

Ängste besiegen

Worum geht's?

Ängste können uns gefangen halten, lähmen und sogar davon abhalten, selbstbestimmt zu leben. Besonders in belastenden und stressigen Situationen harren wir oft zu lange aus, weil wir vor Veränderungen und deren Konsequenzen Angst haben. Diese Ängste gilt es zu bezwingen.

Ziel des Denkzeugs

Die eigenen Ängste zu verstehen, sie neu einzuordnen und zu bewerten. Sie lernen, welche bedrohlich erscheinenden Ereignisse sich durch Ihr Handeln kontrollieren lassen und welche nicht. Dadurch erweitern Sie Ihre Komfortzone nach und nach.

Ängste erkennen und überwinden

Bei den folgenden Übungen geht es darum, dass Sie zuerst Ihre Ängste erkennen, sie dann hinterfragen und einordnen, um sie schließlich zu überwinden und loszulassen.

Die größten Ängste der Menschen – welche davon haben Sie? Angst vor ...

- großen Veränderungen
- großen Entscheidungen
- Scheitern
- Armut
- Abhängigkeit
- Ablehnung / Kritik
- Bestrafung
- Konflikten oder Streit
- Alleinsein
- Krankheit
- Schmerzen
- dem Alter / alt zu werden
- dem Tod
- der Angst

Wie Sie den Großteil Ihrer Angst in wenigen Minuten verlieren

Im ersten Schritt holen Sie sich noch mal die Ängste hervor, die Sie früher bereits hatten und schon einmal bezwungen haben. Mit diesem Wissen und den verwendeten Strategien stellen Sie sich im zweiten Schritt dann den Ängsten, die Sie aktuell haben und versuchen, diese durch bewusstes Handeln und bereits erfolgreichen Strategien zu besiegen.

a) Ängste, die Sie in der Vergangenheit bereits einmal bezwungen haben

Erinnern Sie sich an Situationen, in denen Sie Ängste hatten, aus denen Sie als Sieger hervorgegangen sind, weil Sie etwas gewagt oder dagegen getan haben. Dabei ist es egal, ob diese Ängste auch heute immer wieder mal vorhanden sind und Ihnen zu schaffen machen oder ob es komplett besiegte Ängste sind.

Fragen Sie sich also: Welche meiner Ängste konnte ich schon einmal erfolgreich überwinden?

Wann und wie habe ich meine Angst schon einmal überwunden?	
Wovor hatte ich Angst?	Wie habe ich sie überwunden?
Beispiele: Vor Prüfungen	Festgestellt, dass es so oder so danach weiter geht
Vor einem Bewerbungsgespräch	Gut vorbereitet und es einfach gemacht – danach festgestellt, dass es gar nicht so schlimm war
Mich selbständig zu machen	Familie und Freunde um Unterstützung gebeten und bekommen
Mich von meinem Partner zu trennen	Mir mein Leben in 10 Jahren vorgestellt ...
Eigene Beispiele:	

Jedes Mal, wenn wir Ängste durch unser eigenes Handeln kontrollieren können, verliert es sofort ein wenig an Schrecken. Nutzen Sie diese Strategien, um im nächsten Schritt Ihre aktuellen Ängste zu besiegen.

b) Ängste, die Sie in Zukunft durch Handeln besiegen können

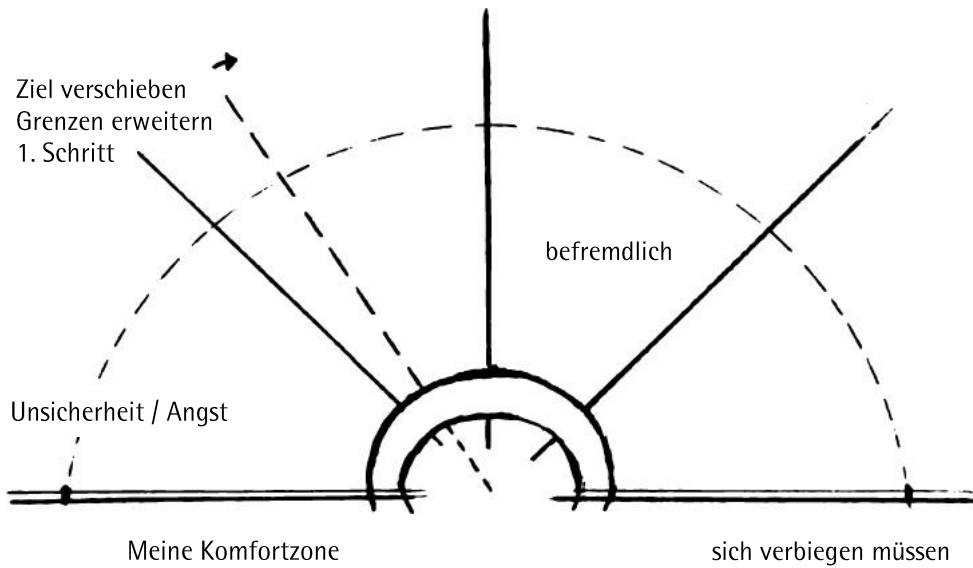
Machen Sie sich jetzt Ihre gegenwärtigen Ängste klar, auf die Sie in Zukunft durch Ihr Handeln Einfluss nehmen können. Lesen Sie sich zunächst die Beispiele durch.

