Angelika Treber´s „Lebefrei-Coaching“

Workbook mit
12
meiner besten Umsetzungstipps und
30
effektive Fragen zum Verstehen und Loslassen deiner Ängste & Selbstzweifel

Deine Angelika Treber

Inhaltsverzeichnis …… 1

Tipp #1 Angsttagebuch, in welcher Phase deiner Angst bist du?…… 2

Ängste und Stress …… 3

Tipp #2 Deine Angst aushalten, dich deiner Angst stellen …… 4

Angst akzeptieren, Ängste und Gefühle …… 5

Meine große Mission, Spezialist an deiner Seite…… 6

Klienten Story Paula mit Redeangst …….. 7

Tipp #3 Gebe deiner Angst eine positive Bedeutung …… .8,9

Tipp #4 Entlarve deine Vermeidungsstrategien ……10,11

Tipp #5 Lasse nicht zu, dass Angst zu einem „Diktator“ in deinem Leben wird …….. 12,13

Tipp #6 Wie wäre es, wenn Angst kein Teil von dir wäre, Blick in die Zukunft ……. 14,15

Tipp #7 Stoppe deine inneren Dialog der Selbstkritik …… 16

Tipp #8 Lobe dich täglich, feiere dich, anerkenne dich …….. 17

Tipp #9 Verändere dein Umfeld und Menschen in deinem Umfeld, …… 18

Tipp #10 Sei deiner selbst bewusst und mache dich frei von der Meinung anderer …… 19

Tipp #11 Erkenne die positive Absicht hinter deiner Angst …… 20

Tipp #12 Deine Angst bietet dir die Chance zu wachsen oder sie behindert dich …… 21

Wichtige Hinweise zu meinen Online Trainings …… 22

Beachte mein AT Lebefrei-Coaching…… 23

Herzlich Willkommen

Herzlich Willkommen zu diesem Workbook, welches dich auf deinem Weg aus der Angst unterstützen soll!

Nimm dir Zeit, die Fragen zu beantworten. Sie helfen dir, deine Ängste besser kennen zu lernen und dadurch mehr über deine Ängste zu erfahren.

Ängste sind mittlerweile die häufigste psychische Störung. Sie haben die Depression von Platz 1 auf Platz 2 verdrängt!!

Circa 20 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einer Angststörung. Davon werden nur ca. 50 % erkannt und die nicht erkannten 50 % somit auch nicht therapiert. Dadurch drohen chronische Zustände und Folgeerkrankungen, wie Süchte und Depression.

Egal wie lange du schon unter deiner Angst leidest, ob du jung oder alt bist, hast du schon darüber nachgedacht, etwas zu ändern oder dir Hilfe zu holen?

In welcher Phase bist du gerade?

In welcher Phase befindest du dich gerade? Bist du dir deiner Angst überhaupt bewusst? Welche Angst hat sich dir bisher gezeigt?

_____

_____

_____

In welcher Situation deines Alltags ist dir die Angst bisher begegnet?

_____

_____

_____

Vielleicht bist du tatsächlich so weit, etwas zu ändern und du beginnst selbst, dir deiner Ängste jetzt bewusster zu werden.

Deshalb empfehle ich dir ein „Angst-Tagebuch“: Dort kannst du alles aufschreiben, was mit deiner Angst in Verbindung steht.

Tipp #1: ***Hast du dir schon ein Angst-Tagebuch angelegt? Wenn ja, wie sieht das aus? Schreibe dir hierzu ein paar Stichworte auf oder fange jetzt an, eines anzulegen!***

_____

_____

_____

Ängste und Stress

Denn wusstest du, dass **Ängste** und der damit verbundene Stress der **Nummer 1 Faktor** für viele Erkrankungen ist. Oft halten diese Ängste einen Menschen gefangen und rauben ihm den Lebensraum. All das kann zu **schweren** Erkrankungen führen!

Ich gebe dir ein paar Beispiele wie Ängste dich behindern können. Vielleicht kennst du das auch?

Du **musst** eine **Präsentation** halten und bekommst vor Angst kaum ein Wort heraus?

