

MUTMACH- CHALLENGE

7 kraftvolle Schritte zu Deinem Neubeginn



7 Videoimpulse

Tägliche Impulse und Tipps,
damit Du für Deinen
Wunschleben gut
vorbereitet bist

Worksheet

Tägliches Material zum
Durcharbeiten und
Erforschen Deines Lebens

Bonusmaterial

Experten verraten ihr
Erfolgsgeheimnis.
Gratis-EBook als Geschenk
Supergutes Angebot zur
energetischen Unterstützung

Powered by Sandra Spinnraths - von Herz zu Herz

Umgang mit Ängsten und Zweifeln



JEDE ANGST, JEDER ZWEIFEL
GEHT VORBEI

Zusammengefasst:

- Was hat Dich bisher abgehalten?
- Wo sitzt die Angst?
- Tipps bei Zweifeln

Veränderung ist eine spannende Sache. Dass etwas, was vom der Norm des bisherigen Lebens abweicht, auch mit Ängsten und Bedenken einhergeht, ist ganz natürlich. Jeder von uns hat damit zu tun. Du bist also nicht die Ausnahme.

Heute möchte ich Dir ein paar Tipps dafür geben, wie Du mit Ängsten und Zweifeln gut umgehen kannst.

Was hat mich bisher davon abgehalten, meine Stärken zu leben?

Diese Frage – was hat mich bisher davon abgehalten, meine Stärken zu leben – ist eine der kraftvollsten und denkwürdigsten, die Du an diesem Punkte Deines Weges beantworten darfst. Deine Angst wartet am Rande Deiner Komfortzone auf Dich. Denn Du hast Dich dazu entschlossen, Deinem Leben und Deinem Wirken eine neue Richtung zu geben. Und Veränderungen werden von unserem Ego nie so ganz erfreut aufgenommen. Denn sie bedeuten, dass alte abgelatschte Wege verlassen werden. Und das mag das Ego nicht, welches Dein Denken gerne im Griff behalten möchte.

Und dennoch - Du hast immer die Wahl. Du kannst wählen, ob Du Dich gut fühlst oder schlecht. Ob Du eine Gelegenheit wahrnehmen willst oder nicht. Ob Du gesund leben möchtest oder weiterhin ungesunde Dinge tust und Dir und Deinem Körper schaden zufügst. Ähnliches gilt dafür, was Dir dazu einfällt, wieso Du mit Deinen Stärken bisher so hinter dem Berg gehalten hast.

Die Fähigkeit, mit unseren Gefühlen konstruktiv umgehen können, macht häufig den Unterschied zwischen Erfolg und Scheitern in unserem Leben aus. Spürst Du z.B. während eines Veränderungsprozesses, dass Ängste oder Zweifel sich einschleichen, kann es schnell passieren, dass Du

Alles wieder hinschmeißt
mutlos wirst und Dich selbst blockierst
Kurzschluss-Entscheidungen triffst

9 STRATEGIEN, WENN ÄNGSTE UND ZWEIFEL UNS BREMSEN

1. Höre auf zu kämpfen

Wir neigen automatisch dazu, uns gegen Ängste zu wehren. Denn die damit verbundenen Emotionen sind selten schön. Eine kraftvolle Art, mit Ängsten umzugehen, ist, diese anzunehmen und zu akzeptieren. So wird die gebundene Energie wieder frei. Wer anfängt, seine Ängste als "Partner" zu akzeptieren, braucht nicht mehr gegen sie zu kämpfen. Sich mit ihnen zu verbünden ist zielführender als sie eiskalt ausschalten zu wollen. Das Bewusstsein, dass sie in dem Moment in dem sie auftreten, schlichtweg zu dem Augenblick gehören, ist ein wesentlicher Schritt. Sie sind Teil der Situation. Sie gehören dazu.

2. Welche Bedeutung gibst Du der Angst

Und du kannst die Bedeutung wählen, die du Deiner Angst zuweist. So wie du in vielen anderen Bereichen des Lebens schon einmal deine Meinung geändert hast. Du hast immer die Wahl – Du darfst Dich gut fühlen oder schlecht. Was davon möchtest Du lieber?

Du kannst z. B. auch dem Thema Angst folgende Bedeutung zuweisen:

„ausweichen, weghaben, vermeiden, unangenehm, Schwäche, Verlierer, ...“

Oder Du gibst ihr folgende Bedeutung:

„normal, menschlich, wach sein, es geht um etwas, da geht der Weg lang, Herausforderung annehmen, Wachstumschance“

Welche Einstellung führt deiner Meinung nach zu einem besseren Leben?

3. Fühle in die Angst hinein

Viele von uns sind Meister im Verdrängen und Ablenken. Habe den Mut, in Dein Gefühl einzutauchen und hindurch zu fühlen. Du wirst sehen – oftmals lösen sie sich von alleine in Wohlgefallen auf.

