

SANDRA DIEPENBROCK (46)

# Ich musste lernen, wieder glücklich zu sein

**A**uf einmal hatte ich Herzrasen, war in Panik. Ich stand mitten im Supermarkt und wollte nur noch nach draußen“, erzählt Sandra Diepenbrock (46) über den Moment, als ihre Angststörung das erste Mal zuschlug. Damals war sie 25 Jahre alt. „Ich war Studentin, habe nebenbei in einer Unternehmensberatung gearbeitet.“ Zunächst berichtet sie nur ihrer Schwester Eva (49) und ein paar Freunden von ihrem Problem. Doch als die Situation schlimmer wird, sie nicht mal mehr ins Kino oder essen gehen kann, entschließt sie sich, eine Therapie zu machen, zwei Jahre lang. „Alles kam so, weil ich mir zu viel zumutete. In Gesprächen habe ich dann gelernt, wieder glücklich zu werden.“

## Inzwischen schreibt sie Bücher

Heute weiß Sandra Diepenbrock: „**Die Krise hat mir sehr gutgetan.** Denn mir wurde bewusst, dass ich mehr auf mich aufpassen und hören muss.“

Sie redet offen über ihr früheres Problem, schreibt Bücher ([www.sandradiepenbrock.de](http://www.sandradiepenbrock.de)). „Ich möchte, dass sich die Leute mit einer Angststörung nicht verstecken. Ich besuche auch noch alle vier Wochen ein Coaching (*Beratung, Anm. d. Red.*). Denn ich möchte sichergehen, dass es mir weiterhin so gut geht.“ **hh**

Damit sie das Gleichgewicht im Alltag nicht verliert, macht sie regelmäßig Yoga. „Das tut mir sehr gut“, sagt sie zu NEUE POST



## Unterstützung

Sandra hat damals ihre Schwester Eva (r.) in ihr Problem eingeweiht

