

## Umgang mit Angst- und Panikberichtserstattung

Schau dir die Nachrichten an. Nimm sie zur Kenntnis und lasse sie an dir vorbeiziehen. Beschäftige dich nicht damit. Mach dir durch sie nicht das Leben schwer. Lese positive Nachrichten. Lebe mit Freude. Versetze dich nicht in diese negative Energie. Gib dieser negativen Energie keine Macht. Keine Aufmerksamkeit. Dadurch wird dieses Energiefeld nur noch grösser. Tue positives. Lache. Gehe in die Natur. Verbringe das Leben in Freude, damit sich im Kollektiv dieses Energiefeld vergrößert und das negative immer kleiner wird. Das negative Energiefeld wird durch die ??? vergrößert weil in der normalen Standardnachrichten und in den allgemeinen Zeitungen nur negative Nachrichten ausgestrahlt werden. Weil (fast) jeder mit dem Fernsehen, Zeitungen konfrontiert wird. Hast du am Kiosk schon mal eine lustige Zeitschrift mit positiven Nachrichten gesehen? Sobald solche Zeitungen verfügbar sind sind sie meistens recht teuer und werden nur von wenigen gekauft und erreichen somit nur wenige.

Darum bleib in deiner Mitte. Lass dich nicht von den Medien mitreißen und sehe wegen denen alles negativ. Es liegt an dir, deine Umwelt positiv zu gestalten. Trete in allgemein wohltätige Vereine ein. Schätze die Natur. Sei nicht gierig. Achte und respektiere deine Mitmenschen. Weise darauf hin, werde aber kein Prediger. Jeder ist für sich selbst verantwortlich. Und muss vielleicht noch in eine Lebenserfahrung hineinlaufen. Du kannst niemand zwingen. Unterstütze die Menschen, deine Freunde, deine Bekannten so gut du kannst. Aber dränge dich nicht auf.

Sei wie eine Werbesäule auf dem Marktplatz. Menschen werden an dir vorbeiströmen. Ein Teil wird die Information lesen und darüber nachdenken. Ein anderer Teil wird es lesen und wieder vergessen. Und der andere Teil wird dich nicht einmal bemerken. Jeder Mensch wird anders mit dieser Säule umgehen. Manche lernen es schnell, manche durch äussere Einflüsse und manche gar nicht.

Wichtig ist, dass du es lernst und dich durch die ganzen negativen Nachrichten nicht ??? und dein Leben lebst. Du hast nur eines und das ist kurz. Lebe es mit all seinen Facetten. Lebe und suche Menschen, die das positive im Leben sehen. Gleiches zieht gleiches an.