4. Die positive Absicht

Auch das habe ich schon einmal erwähnt – jeder Zustand oder jede Situation, die bisher in Deinem Leben vorherrschte, hat immer eine positive Absicht. Sie diente Dir bisher irgendwie. Auch Angst und Zweifel haben ihren Dienst an Dir getan. Sei es, Dich zu schützen oder Verletzlichkeit vorzubeugen. Was auch immer es sein mag. Verurteile Deine Ängstlichkeit nicht. Sie war lange Zeit Dein Freund.

5. Male Dir den Worst Case aus

Es kann echt skurril werden, wenn Du Dir den Worst-Case Deiner Situation oder der Veränderung, die Du herbei führen willst ausmalst. Frage Dich also, wenn ängstliche Gefühle oder übergroße Zweifel da sind, was denn schlimmstenfalls passieren kann.

6. Rückblick

Oft haben wir eine bestimmte Situation oder eine ähnliche schon einmal erfolgreich gemeistert. Erforsche also, wo und wann in der Vergangenheit Du Deine Angst schon mal besiegt hast? Was hast Du damals getan, um das Gefühl zu transformieren? Wer hat Dir ggf. geholfen?

7. Visualisiere Dir die Zukunft

Schon früher in diesem Worksheet und in den Videos habe ich darauf hingewiesen, dass das Visualisieren eine super-kraftvolle Sache ist, um sich vor Augen zu führen, was man wirklich will und gute Gefühle und Motivation einzuladen. Spürst Du also den Angsthasen in Dir, schließe die Augen und trete ein in Dein Wunschleben. Oder schau Dir ganz genau Dein Visionboard an – mit einem Lächeln auf dem Gesicht.

8. Siehe die Wachstumschancen in Deiner Angst

Unsere Ängste zeigen uns oft den Weg zu den Themen, an denen wir im Augenblick am meisten wachsen können.

„Hinter dem Horizont geht's weiter“ heißt es so schön in einem Lied von Udo Lindenberg. Und genau so ist es. Wagen wir den Sprung ins Ungewisse, warten wahre Wachstumsbooster auf uns. Und dazu noch viele gute Überraschungen wie neue Menschen, die in Dein Leben treten, Möglichkeiten und Chancen, die Du Dir nicht erträumt hattest oder Türen die sich öffnen. Sei also lieber gespannt auf die Wachstumschancen, die Du jetzt hast und dreh Angst und Zweifel den Rücken zu.

9. Mini-Mäuseschrittchen

Du darfst Schritte aus der Angst machen in die Selbstwertigkeit, die für Dich passen. Und wenn sie noch so klein sind, Hauptsache Du gehst los. Mit kleinen Mäuseschrittchen bist Du manchmal noch immer schneller, als man anderer, der sich gar nicht bewegen mag. Erkenne also auch kleine Schritte immer dankbar an.

Warum es wichtig ist, trotz Ängstlichkeit zu handeln

Unsere Ängste und Zweifel stehen oft zwischen uns und unserem Leben, ja genauer gesagt sogar unserem Le-

bensglück und unserer Selbstverwirklichung. Das Wort „Trotzdem“ hat einer guten Bekannten schlichtweg das Leben gerettet. Sie hatte die Wahl, sich in ihren Ängsten zu verstricken oder aber mutig einen Schritt zu tun in die Richtung, in der sie für sich ein selbstbestimmtes, gutes und glückliches Leben vermutete. Dieses trotz Angst zu handeln ist außerdem ein Booster für Dein Selbstbewusstsein. Denn oftmals, wenn wir ins kalte Wasser springen und Schritte gehen, die wir uns eigentlich gar nicht trauen zu gehen, merken wir im Nachhinein, dass es gar nicht so schlimm war. Wir merken, dass wir stolz darauf sind, den Schritt getan zu haben. Und sind bereit dazu, das ganze gleich nochmal auszuprobieren.

Nur, wenn Du bereit bist, Dich Deinen Ängsten zu stellen und TROTZDEM zu handeln, ermächtigt Du Dich selbst, Deine Ziele zu erreichen. Du bist der Schöpfer Deines Lebens. Und Du bestimmst darüber, ob Du der Angst Deine Aufmerksamkeit widmen willst oder dem Leben Deiner Träume.



Wie das Thema dieses Moduls schon zeigt – Ängste und Zweifel schleichen sich immer wieder ein und hindern uns daran, in unsere Kraft zu kommen. Besser gesagt, wir erlauben es Ängsten und Zweifeln, dies zu tun. Denn oftmals finden Menschen, die hier innehalten und genauer hinschauen heraus, dass diese Ängste gar nicht ihre eigenen sind. Sie haben sie z. B. von ihren Eltern oder anderen Personen aus dem früheren Umfeld übernommen. Ihre unbewusstes gaukelt ihnen nur vor, dass diese Ängste die eigenen sind.

Frage Dich an dieser Stelle einmal, welche Ängste Dich am häufigsten „besuchen“ und wo im Körper diese sitzen?