Oder du bist **selbständig** und der Alleinverdiener und du machst dir ständig Sorgen und hast extreme Ängste, ob du deine Familie wirklich dauerhaft und in Zukunft versorgen kannst, ob deine Branche krisenfest ist usw.? Oder

Du **verschiebst** ständig deine **Prüfungstermine**, weil du Prüfungsangst hast und du fühlst dich „mies“, weil deine Angst dich im Griff hat!!

Das sind nur **3** von unzählig **vielen** Situationen, in denen uns Ängste zurückhalten.

Aber das **muss** nicht sein!

Wie wäre es, wenn ich dir eine Strategie beibrächte, die dir schon nach einer Selbstanwendung hilft, deine Ängste einfach und leicht zu überwinden.

Wenn du sogar dauerhaft ein freies, erfülltes & glückliches Leben führen könntest?

Vielleicht hast du schon einiges ausprobiert und es hat dir mehr oder weniger geholfen??? Du warst vielleicht schon beim Psychologen, Psychotherapeuten, Neurologen zur Beratung oder in einer psychosomatischen Klinik oder du nimmst Beruhigungstabletten oder gar Psychopharmaka?

Du hast dir vielleicht Ratgeber und Bücher geholt, um dir selbst zu helfen und es ging dir mal besser, mal schlechter oder es gab gar keine Veränderung.

Bevor du nun aufgibst, arbeite doch lieber mit meinem Workbook! Ich stelle dir hier tiefgehende Fragen zu deiner Angst und gebe dir 12 wertvolle Umsetzungstipps, die dir bei dem Loslassen deiner Ängste und Selbstzweifel helfen.

Dich deiner Angst stellen – Angst aushalten

Was ist dein größtes Hindernis, dich deiner Angst zu stellen? Ist es die Erwartungsangst? Oder? Notiere hier deine Hindernisse.

Wenn du nur an deine Angst denkst, hast du vielleicht schon kalte und nasse Hände, du zitterst, bekommst Herzrasen usw.

Schreibe hier deine dir bekannten Angstsymptome auf!

War das so schlimm? Merke dir, es gibt immer einen Weg aus der Angst!

Das führt mich zum nächsten Tipp.

Tipp #2: ***Übe dich darin, deine Angst auszuhalten und versuche NICHT sie mit Gewalt wegzudrücken.***

Vielleicht fragst du dich, warum soll ich mich bewusst den Situationen aussetzen, die mich in Angst und Panik versetzen?

Es ist tatsächlich eine Möglichkeit, so die Angst loszulassen. Wenn du das immer wieder tust, merkt dein Körper irgendwann: Es ist doch gar nicht so schlimm, ich kann es aushalten, denn **das „Angstkarussell" ist nur in meinem Kopf!**

Was fühlst du in deinem Kopf bei Angst und Panik?

Hast du gut beobachtet!

Denn mal ehrlich, wir alle haben Ängste, der eine mehr, der andere weniger. Der eine gibt es zu, der andere redet einfach nicht darüber oder hat gut gelernt, sie zu verstecken.

Angst akzeptieren – Ängste und Gefühle

Das Problem ist klar und deutlich. Du schaffst es nur, wenn du bereit bist, wirklich ehrlich zu dir zu sein und nicht versucht, die Angst wegzudrücken, sondern bereit bist, deine Angst zu akzeptieren .

Bist du bereit ehrlich zu dir zu sein und deine Angst zu akzeptieren? Schreibe deine „Haupt-Ängste“ hier auf!

Bist du bereit dich deiner Angst zu stellen? Schreibe die Situationen auf, in denen sie sich dir hauptsächlich zeigt!

Wie fühlst du dich dabei? Schreibe hier deine Gefühle auf, die mit der Angst auftreten.

Es ist wirklich gut für dich, wenn du dir Zeit für dich nimmst, keine Ausreden mehr benutzt und all diese Fragen ehrlich beantwortest!

Denn das ist eine wunderbare Möglichkeit, mehr über deine Ängsten zu erfahren.

