

ALLTAGSÄNGSTE ÜBERWINDEN



By Mestre

<u>DIE ANGST UND DER EINFLUSS AUF UNSER LEBEN</u>	<u>3</u>
<u>ALLTAGSÄNGSTE – URSPRUNG UND FORMEN</u>	<u>5</u>
ANGST VOR DEM SCHEITERN	6
ANGST VOR ABLEHNUNG	6
ANGST VOR FALSCHEN ENTSCHEIDUNGEN	7
ANGST VOR HERAUSFORDERUNGEN	9
ANGST VOR UNGEWISSHEIT	10
<u>ÜBERWINDUNG UND UMGANG VON ALLTAGSÄNGSTEN</u>	<u>12</u>
SELBSTREFLEXION	12
KONFRONTATION	15
GLAUBENSsätze AUFLÖSEN	16
<u>SELBSTTEST – WAS HÄLT DICH ZURÜCK?</u>	<u>20</u>
<u>FAZIT</u>	<u>23</u>

Die Angst und der Einfluss auf unser Leben

Angst spielt eine große Rolle bei der Entwicklung unserer Persönlichkeit. Sie beeinflusst sowohl die Entscheidungen, die wir treffen, als auch die Ergebnisse, die wir erreichen und die Handlungen, die wir ausführen.

Von dem Ort, an dem wir leben, über die Menschen, mit denen wir zusammenkommen, bis hin zu unserem beruflichen Werdegang – all diese Dinge können von Angst gesteuert werden.

Angst signalisiert Bedrohung und führt als Folge dessen zu Vermeidung. Vermeidung wiederum führt dazu, dass man Herausforderungen ausweicht und Möglichkeiten zum Lernen und Wachsen nicht wahrnimmt.

Letztendlich kann dies zu sozialer Isolation, beruflicher Stagnation, geistiger Lethargie und chronischer Unzufriedenheit mit dem Leben führen.

Doch die Angst, die in Zusammenhang mit all diesen Situationen steht, ist nicht die biologische Reiz-Reaktions-Angst, die wir beispielsweise erleben, wenn wir eine Spinne oder Schlange sehen.

Ebenso wenig handelt es sich um die pathologische Angst, die mit klinischen Studien assoziiert wird, unter denen ein beträchtlicher Anteil der Menschen leidet.

Die Angst, die viele Menschen tagtäglich beeinflusst und in ihrem Handeln behindert, hat viele Gesichter. Sie ist alltäglich, hält einen fest und hindert uns daran, Fortschritte zu machen und Ziele zu erreichen.

Wenn wir allerdings genauer wissen, welche Art von Angst wir erleben, erhöht sich unser Bewusstsein und die Fähigkeit, erfolgreich mit ihr umzugehen.

Alltagsängste – Ursprung und Formen

Alltagsängste sind so verschieden wie die Menschen selbst. Sie kommen in den unterschiedlichsten Formen vor und wirken sich nicht immer in derselben Art und Weise aus.

Die Intensität dieser Ängste und der Einfluss, den sie auf unser alltägliches Leben haben, hängen stark von unserer persönlichen Ausgangssituation ab.

Bestimmte Ängste treten so deutlich stärker in den Vordergrund, wenn wir uns in einer schwierigen Lage befinden, Verzweiflung verspüren und kein Ausweg in Sicht zu sein scheint. In diesem Zusammenhang kommen Sorgen in uns hoch, denen wir unter normalen Umständen keine oder wenig Bedeutung verleihen würden.

Unsere Ängste sind nicht beschränkt auf die Erfahrungen unserer Vergangenheit oder den emotionalen Themen, die uns nachts wachhalten.

Zwei wichtige Faktoren, die unsere Ängste beeinflussen, sind unsere Kindheitserfahrungen und die traumatischen Ereignisse, die uns prägen.

Wenn wir das erkennen, sind wir in der Lage, nach Lösungen zu suchen und diese auch umzusetzen. Das mag zwar nicht immer einfach und reibungslos ablaufen und Zeit und Engagement kosten, doch die Mühe macht sich langfristig bezahlt.

