

Begegne deiner Angst und nutze sie um voran zu kommen

Du triffst erst eigene Entscheidungen, wenn du Dinge tust, vor denen du Angst hast. Denn davor hast du nur Entscheidungen getroffen, die die Angst dir erlaubt hat.

Baue eine positive Beziehung mit der Angst auf

Verbessere deine Beziehung mit der Angst mit diesen 4 Schritten

1. Danke der Angst das sie da ist. Du kannst zur Seite treten und spüren wie die Angst neben dir steht.
2. Was möchte die Angst dir mitteilen?
3. Sage: „Angst ich danke dir, das du mich unterstützt und für mich da bist.“
4. Frag die Angst: „Angst wirst du mich bei meinem Ziel unterstützen?“

Praktische Anwendung

1. Das schlimmste Szenario ausmalen, meistens ist es nicht so schlimm wie wir denken
2. Frage dich „ist es wirklich so, wie ich es mir vorstelle?“ Ich möchte es herausfinden
3. Wenn du immer noch Angst hast, dann beruhige deinen Verstand und schreibe eine DIN A4 Seite voll, warum es gut ist es zu tun wovor du Angst hast.
4. Starte in kleinen Schritten

Übung: Gehe jeden Tag eine Angst mit diesen 8 Schritten an.