Dinge, die mir Angst machen, die ich aber durch mein Handeln in den Griff bekommen kann	
Wovor habe ich Angst?	Was kann ich dagegen tun?
Beispiele: Jobverlust	<ul style="list-style-type: none"> • Mir meiner Stärken und Fähigkeiten bewusst werden • Mich als Experte positionieren • Mich unentbehrlich machen
Krankheit	<ul style="list-style-type: none"> • Soweit ich es kontrollieren kann, achtsam mit meinem Körper umgehen und mich gesund ernähren
Trennung vom Partner	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wünsche des Partners ernst nehmen • Meine eigenen Wünsche äußern • Den anderen nicht als selbstverständlich nehmen
Allein sein	<ul style="list-style-type: none"> • Einem Verein beitreten • Reisen mit Gruppen unternehmen • Freunde einladen • Sich bei einer Partnerbörse anmelden • In eine WG ziehen
Geldprobleme	<ul style="list-style-type: none"> • Risiken absichern • Nicht immer mein ganzes Gehalt ausgeben, sondern einen kleinen Teil davon sparen und zur Seite legen • Dinge ausleihen statt zu kaufen • Dinge gegen Gebühr verleihen

Erweitern Sie nun Ihre Grenzen schrittweise und besiegen Sie die Angst

Oft bleiben wir in unseren Ängsten, aber auch Gewohnheiten gefangen, weil Veränderung, etwas anders zu tun, anstrengend ist und der „Sprung ins kalte Wasser als gefühlter Nichtschwimmer“ zu groß ist. Dabei muss man als Nichtschwimmer ja nicht gleich in den welligen tiefen Ozean springen, sondern kann auch einfach anfangen, mal mit den Füßen in flaches Wasser zu schreiten.

Denken Sie daher über die Dinge nach, die Sie bereits jeden Tag automatisch und spielerisch tun und von denen andere sagen: „Das könnte ich nie!“. Zum Beispiel auf einer Party wildfremde Leute ansprechen, vom Zehn-Meter-Brett springen oder mit dem Chef ganz offen darüber reden, wenn er unsinnige Vorgaben macht. Vielleicht wurde es Ihnen in die Wiege gelegt, vielleicht haben Sie es aber auch einfach nur gelernt und konnten Ängste dazu besiegen. Diese Punkte befinden sich in der Grafik ganz links im Segment „Meine Komfortzone“.



Schreiben Sie jetzt Ihre Ängste auf und überlegen Sie, wie Sie in einem ersten kleinen Schritt Ihre Grenze in dem Punkt durch verändertes Handeln oder auch durch bereits erfolgreich angewandte Strategien erweitern können:

Wovor habe ich Angst?	Was kann ich mit ersten kleinen Schritten dagegen tun?
Eigene Beispiele:	

Wie Sie sehen, hat man immer die Möglichkeit, Ängsten durch beherrztes Handeln entgegenzutreten und sie auf ihren Platz zu verweisen. Wenn Sie also verhindern wollen, dass die Dinge, vor denen Sie Angst haben, eintreten, handeln Sie jetzt und tun etwas dagegen! Dann erst können Sie diese Ängste „in die Tonne treten“ und schnell vergessen.

Frage Sie sich auch, welche Menschen kennen Sie, die Ihre Ängste nicht haben oder bereits besiegt haben? Was haben Sie gemacht, um sie zu besiegen? Wie geht es ihnen heute damit? Was können Sie abschauen?

Wie Sie auch den Rest Ihrer Ängste in den Griff bekommen

Bei dieser Übung geht es um die Ängste, die sich außerhalb Ihrer Kontrolle befinden und die Sie nicht oder nur wenig beeinflussen können, wie zum Beispiel Unfälle (Flugzeugabsturz), Krieg, Naturkatastrophen, Tod des Partners, Sterben. Deswegen sind diese Ängste auch etwas schwieriger zu handhaben. Fragen Sie sich:

Auf welche meiner Ängste habe ich keinen Einfluss?

Habe ich schon einmal so etwas erlebt?

- Nein, noch nie Ja, einmal Ja, schon öfter

Wenn ja, was hat mir damals geholfen, dieses Erlebnis zu bewältigen? Wie habe ich es geschafft und würde es auch wieder schaffen?

Kenn Sie jemanden, der so etwas schon erlebt hat?

- Nein, noch nie Ja, einmal Ja, schon öfter

Wenn ja, was hat ihm geholfen, dieses Erlebnis zu bewältigen? Was kann ich von ihm lernen?

Sie sehen, dass manche Dinge wahrscheinlich nur sehr unwahrscheinlich eintreffen werden beziehungsweise es immer eine Lösung gibt und weiter geht, wenn Sie auf das vertrauen, was Sie an Stärken und Fähigkeiten mitbringen.

Noch ein motivierendes Zitat eines erfolgreichen 80-Jährigen zum Schluss:

„Seitdem ich aufgehört habe, mir Sorgen über Dinge zu machen, die ich nicht kontrollieren kann, ist mein Leben um 100% besser und zufriedener geworden.“