Angst vor dem Scheitern

Verfolgen wir ein bestimmtes Ziel im Leben, streben wir nach Zufriedenheit und Erfolg. Doch diese Motivation kann leicht durch die Angst vor dem Scheitern zunichtegemacht werden.

Aus Furcht vor den Folgen des Scheiterns gehen Menschen mit Versagensangst lieber auf Nummer sicher. Sie assoziieren Scheitern mit Scham, Enttäuschung und Versagen. Das führt dazu, dass sie leichte Ziele wählen, niedrigere Standards setzen, Herausforderungen vermeiden und sich darauf konzentrieren, Verluste zu reduzieren, anstatt Gewinne zu erzielen.

Die Angst vor dem Versagen kann den Erfolg untergraben. Aber auch die Angst vor dem Erfolg. Mit dem Erfolg kommt eine enorme Verantwortung. Erfolg macht dich sichtbarer und damit auch angreifbarer.

Die Erwartungen an einen anhaltenden Erfolg sind höher, was bedeutet, dass eine unaufhörliche Anstrengung erforderlich ist. Keine Zeit zum Ausruhen, kein Verzeihen von Misserfolgen, kein Raum für Schwächen. Und weil Erfolg ein Prozess und kein Zustand ist, ist der Druck, den zugeschriebenen Titel zu behalten, konstant.

Angst vor Ablehnung

Wenn wir eigentlich dazugehören wollen, kann die Angst davor, abgelehnt zu werden, lähmend sein. Sei es die Zulassung zum Studium, die Arbeit in einem Unternehmen unserer Wahl oder schlichtweg die Integration im Leben von Personen, die uns wichtig sind.

Ablehnung ist immer schmerzhaft. Um dieses Gefühl und die Folgen einer Ablehnung zu vermeiden, stellen wir vielleicht gar nicht erst die Bitte aus Angst, „Nein“ zu hören, wenn wir uns eigentlich eine positive Rückmeldung erhoffen. Stattdessen greifen viele Menschen auf Rechtfertigungen und Rationalisierungen zurück.

Ablehnung hängt oft mit der Sorge zusammen, eine falsche Antwort zu geben, eine falsche Vorhersage zu treffen oder etwas zu glauben, das nicht durch Beweise gestützt wird.

Während Falschliegen einfach ein Ergebnis davon sein kann, dass man die Fakten nicht richtig kennt, in dem Moment nicht ganz präsent ist oder eine falsche Annahme trifft, wird Falschliegen zu etwas Größerem, wenn es um Anerkennung oder Ablehnung geht.

Das Falsche zu sagen, wird als peinlich und demütigend empfunden und kann zu Selbstzweifeln führen. Das ist die Art von Angst, die Eltern davon abhält, schwierige Gespräche mit ihren Kindern zu führen, Schüler davon, sich am Unterricht zu beteiligen, Angestellte davon, in einer Besprechung das Wort zu ergreifen oder jeden von uns davon, auf einer Party mit anderen Menschen zu sprechen.

Angst vor falschen Entscheidungen

Permanentes Grübeln, Daten sammeln, die Fakten analysieren, noch mehr Daten sammeln, andere um Rat fragen, Diagramme und Listen erstellen, während man auf eine göttliche Intervention hofft, die das Problem verschwinden lässt, sind eindeutige Merkmale dieser Angst.

Ewiges Zögern und die konstante Unsicherheit können minimale Konsequenzen haben, wenn es darum geht, was man zum

Abendessen auf der Speisekarte wählt, kann aber entmutigend sein, wenn wichtigere Lebensentscheidungen getroffen werden müssen.

Angst vor falschen Entscheidungen beschreibt das Gefühl, dass die Konsequenzen einer "falschen" Entscheidung verheerend und unumkehrbar sind. Ein Teufelskreis, der undurchdringbar zu sein scheint, da wir uns stets fragen: „Treffe ich die "richtige" Entscheidung?“, anstatt einfach zu überlegen: „Treffe ich eine "gute" Entscheidung?“

Wenn man bedenkt, dass unser Alltag voll von Optionen ist, scheint diese Angst zunächst gar nicht so unbegründet zu sein. Es gibt viele Jobs, die man annehmen kann, viele Städte, in denen man leben kann, viele Seelenverwandte, aus denen man wählen kann.

