



Angst entkräften!

In unserem Alltag gibt es immer wieder Situationen, denen wir nicht gelassen entgegensehen können. Seien es Prüfungen oder heikle Gespräche, die zu führen sind, der Gedanke daran lässt uns unruhig werden und womöglich stellt sich Angst ein.

Da Ängste in der Regel von Situationen ausgelöst werden, die in der Zukunft liegen, ist es möglich, mit einer mentalen Zeitreise daran zu arbeiten und diese zu entkräften. Das liest sich im ersten Moment vielleicht etwas seltsam, ist aber eine ganz natürliche Fähigkeit, die wir alle besitzen und uns zu Nutze machen können.

Zur Vorbereitung der Übung ist es sinnvoll, sich eine Zeit-Linie vorzustellen und mit Karten auf dem Boden Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu markieren. Auch die Problemsituation wird auf einem Kärtchen mit einem Namen notiert und zeitlich zwischen Gegenwart und Zukunft platziert.

1. Stellen Sie sich auf das Kärtchen „Gegenwart“ und spüren Sie nach, wie Ihr Zustand ist, wenn Sie auf das Kärtchen mit „Problem“ schauen.
2. Gehen Sie nun auf der Zeitlinie auf einen Platz, der etwa eine Stunde nach dem problematischen Ereignis repräsentiert und schauen Sie von dort auf das Problemkärtchen.
3. Stellen Sie sich vor, Sie haben das Ereignis gut überstanden und stellen Sie sich dann folgende Fragen: „Was habe ich dazu beigetragen, dass ich das Ereignis positiv gemeistert habe?“
4. Verweilen Sie an diesem Platz, beantworten Sie sich die Frage und spüren Sie, wie sich Ihr Zustand verändert, denn Sie haben es geschafft!
5. Gehen Sie nun wieder auf das Gegenwarts-kärtchen, schauen Sie nach vorne auf das Problem-Ereignis und spüren Sie nach, wie sich ihr Zustand gegenüber Punkt 1 verändert hat.



Jetzt sollte sich Ihr Zustand deutlich positiv verändert haben. Sie können diese Übung auch mehrmals hintereinander machen. In der Regel schwächt sich die Angst dann immer mehr ab.

Viele Grüße, Rolf Söder

Gerne beantworten wir Ihre Fragen:
Rolf Söder | Oberer Weg 12 | 97846 Partenstein
Fon 09355 975125 | fax 09355 975126
info@mindmarketing.de
<http://www.mindmarketing.de>