diese cremegefüllten Minitörtchen, dann erhältst du hiermit den Preis für den weltbesten Geschmack in Sachen Süßgebäck)
- zum wiederholten Mal *Die Glasglocke* lesen (3 Punkte)
- aus leeren Pizzakartons und alten Psychologiewälzern eine Festung bauen und sich darin verkriechen (4 Punkte)

WIE STEHST DU ZU SOZIALEN ANLÄSSEN?

- Was ist gegen eine Party einzuwenden?! Freunde! Familie! Spaß! Woopwoopwoop! (minus 5 Punkte)
- Ich stürz mich als Allererstes aufs Büfett. (1 Punkt)
- Anfangs bin ich immer hellauf begeistert, aber wenn ich mich dann unters Partyvolk mischen soll, täusche ich meistens einen narkoleptischen Anfall vor. (2 Punkte)
- Wenn die Gastgeber einen Hund haben, überstehe ich das ganz gut. (3 Punkte)
- Nicht mal, wenn es Aufputzmittel vom Fass gibt. (4 Punkte)

DEIN PERSÖNLICHES ANGSTPROFIL

0–10 Punkte: Anfänger-Angsthase. Wahrscheinlich stehst du auf Bob Marley und isst Kekse immer ganz langsam, damit du möglichst lang was davon hast. Glück gehabt.

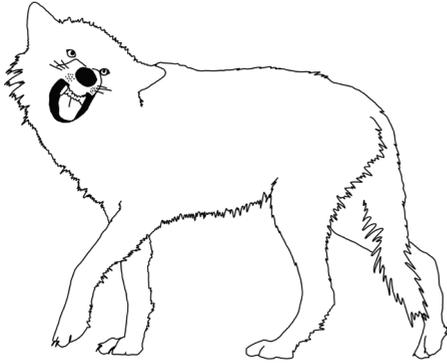
10–20 Punkte: Fortgeschrittener Neurotiker. Du solltest dich locker machen, bist aber noch nicht an dem Punkt, wo es einen Tobsuchtsanfall bei dir auslöst, wenn man dir sagt, du sollst dich locker machen.

20–30 Punkte: Panik-Experte. Du tummelst dich um vier Uhr früh mit Vorliebe auf Netdoktor, um irgendwelche Symptome abzuchecken, oder schlägst dich mit irgendwelchen Existenzängsten herum.

30–40 Punkte: Super-Deprimierter. Du bist der festen Überzeugung, dass die Angst ein Werkzeug ist, das Gott und/oder die Evolution uns mitgegeben hat, damit wir uns nicht von riesigen Raubtieren auffressen lassen, und du würdest sie um keinen Preis hergeben, nur über deine Leiche. Du wirst begeistert sein von diesem Buch.

TOP FÜNF

WAS SIND DEINE GRÖSSTEN IRRATIONALEN ÄNGSTE?



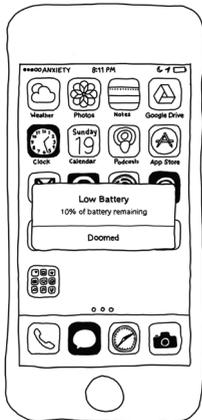
von Wölfen gefressen werden



im Test nur eine
Zwei schreiben



verrückter Axtmörder



10% Akku

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

WORT- ASSOZIATIONS- SPIEL!

Schreib das erstbeste Wort auf, das dir in den Sinn kommt, wenn du die unten stehenden Stichworte liest.

Im Trend: _____

Baby: _____

Fotoautomaten: _____

Tequila: _____

Kunsthandwerk: _____

Influencer: _____

Disney on Ice: _____

Abzocke: _____

Bio: _____

Schlammcatchen: _____

Laientheater: _____

Völkerball: _____

Stand-up-Comedy: _____

Politik: _____

Poetry-Slam: _____

Loftwohnung: _____

Schwarmintelligenz: _____

Zukunft: _____

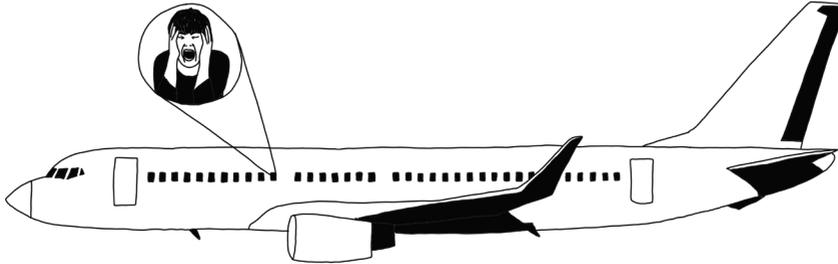
Tierbabys: _____

Notizen:

Wie ich mich bei dieser Aufgabe fühle: _____

Davon hätte ich gern mehr: _____

TRÖSTLICHE FLUGZEUG-FAKTEN



Sofern du gegenwärtig nicht in einem Flieger auf eine Karibikinsel sitzt – und das tust du sicher nicht, weil du sonst kaum in diesem Buch lesen würdest –, ertappst du dich vielleicht dabei, wie du dich an einen schöneren Ort sehnst als den, an dem du jetzt bist. Leider muss man dafür zwangsläufig in eine von diesen Metallröhren steigen, zusammen mit vielen hustenden Menschen und heulenden Babys und einem Sitznachbarn namens Tim, der einem unbedingt von dem Filmskript erzählen muss, an dem er gerade arbeitet.

Zum Glück ist Tim sehr wahrscheinlich das Schlimmste, was dir auf diesem Flug passieren wird, denn in der Regel fallen die Flügel eines Flugzeugs nicht einfach so ab. Hier ein paar Fakten zur Beruhigung, wenn du das nächste Mal mit Herzrasen in einen Flieger steigst:

- Der kommerzielle Flugverkehr ist die sicherste Transportart der Welt. Ernsthaft!
- An Bord läuft meistens irgendein Zeichentrickfilm.
- Der Großteil der Piloten ist in diesem Moment nicht betrunken.
- Es gibt kostenloses Essen, sofern man zehn Erdnüsse als »Essen« bezeichnen kann.
- Aus irgendeinem Grund soll Tomatensaft hoch in der Luft viel besser schmecken.
- Die Wahrscheinlichkeit, bei einem Flugzeugunglück ums Leben zu kommen, liegt bei 1 zu 30 Millionen. Sehr viel wahrscheinlicher stirbt man vom Flugzeugessen.
- Die Türen von Flugzeugen sind konstruiert wie Badewannenstöpsel, sie sind viel größer als die eigentliche Öffnung. Das bedeutet im Klartext, dass sie sich nicht nach außen öffnen lassen, während der Druck in der Kabine gleichzeitig verhindert, dass sie nach innen aufgehen. Es ist schlichtweg nicht möglich, sie während des Fluges zu öffnen.
- Kopfhörer mit Geräuschunterdrückung tun genau das – sie unterdrücken Geräusche.
- Das Schlimmste an Turbulenzen ist der viele verschüttete Kaffee.
- Auf dem Weg zur Flugzeugtoilette kann man sich über die zahlreichen Leute amüsieren, die mit offenen Mündern schlafen. (Wird nie langweilig.)
- 96 Prozent der an Flugzeugunglücken beteiligten Menschen überleben.