Eine Verpflichtung einzugehen bedeutet, alle anderen Möglichkeiten auszuschließen, die vielleicht besser, größer und vielversprechender sind.

Für manche Menschen ist der Gedanke, sich auf eine Option festzulegen, erschreckend. Sie empfinden es als Verlust ihrer Freiheit, Autonomie und Flexibilität.

In manchen Fällen wird das Festlegen auf eine Option zu einer Bedrohung der eigenen Identität, da es dazu führen könnte, dass man auf eine Art und Weise in eine Schublade gesteckt wird, die man als unausweichlich empfindet.

Während einige Verantwortlichkeiten unvermeidbar sind, sind einige optional und haben ihren Preis. Eine Beförderung bedeutet in den meisten Fällen mehr Verantwortung gegenüber Mitarbeitern und

Kunden. Sich in der Gemeinde zu engagieren, bedeutet mehr Zeit außerhalb des eigenen Zeitplans und mehr Verantwortung gegenüber den Menschen, denen man dient.

Und mehr Verantwortung bedeutet mehr Arbeit, mehr Kopfzerbrechen, mehr zu lösende Probleme, mehr Kontrolle - und gleichzeitig weniger Freiheit und weniger Auszeit. Aber mit weniger Verantwortung kommt auch weniger Anerkennung, weniger Durchsetzungsvermögen und infolgedessen weniger Erfolg und Zufriedenheit.

Angst vor Herausforderungen

Diese Angst hält uns davon ab, über uns selbst hinauszuwachsen, weil wir befürchten, mit einer Herausforderung nicht umgehen zu können. Bei der Herausforderung könnte es sich um eine berufliche Beförderung, einen akademischen Kurs, eine Geschäftsmöglichkeit oder eine neue Aktivität handeln.

Die Angst vor der Herausforderung lässt Zweifel an unserer Fähigkeit zum Durchhalten aufkommen, sie lässt uns befürchten, dass wir keine Freude mehr an unserem Engagement haben werden, und sie erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass wir unsere Bemühungen aufgeben. Auf diese Weise entsteht das Gefühl von Unzulänglichkeit, das unser Selbstvertrauen schmälert und die innere Motivation bremst.

Mit Herausforderungen gehen meist Veränderungen einher. Da der Mensch ein Gewohnheitstier ist und gerne das Gefühl hat, alles unter Kontrolle zu haben, lösen Veränderungen Unsicherheit und Zweifel aus. Wenn dieses Gefühl der Kontrolle auf die Probe gestellt wird,

stellen wir uns oft unbewusst quer - und können in eine Negativspirale aus verpassten Chancen und verpasstem Glück geraten.

Angst vor Ungewissheit

Ungewissheit ist ein unangenehmer Zustand, den die meisten Menschen oft durchleben. Wir sind unsicher in Bezug auf bestimmte Ergebnisse, da wir diese nicht abschätzen oder klar erkennen können.

Oft wird man zu einer Entscheidung gezwungen, ohne alle Fakten zu kennen. Dieser Umstand reicht aus, um viele Menschen direkt in die Angst zu treiben und daran zu hindern, Probleme durch direktes Handeln lösen zu können.

Oft lässt sich diese Art von Angst auf zwischenmenschliche Beziehungen übertragen. Allein zu sein ist eine Angst, die viele von uns mit sich herumtragen und die in manchen Fällen zu negativen Verhaltensweisen und Entscheidungen führt.

Die Ungewissheit, ob wir jemanden vertrauen können und uns auf einen Partner einlassen sollen, beeinflusst uns und die gesamte Beziehung. Gerade zu Beginn einer Partnerschaft, wenn wir eine Person kennenlernen, sind Mut und Vertrauen gefragt, da wir nicht wissen, wie sich unser Gegenüber in bestimmten Situationen verhalten wird.

Mit der Angst umzugehen, bedeutet gleichzeitig, Ungewissheit zu akzeptieren und zu verstehen, dass Enttäuschungen und Scheitern ein Teil des Lebens sind. Wir können Versagen in unseren Erwartungen, unseren Zielen und vor allem in unserem Liebesleben erleben. Wenn wir aber lernen, mit solchen Situationen umzugehen, schaffen wir es

auch, dadurch zu wachsen. Wir lernen uns selbst kennen – angefangen von unseren Bedürfnissen bis hin zur Vorstellung vom Leben, die uns Zufriedenheit verschafft.

