

Aus der Angst in die Freiheit

Vermeidung

Es schadet deinem Selbstwert, gewohnheitsmäßig unangenehme Situationen zu meiden. Umgekehrt kannst du sehr schnell einen gesunden Selbstwert aufbauen, wenn du dich deinen Herausforderungen neugierig stellst. Alles, was uns fordert, macht uns kraftvoll und widerstandsfähig, denk z.B. an dein Immunsystem.

Jedoch erfordert es viel Bewusstsein, alle Vermeidungsstrategien zu enttarnen. Ich möchte dich motivieren, dich noch einmal intensiv mit der tiefsitzenden Gewohnheit der Schmerzvermeidung auseinander zu setzen.

Ich lade dich dazu ein, dich den Wachstumschancen deines Lebens voller Begeisterung, voller Neugier, voller Freude und Lernbereitschaft zu stellen. Sie womöglich sogar aktiv zu suchen, damit dich das Leben nicht immer dazu zwingen muss, dich weiterzuentwickeln. Das ist dann nämlich meistens unangenehm. 😊

Beobachte dich wieder sehr genau. Wo beginnt dein Meiden?

Ganz oft zeigt es der Körper, durch das Abwenden deines Blicks, eine verschlossene Mimik, das Verschränken deiner Arme vor der Brust oder eine abwehrende Handbewegung.

Auch unsere Kommunikationsgewohnheiten bergen viele Abwehrstrategien.

Das fängt schon damit an, dass wir gar nicht richtig zuhören, weil wir beständig im Kopf mit dem Kommentieren dessen beschäftigt sind, was wir maximal zur Hälfte wahrnehmen.

Wir können andere Meinungen nicht einfach stehen lassen, sondern weisen immer wieder auf unsere hin, die ja viel besser und klüger ist.

Bei allem, was du entdeckst, kannst du eingreifen. Durchbrich wieder deine Muster.

Mach in jedem Gespräch deinen Körper ganz auf, schau deinem Gegenüber in die Augen, stell dir vor, dass ihr verbunden seid, lass alles herein und gib dein Bedürfnis auf, dich schützen zu müssen.

Verzichte auf inneres Kommentieren, sondern lass einfach stehen, was du hörst. Erwidere am besten gar nichts, sondern sag einfach „aha, so siehst du das also.“ Halte das genauso, wenn du ein Video anschaust oder einen Vortrag anhörst.

Achte auch in den Situationen, in denen deine Angst auftaucht, auf eine offene Körperhaltung, eine entspannte Mimik und Gedanken, die begrüßen, was da gerade ansteht.

Lass folgende Fragen auf dich wirken:

Wen oder was meide ich noch? Wovon glaube ich, mich schützen zu müssen?