Meine große Mission

Wie wäre es, wenn ich dir dazu meine AT Methode beibrächte, die dir helfen würde, deine Ängste leicht und einfach zu überwinden und du könntest sie für dich nutzen und sofort selber anwenden.

Wenn du dabei sogar die **absolute Befreiung & Freiheit erfährst** und du dein Leben wieder selbst steuern kannst.

Mein Name ist Angelika Treber, ich bin seit über 20 Jahren Heilpraktikerin und helfe Menschen dabei ihr Ängste loszuwerden.

Ich habe bisher sehr vielen Menschen geholfen, sich von ihren Ängsten zu befreien und sie sind so dankbar dafür!

Ich selbst habe mich ganz **ohne Psychotherapie von meinen Ängsten** befreit und bin so im Vertrauen zu mir, zu meinem Körper und dem Leben, dass ich das Leben wieder genießen kann.

Ich bin den langen und schweren Weg gegangen.

Aber das muss nicht sein!

Ich habe all **meinen Klienten den leichten Weg** gezeigt. Sie haben bei mir meine besten Strategien erlernt, um ihre Ängste leicht überwinden zu können.

Meine große Mission ist es, vielen Menschen meine Strategien, Techniken und Umsetzungstipps beizubringen. Damit du und jeder - der unter seinen Ängsten leidet, sich eingeengt fühlt oder durch seine Angst ohnmächtig wird und sein Leben nicht mehr steuern kann - **wieder in seine Freiheit kommt, um ein erfülltes Leben zu erfahren.**

Spezialist an deiner Seite

Jetzt wirst du vielleicht sagen: „Aber ich benötige doch einen Arzt bzw. Neurologen oder eine psychiatrische Behandlung, damit meine Ängste dauerhaft verschwinden.

Das ist völlig richtig, dass du einen Arzt/ Neurologen an deiner Seite hast und er dich unterstützt.

Du wirst aber vielleicht selbst festgestellt haben, dass du auf einen Therapieplatz ein halbes Jahr oder länger warten musst.

Die Kapazitäten der kassenärztlichen Ärzte und Therapeuten sind begrenzt und immer mehr Menschen brauchen psychotherapeutische Unterstützung.

Wartest du noch auf einen Platz? **Hattest du schon eine psychotherapeutische Sitzung?** Vielleicht ging dein Therapeut mit dir in deine Kindheit und erklärte dir, dass es nötig sei, all die „alten Wunden“ zu analysieren und aufzuarbeiten.

Das ist mühselig, zeitraubend und sehr angstengend!

Ganz ehrlich heutzutage gibt es Techniken, die schneller, effektiver und auch weniger anstrengend sind. (Mentaltechniken u.v.m.)

Es ist auch **nicht die Lösung auf Dauer Psychopharmaka** oder Beruhigungsmittel einzunehmen, sondern deine Angst zu akzeptieren und dich deiner Angst zu stellen.

Wie du bereits im Video erfahren hast, **scheitern ca. 98 % der Menschen** genau an dieser Stelle: **An der Umsetzung**! Sie finden keine dauerhafte Lösung , wie sie mit ihren negativen Emotionen umgehen sollen.

Fakt ist, du **brauchst einen Spezialisten an deiner Seite**, denn alleine wirst du es nicht schaffen. Du hast ja schon einiges selbst probiert und bist bisher nicht erfolgreich gewesen!

Um dir Mut zu machen, stelle ich dir hier eine **Klienten Story** vor, die es geschafft hat, sich von ihrer „Rede-Angst" dauerhaft zu befreien und das nach nur einer Coaching Sitzung mit mir. Sei gespannt!