Überwindung und Umgang von Alltagsängsten

Unterschiedliche Ängste erfordern unterschiedliche Ansätze, wenn es darum geht, diese zu überwinden. Mitunter erfordert die Überwindung einen ehrlichen Blick darauf, wer wir sind und was wir vom Leben erwarten.

Dazu gehört auch die Bereitschaft, Unannehmlichkeiten in Kauf zu nehmen, unsere Komfortzone zu verlassen und über uns selbst hinauszuwachsen. Doch mit etwas Mut und den richtigen Methoden gehören auch deine Alltagsängste bald der Vergangenheit an.

Selbstreflexion

Einfach ausgedrückt, bedeutet Selbstreflexion, dass du dir die Zeit nimmst, über dein Verhalten, deine Gedanken, Einstellungen, Motivationen und Wünsche nachzudenken und sie zu bewerten. Es ist der Prozess, tief in deine Gedanken, Emotionen und Motivationen einzutauchen und das große "Warum?" dahinter zu finden.

Persönliche Reflexion ermöglicht es dir, dein Leben sowohl auf der Makro- als auch auf der Mikroebene zu analysieren. Auf der Makroebene kannst du die gesamte Laufbahn deines Lebens bewerten. Du wirst sehen, wohin du gehst, feststellen, ob du mit der Richtung zufrieden bist und bei Bedarf Anpassungen vornehmen. Auf der Mikroebene kannst du deine Reaktionen auf bestimmte Umstände und Ereignisse bewerten.

Selbstreflexion zu praktizieren, erfordert Disziplin und Ausdauer. Es erfordert, im Chaos des Lebens eine Pause einzulegen und sich einfach die Zeit zu nehmen, über das eigene Leben nachzudenken, was vielen Menschen nicht leichtfällt. Dennoch ist es eine unglaublich

wertvolle Übung, mit deren Hilfe wir uns selbst besser kennenlernen und so verstehen, woher bestimmte Ängste kommen.

Ohne Selbstreflexion gehen wir einfach durch das Leben, ohne nachzudenken, bewegen uns von einer Sache zur nächsten, ohne uns Zeit zu nehmen, zu bewerten, ob die Dinge tatsächlich gut laufen.

Zum Beispiel kann ein Mangel an persönlicher Reflexion dazu führen, dass wir in einem Job bleiben, den wir nicht mögen, oder in einer Beziehung, die uns nicht glücklich macht – all das aus Angst vor den Folgen einer Entscheidung. Am Ende tun wir die gleichen Dinge immer und immer wieder, auch wenn diese Dinge nicht die Ergebnisse bringen, die wir uns erhofft haben.

Emotionen können dein Urteilsvermögen vernebeln und du kannst den Blick dafür verlieren, was wirklich wichtig ist. Manche Dinge erscheinen größer und schlimmer, als sie wirklich sind.

Selbstreflexion ermöglicht es dir, einen Schritt zurückzutreten und die Perspektive zu gewinnen, was wichtig ist und was ignoriert werden kann. Sie ermöglicht außerdem, Ereignisse zu verarbeiten und Klarheit darüber zu erlangen, warum sich bestimmte Ängste entwickeln konnten.

Die meiste Zeit über reagieren wir einfach auf die Umstände, die uns über den Weg laufen. Das kann dazu führen, dass wir Dinge sagen und tun, die wir bereuen. Wenn wir in einem reaktiven Modus sind, nehmen wir uns nicht die nötige Zeit, um unsere Handlungen und Worte zu überdenken. Persönliche Reflexion sorgt dafür, dass wir die Konsequenzen unserer Worte und Handlungen bedenken. Es

ermöglicht auch, die beste, effektivste und hilfreichste Art und Weise zu erwägen, wie wir in einer bestimmten Situation handeln können.

Wenn wir durch das Leben gehen, ohne innezuhalten, um nachzudenken und zu reflektieren, lernen wir nicht und gewinnen kein tieferes Verständnis für das, was um uns herum geschieht. Wir gehen einfach von einer Sache zur nächsten ohne zu überlegen, welche wertvollen Lektionen wir lernen könnten.

