

## WIE DU DEINE ÄNGSTE ÜBERWINDEST

Ängste sind lästig. Sie verfolgen uns. Sie kleben uns an den Fersen und behindern uns nicht nur bei der Erreichung unserer Ziele, sondern auch bei alltäglichen, Aufgaben und Pflichten. Aber wie soll man mit Ängsten umgehen? Wie wird man sie los? Wird man sie überhaupt los? Kann man Ängste einfach abschütteln wie eine lästige Fliege?

Nein! Ängste wird man nicht auf diese Weise los. Ängste sind hartnäckige Burschen und sie haben eine Menge «Lebenserfahrung». Sie sitzen in einem Bereich deines Gehirns, der sich schon vor mehr als 200 Millionen Jahren aus den primitiven Lebensformen heraus entwickelt hat und seither praktisch unverändert geblieben ist. Dieser Gehirnbereich wird Stammhirn oder auch «Reptiliengehirn» genannt, weil er dem einfachen Gehirn von Reptilien ähnelt. Das Reptiliengehirn ist hauptsächlich für die Art- und Selbsterhaltung zuständig, es hat also die zentrale Funktion, dich zu schützen und dein Überleben zu sichern. Ängste erfüllen damit tatsächlich eine wichtige Funktion. Aber nicht uneingeschränkt. Es mag ja Sinn machen, wenn Ängste dich vor dem Angriff eines Säbelzähntigers warnen – aber das Sprechen vor einer Gruppe stellt für dich keine unmittelbare (Lebens)Gefahr dar. Hier behindern dich deine Ängste. Du kannst weniger geben, als du eigentlich geben könntest. Du lebst unter deinem Potential, wirst Ziele nicht erreichen oder noch schlimmer – du wirst dir gar keine oder nur winzige Zielchen setzen – Ziele, die weit von deiner wahren Grösse entfernt sind. Du lebst passiv und reaktiv. Also, was kannst du tun?

Wie gesagt: Du wirst diese Ängste nicht so einfach los. Der Weg aus der Angst führt nicht um die Angst herum, **sondern mitten durch!** Du musst den Mut aufbringen, deine Angst ganz bewusst zu fühlen – und dann trotzdem zu handeln. Nicht ganz einfach, vor allem am Anfang. Aber es ist einen Versuch wert. Und sei nicht enttäuscht, wenn deine Angst nicht sofort verschwindet. Du brauchst Übung und Geduld. Dein Gehirn muss sich neu strukturieren und das braucht Zeit.

Am besten fängst du mit einer kleinen Angst an. Deine allergrösste Angst solltest du dir für Später aufheben. Mach dir zuerst eine Liste. Schreibe dir Situationen auf, die dir Angst bereiten und ordne sie von 1 bis 10, wobei 1 ein kleines Bisschen Angst und 10 der absolute Horror für dich ist.

Angenommen, du hast Angst vor Menschen. Am Abend beim Kochen geht dir das Salz aus. Nun hast du drei Möglichkeiten: Du bestellst eine Pizza, du isst den abgelaufenen Erdbeerjoghurt oder du klingelst bei deinem Nachbarn. Schon der Gedanke daran, macht dir Angst. Dein Herz rast, deine Hände schwitzen ... Aber da du dich ja weiterentwickeln und dir einen neuen Umgang mit deinen Ängsten aneignen möchtest, entscheidest du dich dafür, es trotzdem zu wagen.

## Der Weg zum Salz

**Drei Schritte sind nun der Weg zum Ziel oder zum Salz:**

**1. Sieh die Angst als deinen Freund.** Mach dir bewusst, dass auch diese banale Angst ihre Berechtigung hat und dich im Grunde nur schützen will. «Pass auf! Das ist eine neue Situation, du weißt nicht, was dich erwartet. Du könntest abgewiesen oder verletzt werden!», sagt deine Angst.

Sprich mit deiner Angst (das geht auch in Gedanken). Sag ihr, dass du sie gehört und wahrgenommen hast und danke ihr.

**2. Atme ein, fühle deine Angst ganz bewusst.** Schieb sie nicht weg. Versuche nicht, sie zu vermindern oder sie dir auszureden und bestell auf keinen Fall eine Pizza.

**3. Dies ist der wichtigste Schritt. Nimm die Angst mit in deine Handlung.** Atme ein (wenn man Angst hat, vergisst man oft zu atmen) steh auf und geh los – auch, wenn du dabei Angst verspürst. Tue es trotzdem! **Nimm die Angst mit in deine Handlung.** Mach dich auf den Weg zu deinem Nachbarn und hol dir dein Salz! Bleibe bewusst bei deiner Angst. Versuche nicht sie loszuwerden oder sie zu verringern. **Geh mit deiner Angst!**

Das wird dich am Anfang Überwindung kosten. Mit der Zeit und mit der Übung wird es dir aber immer leichter fallen **mit** deiner Angst zu handeln. Deine Angst wird kleiner werden und manchmal verschwinden Ängste sogar ganz. Dann kannst du dir die nächste Angst auf deiner Liste vornehmen.

Ich wünsche dir viel Erfolg! Wenn du Unterstützung in diesem oder einem anderen Bereich möchtest, helfe ich dir gerne mit einem professionellen Coaching.

Weitere Informationen unter: [www.soulbeat.ch](http://www.soulbeat.ch)

**Ich freue mich auf deine Nachricht!**