

Wo beginnt deine Angst?

Im Fitnessstudio beginnst du nicht bei der schwersten Hantel mit deinem Training. Deswegen solltest du bei deiner Arbeit mit deinen Ängsten auch nicht dort beginnen, wo du emotional am stärksten belastet bist.

Wenn es da ein Problem gibt, das dich wirklich belastet, dann ist es nicht von heute auf morgen so groß geworden, sondern ganz langsam gewachsen.

Dadurch, dass du kleinen Unsicherheiten aus dem Weg gegangen bist und die damit zusammenhängenden unangenehmen Gefühle verdrängt hast, musste dein System die Lautstärke erhöhen, um deinen Blick in die richtige Richtung zu lenken.

Deine Emotionen sind jetzt in manchen Situationen so stark, dass du sie unmöglich einfach zur Seite schieben kannst und das ist gut so.

Auflösen kannst du den Knoten, indem du dort beginnst, wo alles angefangen, sich zuzuspitzen.

Denn es ist unwahrscheinlich, dass es dir gelingen wird, mit den ganz großen Herausforderungen deines Lebens souverän umzugehen, wenn du weiterhin den kleinen alltäglichen Schwierigkeiten aus dem Weg gehst.

Vergegenwärtige dir bitte alle Situationen, in denen du Angst empfindest, aber auch die, in denen du dich einfach unwohl fühlst, denen du lieber aus dem Weg gehen würdest.

Was du genau damit machst, braucht dich jetzt noch nicht zu interessieren, trage sie einfach zusammen.

Zu deiner Inspiration: Wie geht es dir, wenn

- du einparken musst, wenn sich hinter dir die Schlange bildet?
- du jemanden um etwas bitten musst, von dem du weißt, dass es ihm nicht gefallen wird?
- du richtig Mist gebaut hast und das jemandem gestehen musst?
- du vor vielen Leuten eine Rede halten musst?
- du in einem engen Aufzug mit vielen Leuten bist?

Finde so viele kleine und große ganz persönliche Herausforderungen von dir als möglich.

Unser Ziel wird sein, mit den kleinen Hanteln zu trainieren beginnen, um ganz langsam deine Muskelmasse aufzubauen.

In Bezug auf deine Ängste entspricht dieser Muskelmassen dein Selbstwert, der durch die kleinen Erfolgserlebnisse sukzessive wachsen wird.