Die Selbstreflexion hingegen ermöglicht es uns, das Erlebte zu bewerten und zu verarbeiten. Sie erlaubt uns, bewusst über die Bedeutung unserer Umstände, Emotionen und Motivationen nachzudenken:

- *Selbstreflexion beeinflusst unsere Wahrnehmung*
Wir nehmen die Angst genauer unter die Lupe und fragen uns, wie gefährlich eine Situation tatsächlich ist. Anhand unserer Erfahrungen bewerten wir die Angst nach ihrem Realitätsgehalt – Ist die Situation wirklich so schlimm oder glaube ich nur in diesem Moment, dass es so ist?
- *Selbstreflexion schafft klare Gedanken und mehr Bewusstsein*
Je bewusster wir uns unserer Gedanken sind, desto einfacher können wir sie beeinflussen. Indem wir nicht einfach in den Tag hineinleben, sondern Selbstreflexion üben, können wir die Bilder in unserem Kopf ordnen, hinterfragen und positiv verändern – das führt zu Entspannung und löst die Angst.
- *Selbstreflexion verstärkt Erfolge und positive Erlebnisse*
Erfolgserebnisse sind eine wahre Geheimwaffe gegen Ängste. Selbstreflexion hilft uns bei der Erinnerung an Erlebnisse im

Leben, die uns zwar Angst gemacht haben, mit denen wir aber dennoch fertig geworden sind. Auf diese Weise verstärken wir in unserem Unterbewusstsein die Gewissheit, dass wir lösungsorientiert handeln können.

Konfrontation

Das Vermeiden von Situationen, vor denen man sich fürchtet, mag sich zwar kurzfristig besser anfühlen, kann aber auf langer Sicht zu erhöhter Angst führen.

Gewöhnen wir uns an, unsere Ängste komplett zu ignorieren, vermitteln wir unserem Verstand damit, dass wir nicht mit ihnen umgehen können. Stellt man sich seinen Ängsten allmählich und das in kleinen Dosen, die uns nicht überwältigen, verringert dies die Angst zunehmend.

Ängste werden gefährlich, wenn wir ihnen erlauben, sich in unsere Psyche und in unseren Lebensgewohnheiten zu verankern. Je länger wir die Konfrontation hinauszögern, desto mehr Aspekte unseres Lebens sind davon betroffen.

Um sich von Angst zu befreien, muss man lernen, sich Unsicherheiten und vor allem der Ungewissheit zu stellen. Es genügt schon, klein anzufangen, indem man sich beispielsweise jeden Tag eine unangenehme oder unbehagliche Situation aussucht und sich dieser direkt stellt.

Bei diesem Ansatz haben Ausreden und Aufschieben keinen Platz. Konfrontation führt dann zu Erfolg, wenn sie unmittelbar erfolgt. Situationen werden gelöst, bevor sie die Gelegenheit bekommen, uns

den Tag zu ruinieren oder die Kontrolle über unsere Gefühle zu übernehmen. Sobald man sich daran gewöhnt hat, sich den kleinen Dingen des Alltags zu stellen, arbeitet man sich zu den großen vor.

Der Fokus liegt bei dieser Methode stets auf den Ängsten, die uns davon abhalten, das zu tun, was uns im Leben voranbringt. Wir stellen uns vor, was wir erreichen könnten oder wie sich unser Leben verändern würde, wenn wir unsere Angst überwinden.

Das kann ein aufklärendes Gespräch unter Freunden sein, die zerstritten sind oder der Gang zum Vorgesetzten, um eine Gehaltserhöhung zu verhandeln.

Wer das Ziel vor Augen hat, spürt auch die Entschlossenheit, dieses zu erreichen – denn Selbstbewusstsein ist eines der effektivsten Mittel, sich seinen Ängsten zu stellen und diese zu überwinden.

Glaubenssätze auflösen

Dein Selbstbild, die Art und Weise, wie du dich selbst siehst und über dich selbst denkst, wird verändert, indem du deinen Verstand mit positiven mentalen Bildern fütterst.