Art der Angst

Meine Angst sitzt hier:

Meine Angst fühlt sich an wie:

Botschaft meiner Angst an mich:

Art der Angst

Meine Angst sitzt hier:

Meine Angst fühlt sich an wie:

Botschaft meiner Angst an mich:

Befassen wir uns nun mit unseren Zweifeln. Zunächst sei Dir bewusst, dass Zweifel nicht Dein Feind sind, sondern durchaus beschützerisch. Ob Du dazu neigst, Dich hinter Zweifeln zu verstecken oder diese Dich dazu anregen, Dich intensiver mit einem Sachverhalt zu beschäftigen, sind dabei wirklich zwei ganz verschiedene Paar Schuhe. Übertriebener Zweifel kann dazu beitragen, dass Du Dich vom wahren Leben fern und Dich klein hältst. Bringe also jetzt einmal all Deine Zweifel zu Papier. Schreibe alles auf, was Dir einfällt und lass es auf Dich wirken. Sind die Zweifel berechtigt? Übertrieben? Weit hergeholt? Bekloppt?



Denke nun auch über effektive Lösungswege nach, um einen berechtigten Zweifel auszuräumen. So kannst Du einen guten Schritt in Deiner Entwicklung vorwärts gehen.

Was tun bei Zweifeln? – ein paar Tipps

Wie wir ja alle wissen, sind Zweifel treue Begleiter, vor allem bei Menschen, die noch nicht so bewusst und klar leben und ihren Wert noch nicht erkannt haben. Im Folgenden also ein paar Anregungen, was Du tun kannst, wenn Du Zweifel entdeckst

1. Bewusst werden, dass gerade Zweifel da sind und diese mit Abstand betrachten

Dissoziiere Dich und betrachte Deinen Zweifel aus der Meta-Position von außen genauer. Von außen betrachtet sieht Dein Zweifel vielleicht ganz anderes aus. Vielleicht kleiner. Oder schwarz-weiß. Oder sogar fremd.

Es ist daher sinnvoll, eine dissoziierte Haltung einzunehmen, um Zweifel und auch Ängste in anderem Licht sehen zu können.

2. Frage Freunde und Bekannte

Oft machen wir uns selbst bekloppt mit Zweifeln und undienlichen Gedanken zu einem Thema oder Vorhaben. Dies auch, weil unser Selbstbild manchmal erschreckend von dem abweicht, was andere in Dir sehen.

Eine weitere Methode, Zweifeln auf die Spur zu kommen oder diese als unnütz zu entlarven besteht darin, diese mit Freunden zu teilen. Im geschützten Rahmen kannst Du so darüber reden, was Dich bewegt und Dir die Meinung anderer zu diesem Thema einholen.

Geh zu einem Coach, wenn Du meinst, dass Dir dies nützt. Wichtig ist nur, dass Du Klarheit in Dein Denken bringen darfst und so neue Impulse bekommst. Vielleicht verschwindet Dein Zweifel dann auch ganz von selbst.

3. Triff eine Entscheidung und bleib dabei

Das ist jetzt der spannende Teil daran, mit Zweifeln umzugehen. Denn Du wirst nie aufhören, in Deinem Gedankenkarussell zu fahren, wenn Du nicht bereit bist, eine Entscheidung zu treffen.

Oft macht es uns Angst, zu etwas zu stehen und uns für einen Weg zu entscheiden. Was, wenn es der falsche ist? Dennoch – eine Entscheidung zu treffen ist maßgeblich dafür, voran zu gehen und den nächsten Schritt in Deiner Entwicklung zu vollziehen. Und selbst, wenn sich diese Entscheidung als falsch herausstellt – was solls? Du kannst jederzeit Deinen Weg anpassen und eine neue Entscheidung treffen. Wichtig ist nur, dass Du nicht stehen bleibst sondern aktiv wirst.

Na, was sagst Du? Ist das nicht toll? Du hast es geschafft! Du hast angefangen und Dir so eine Basis geschaffen für Deinen Weg. Natürlich kann die Challenge nur einen kleinen Teil dessen abdecken, was es zu wissen und zu entdecken gibt. Sie ist aber als Fundament super geeignet und bietet Dir eine Möglichkeit, mit anderen in Kontakt zu sein, die sich auch auf den Weg gemacht haben.

Denn gemeinsam läuft es sich schöner. Gemeinsam macht Wachstum mehr Spaß.



Ich freue mich von Herzen, Dich begleiten zu dürfen. Alles Liebe,

Bilder designed mit canva.com

Freepix: bullseye-perfect-shot, make your dreams come true, angry-woman-screaming, pretty-woman-angry-holding-a-clock, happy-girl-holding-cardboard-boxes

Respektiere das Copyright.

Alle Rechte bleiben der Autorin vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung in irgendeiner Form reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verbreitet, vervielfältigt oder verarbeitet werden.

Dieses E-Book ist ein Praxis-Ratgeber. Es basiert auf zum einen auf theoretische Wissen. Aber auch meine Erfahrung und das eigene ausprobieren machen es zu dem, was es ist.