

09

Befreie dich von
deinen Ängsten



Wähle stets Liebe vor Angst, denn Angst kann ein guter Diener sein,
ist aber ein gefährlicher Meister.

Modul *nenn*

Befreie dich von deinen Ängsten

Du hast immer die Wahl:
Liebe oder Angst.
Diese Entscheidungsmacht
kann dir niemand nehmen.
Nutze sie!



Deine Angst kann, ebenso wie dein Verstand, eine gute Dienerin & Ratgeberin sein, doch sie ist eine gefährliche Meisterin. Angst basiert auf dem grundsätzlichen Wunsch von Überleben, Sie will dich also schützen. Leider hat sie sich evolutionär nicht mitentwickelt, was bedeutet, dass sie bei jeder Herausforderung vermutet, dass dir etwas Schlimmes passieren könnte.

Somit hält Angst dich fast immer von deinem persönlichen Wachstum ab. Das heißt nicht, dass du deine Angst ablehnen, unterdrücken oder verurteilen sollst. Vielmehr ist es wichtig, dass du dich ihr aus einem Standpunkt von Liebe und Licht näherst. Ignorierst du die Angst, kann sie sich nicht auflösen.

In dem du dein Selbstvertrauen stärkst und dir darüber bewusst wirst, dass du jederzeit mit deiner inneren Weisheit verbunden bist, lernst du, besser mit deiner Angst zu kommunizieren und umzugehen. Selbstbestimmt & glücklich zu leben heißt nicht, dass du keine Angst mehr haben wirst. es bedeutet, dass du deinem Weg folgst, trotz bzw. mit deiner Angst.

Deiner Angst begegen *Reflexionsfragen*

Wovor hast du am meisten Angst?
Was glaubt deine Angst, kannst du nicht erreichen?



Welche Argumente hat deine Angst für die Geschichte, die sie dir erzählt?



Deiner Angst begegnen *Reflexionsfragen*

Kannst du deine Angst körperlich spüren? Wenn ja, wo und wie? Versuche das Körpergefühl detailliert zu beschreiben.

Vor was möchte dich deine Angst beschützen? Welche Erfahrung will sie, neu oder bekannt, nicht machen?

Deiner Angst begegnen *Reflexionsfragen*

Inwiefern wird dein Wunschleben von deiner Angst blockiert? Was machst du nicht, weil deine Angst da ist?

Sprich ganz konkret mit deiner Angst: Was könntest du ihr sagen, damit sie mehr Vertrauen in dich bekommt und weiss, dass sie dich nicht beschützen muss?

Ängste Transformieren

Wusstest du, dass jede Emotion, jedes Gefühl nur 90 Sekunden in unserem Körper bleibt? D.h., wenn du deine Angst ganz bewusst wahrnimmst, dann kann sie schneller wieder gehen. Spüre jetzt einmal deine Angst. Schliesse deine Augen und atme ganz bewusst in die Region deines Körpers, wo du die Angst fühlen kannst. 90 Sekunden: Einatmen, ausatmen.

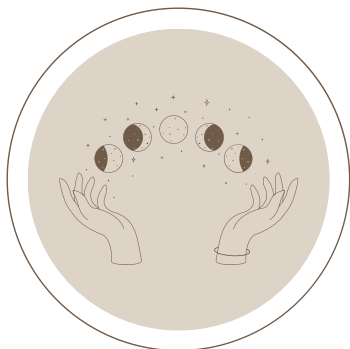


Hinsehen, statt ignorieren.

Gefühle und Emotionen sind wie Besucher:innen. Sie wollen unsere Aufmerksamkeit. Auch deine Angst will einfach nur von dir gesehen & gehört werden. Solange du sie aber ignorierst und wegdrückst, bleibt sie in deinem System gefangen. Wende dich ihr bewusst zu, damit sie transformieren kann.

Beobachten, statt bewerten.

Deine Angst ist wie ein kleines Kind. Sie will, dass du sie siehst, nicht, dass du sie kritisierst und ablehnst oder bewertest. Hier geht es zuerst um Verbinden, dann um Verbessern. Lass die Angst einfach da sein und nimm sie wahr, beobachte sie neugierig.



Annehmen, statt ablehnen.

Bitte die Liebe in dir, dir bei der Transformation deiner Angst zu helfen, anstatt sie in dir abzulehnen. Bitte dein höheres Selbst, dir deine Angst und Blockaden bewusst aufzuzeigen & dich bei der Auflösung zu unterstützen.



Deine neue Freiheit

Vielleicht hast du bis zu diesem Zeitpunkt dein Leben hauptsächlich aus der Angst heraus kreierte. Nun wird es Zeit, einen neuen Fokus zu setzen & dich mit dem Leben zu verbinden, dass du aus Liebe kreiерst.

Schliesse kurz deine Augen und gehe einen Moment lang in dich. Spüre bewusst Gefühle wie Vertrauen, Entschlossenheit, Sicherheit, Liebe, Freude und Begeisterung in dir. Verbinde dich mit all diesen Empfindungen und lasse sie zu deiner neuen Identität, deinem neuen Navi werden. Von hier aus bist du jetzt bereit deine ganze schöpferische Kraft zu entfalten und neu zu starten. Werde wieder zu dem hellen Licht, dass du immer schon warst und bringe dein ganzes Umfeld zum Leuchten.

Die nachfolgende Übung soll dir helfen mehr Klarheit zu bekommen. Du wirst erkennen, wer du sein willst und zu was du fähig bist, wenn Vertrauen wieder an die Stelle deiner Angst tritt. Du wirst wieder Führer*in deines Weges, aus der Kraft der Liebe heraus.

Erschaffe dir eine Wohlfühlumgebung, nimm dir Zeit und leg los!

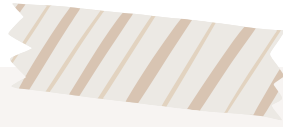
Deine neue Freiheit *Impulsfrage*

Wie sieht dein Leben ohne deine Angst aus?

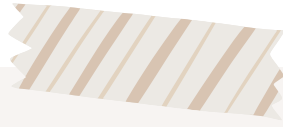
Willkommen neues Ich

Nimm dir für diese Übung genügend Zeit und Ruhe und verfasse einen Abschiedsbrief für dein altes Ich. Sprich konkret den Teil in dir an, der immer aus Angst entschieden hat, der dich in der Sicherheit deiner Komfortzone halten wollte. Schreibe wertschätzend, aber bestimmt und teile dem Anteil mit, dass du jetzt Freiheit, statt Opfersein wählst, Verantwortung, statt Verurteilung. Bedanke dich für die Zeit mit diesem Anteil und dann verabschiede dich von ihm. Du kannst ab hier dein Leben wieder selbst in die Hand nehmen und gestalten. Grenze dich liebevoll und deutlich ab!

Deine Gedanken



Deine Gedanken



A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for writing thoughts or reflections.