Glaubenssätze spielen eine wichtige Rolle bei der Überwindung von Ängsten. Wenn wir selbst daran glauben, angstfrei zu sein, wird dieser Glaubenssatz in visueller Form von unserem Unterbewusstsein gespeichert.

Wer sein Verhalten grundlegend und langfristig ändern möchte, tut dies am wirksamsten durch die Auflösung von negativen Glaubenssätzen. Glaubenssätze sind nichts anderes als Überzeugungen, die wir verinnerlicht haben, ohne den

Wahrheitsgehalt dahinter oder gar die Sinnhaftigkeit infrage zu stellen. Um solche Glaubenssätze benennen zu können, musst du dir folgende Fragen stellen:

- *Welche Art von Überzeugung schränkt dich in irgendeiner Art und Weise in deinem Leben ein, die du gerne verändern möchtest?*
- *Wie würdest du diese Überzeugung in einem Satz ausdrücken?*

Glaubenssätze findet man zum Beispiel oft über ein Ziel, das man nicht erreichen konnte oder durch problematische Situationen, die man im Laufe seines Lebens erfahren hat:

- *Ich muss es allen recht machen, da ich sonst ausgeschlossen werde.*
- *Ich darf nicht so sensibel sein, da ich meinem Partner damit auf die Nerven gehen würde.*
- *Ich muss zuerst alle Fakten kennen, bevor ich eine Entscheidung treffen kann.*
- *Ich darf nicht die falsche Entscheidung treffen, da ich andere damit enttäuschen würde.*
- *Ich muss meine Erwartungen zurückschrauben, wenn ich meine Beziehung retten will.*
- *Die Aufgabe ist viel zu schwer für mich – das schaff ich nie.*
- *Ich bin einfach nicht klug genug, um studieren zu gehen.*

Um solche oder so ähnliche Überzeugungen aufzulösen, muss man verstehen, wie diese überhaupt erst zustande kommen konnten. Wir müssen erkennen, welche Situation oder welches Erlebnis dazu geführt hat, einen bestimmten Glaubenssatz zu verinnerlichen. Haben

wir dieses Rätsel gelöst, fällt es uns um einiges leichter, diese Überzeugung zu verändern:

- Logisch hinterfragen

Glaubenssätze sind oft so hartnäckig, weil wir sie für Fakten halten. Letztendlich sind sie aber nur eine Meinung und somit eine von vielen möglichen Sichtweisen.

Beispiel:

„Ich kann das nicht.“

Auflösung:

Warum glaube ich das?

Habe ich es probiert?

Habe ich mir erlaubt, Fehler zu machen, um daraus zu lernen?

Habe ich nicht auch schon in der Vergangenheit Vieles geschafft?

- Formulierung ändern

Negative Glaubenssätze sind deshalb so belastend, weil sie uns das Gefühl geben, nichts verändern zu können. Indem wir uns bewusst machen, dass die Dinge nicht unveränderbar sind, können wir negative Glaubenssätze lösen.

Beispiel / Auflösung:

Ich kann das nicht. / Ich kann das jetzt noch nicht.

Ich bin nicht gut genug. / In diesem Moment fühle ich mich nicht gut genug.

Ich finde keinen Partner fürs Leben. / Bis zum heutigen Tag hatte ich einfach kein Glück in der Liebe – das kann sich jederzeit ändern.

Ich schaffe das nicht. / Momentan glaube ich noch, dass ich es nicht schaffe.

- Neue Erfahrungen machen

Um negative Glaubenssätze durch positive zu ersetzen, braucht es positive Erfahrungen. Dadurch entwickelt sich ein neuer Glaubenssatz erst zu einem Teil unserer Identität.

Beispiel / Auflösung:

„Ich muss meinen Partner so hinnehmen, wie er ist.“

Du hast Angst, deinem Partner zu sagen, was dich an seinem Verhalten stört oder verletzend ist. Du denkst, dass er verärgert sein wird und es zu Streit kommt.

„Ich darf zu meiner Meinung stehen und diese zur Diskussion bringen – das hält meine Partnerschaft aus.“

Dennoch beschließt du, dich deiner Angst zu stellen, formulierst deine Wünsche und Bedürfnisse positiv und erklärst deinem Partner deinen Standpunkt. Vielleicht versteht dein Partner nicht gleich beim ersten Mal, was du eigentlich möchtest, doch mit etwas Geduld gelingt die Kommunikation und du hast eine positive Erfahrung gemacht.

