

### Viele schöne Spiele

Ich möchte dir noch einige weitere spielerische Übungen an die Hand geben, die du nicht nur anwenden solltest, wenn deine Angst auftaucht, sondern die zu einem Teil deiner Gewohnheiten werden dürfen.

Erinnere dich immer daran, dass alles ein Spiel ist, in dem du nur gewinnen kannst. Deine Angst ist nicht dein Gegner, sondern dein Trainer, Freund und Spielgefährte.

- Halte regelmäßige Meetings mit deiner Angst ab und hör ihr genau zu. Notiere mit, wovor sie glaubt, dass du dich fürchten solltest.  
Nimm dir einmal in der Woche die Zeit, dich auch wirklich vor diesen Dingen zu fürchten. Überlege dir aber auch, wie du dich auf alle Eventualitäten vorbereiten oder sogar verhindern kannst, dass sie überhaupt eintreten.
- Male dir ein Land aus, in dem nur Leute leben, die genau die gleichen Ängste haben wie du. Wie schaut es dort aus, was herrschen dort für Bedingungen, was gelten für Gesetze, wie verbringen die Menschen ihre Tage, usw., usw.? Lass deine Fantasie spielen.  
Wenn du willst, kannst du dir dann auch noch ein Land vorstellen, in dem es überhaupt keine Ängste gibt.
- Gib deiner Angst oder auch dem ängstlichen Persönlichkeitsanteil von dir einen Namen, ein Äußeres und eine Persönlichkeit. Was ist das für ein Wesen? Wie sieht es aus? Was braucht es, um sich besser zu fühlen? Kannst du dieses Wesen lieb gewinnen?  
Wenn deine Angst künftig auftaucht, kannst du dir z.B. denken: „Ah, da ist Ulla wieder“, das wird dir helfen, es weniger tragisch zu nehmen.  
Wie schaut der vertrauensvolle, mutige Teil deiner Selbst aus und wie heißt er?
- Spiel ein Rollenspiel. Versetz dich immer wieder – vor allem in kniffligen Situationen – in die Rolle von jemandem, den du für seine Souveränität bewunderst. Das kann ein Mensch aus deinem Umfeld, ein Star, eine Comicfigur, ein Tier oder ein Romanheld sein. Jemand, der sich so verhält, wie du dich gerne verhalten würdest. Wie auf der Bühne schlüpfst du in einen anderen Charakter.  
Wenn du dein Vorbild persönlich kennst, beobachte es genau, stell Fragen oder bitte um Tipps.  
Selbstverständlich kannst du dir auch die Rolle deiner eigenen Super-Version auf den Leib schneiden. Also, wie würde sich Super- (Sabine, Hans, Ute,...) jetzt verhalten? Und dann mach es einfach.