Selbsttest – Was hält dich zurück?

Es gibt eine Reihe von Anzeichen dafür, dass deine Ängste dich zurückhalten oder sich negativ auf dein Leben auswirken könnten – von einer negativen Sichtweise bis hin zu Vermeidung und Isolation.

Pessimismus	<p><u><i>Siehst du oft alles schwarz?</i></u></p> <p>Wenn wir von Ängsten geplagt werden, entsteht ein negativer Kreislauf, der auf alles Einfluss nimmt. Angefangen bei unseren emotionalen Prozessen bis hin zur Entscheidungsfähigkeit. Sieht man scheinbar nur die Kehrseite von allem, ist das oft ein Zeichen dafür, dass unsere Angst hinter dem Steuer sitzt.</p>
Vermeidung	<p><u><i>Vermeidest du bestimmte Dinge aus Angst vor dem Ergebnis?</i></u></p> <p>Angst veranlasst uns von Natur aus dazu, neue Erfahrungen zu vermeiden, da diese voller Ungewissheit und dem Potenzial für Veränderungen sind. Das Problem dabei ist jedoch, dass Ungewissheit und Veränderung die beiden Faktoren sind, an denen wir in diesem Leben das meiste Wachstum erfahren. Wenn du einen Vertrauenssprung ins Unbekannte wagst, wirst du oft neue Stärken und Fähigkeiten</p>

	<p>erleben. Stärken und Fähigkeiten, die vielleicht unbemerkt geblieben wären, wenn du dich nicht an die Grenze gewagt hättest.</p>
<p>Selbstbeschränkung</p>	<p><u><i>Traust du dir selbst zu wenig zu?</i></u></p> <p>Angst schränkt ein, wer wir sind. Wenn wir es versäumen, uns unserer Angst zu stellen, übernimmt sie die Kontrolle und erschafft Erzählungen und Alpträume, die weder auf der Realität basieren noch nützlich sind, wenn es darum geht, das Leben zu gestalten, das wir wollen.</p>
<p>Unterdrückung der Intuition</p>	<p><u><i>Hörst du auf deine innere Stimme?</i></u></p> <p>Ob du dir dessen bewusst bist oder nicht, deine Intuition spielt eine große Rolle für den Erfolg. Sie ist eine kleine Stimme in uns, die uns sagt, dass wir etwas tun oder uns anstrengen sollen. Wenn wir uns in einem Angstzustand befinden, wird sie unterdrückt und erstickt, bis sie kaum mehr als ein unhörbares Flüstern ist. Das Bauchgefühl kann sich nicht durchsetzen, wenn wir zu sehr damit beschäftigt sind, auf unsere Angst zu hören.</p>

Entscheidungsprobleme	<p><u>Fällt es dir leicht, Entscheidungen zu treffen?</u></p> <p>Angst ist lähmend, und sie wird immer lähmender, je länger wir zulassen, dass unsere Ängste in unserem Leben unbehandelt bleiben. Es wird beinahe unmöglich, effiziente und hilfreiche Entscheidungen zu treffen, da wir den Ausgang und das Ergebnis fürchten. Wer Schwierigkeiten hat, Entscheidungen zu treffen, steht sich selbst und dem persönlichen Fortschritt im Weg.</p>
------------------------------	---

Fazit

Neben all den Methoden, die bei der Überwindung von Alltagängsten helfen, gibt es ein Tool, das wir gerne vernachlässigen: Geduld und Verständnis uns selbst gegenüber.

Betrachten wir uns selbst als Freund, müssen wir uns nur noch fragen: Welchen Rat würde ich einem Freund zu seiner negativen inneren Stimme geben, die flüstert: „Sei vorsichtig, probiere nichts Neues, es könnte schief gehen.“

Indem wir unser eigener Freund sind und das tun, was wir anderen auch raten würden, blenden wir die Negativität aus und besiegen unsere Ängste. Das Wissen darüber, was Angst ist und woher sie kommt in Kombination mit effektiven Übungen und Ansätzen, unterstützt uns auf diesem Weg.