Klienten Story „Paula mit Redeangst"

Hier werde ich dir das Vorgehen kurz erläutern, damit du Einblicke in meine Arbeitsweise erhältst: Wir fanden die Hintergründe ihrer Redeangst und deckten ihre Vermeidungsstrategien auf. Wir sprachen über ihre Ausreden, keine Präsentation zu halten, wie z.B.: Schnell aufgeregt sein, Schüchternheit, sich bloß stellen usw.
Dann war sie bereit, mit mir meine Meisterstrategie zu üben und ich erklärte ihr den Ablauf und die Anwendung. Nach der Sitzung konnte sie meine Hauptstrategie in Verbindung mit speziellen Sätzen für sich nutzen. Sie übte für ca. 2 bis 3 Wochen und fühlte sich von Tag zu Tag besser, positiver und freier.
Dann kam die Feuerprobe, vor einem kleinem Kreis zu reden, die sie ganz leicht bestand und selbst überrascht war, dass es so leicht ging. Sie schrieb mir, sie könne sich jetzt auch vorstellen vor einem großem Publikum zu sprechen und sich zu zeigen. Sie sei so erleichtert und dankbar, dass sie den Weg mit mir gegangen ist.

Könntest du dir vorstellen, dass du deine Angst auch so einfach loslässt?

Könntest du dir vorstellen, dass du ohne Beruhigungstabletten und Psychopharmaka auskommst?

Könntest du dir vorstellen, dass du deine Angst dauerhaft überwindest?

Sehr gut, dass du bis jetzt drangeblieben bist, um die Fragen zu beantworten. Das hilft dir auf deinem Weg in die Angstfreiheit!

Welche Bedeutung geben wir der Angst?

Angst kann in unserem Leben einen großen Platz einnehmen und wirklich wichtige Dinge des Lebens verdrängen.

Wie groß ist die Angst in deinem Leben? Wieviel Raum nimmt sie in deinem Leben ein?

Ja, vielleicht erschreckt es dich zu realisieren, wie groß der Raum ist, den die Angst in deinem Leben einnimmt.

Vielleicht verwundert dich noch mehr die nächste Tatsache und die nächste Frage über die Bedeutung der Angst in unserem Leben?

Welche **Bedeutung** geben wir der Angst - vielleicht kennst du folgende Sätze?

- Angst ist schlecht.
- Angst muss man vermeiden.
- Angst zu haben, bedeutet schwach zu sein.
- Nur schwache Menschen haben Angst, usw.

Genauso denken viele Menschen über Ängste. Mal ehrlich, was wir über Dinge denken, ist nicht immer wahr und auch nicht endgültig.
Wir ändern unsere Meinung, weil die Umstände sich verändern, weil wir andere Einsichten gewonnen haben, weil wir etwas Neues gelernt haben, weil wir Menschen kennengelernt haben, die uns beweisen, dass es ganz anders oder vielleicht auch besser geht. Usw.

Tipp #3: Gebe deiner Angst eine positive Bedeutung, die deinem Leben dient, dann wird dein Leben deutlich einfacher!

Du kannst der Angst bestimmte Bedeutungen zuweisen, sowohl negative als auch positive!

- Negativ: „unterdrücken, vermeiden, weghaben wollen, ablenken, so tun als wäre alles ok, bzw. schönreden, Verlierer, Schwächling“, oder

- Positiv: „bewusst sein, sich ihr stellen, ehrlich sein, wach sein, menschlich sein, hat sie jeder in einer Form, es gibt einen Weg aus der Angst, Wachstumschancen, Herausforderungen, Ziele erreichen, Neues wagen, Gewinner, Sieger“

Was glaubst du, welche Einstellung führt zu einem besseren Leben? Notiere hier deine Vorstellung von deinem besseren, angstfreien Leben.

_____

_____

_____

Auf dem Weg zu einem besseren und angstfreien Leben hilft dir Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit dir gegenüber!

Deine Vermeidungsstrategien

Im Video habe ich dir bereits den zweit wichtigsten Schritt zur Angstüberwindung vorgestellt:

Tipp #4: Entlarve deine Vermeidungsstrategien!

Es gibt viele Gründe für **Vermeidungsverhalten**. Im Prinzip kann jede negative Emotion oder Erfahrung zu einem Vermeidungsverhalten führen.

Jede angstbesetzte Situation, jeder angstbesetzte Mensch oder jedes angstbesetztes Tier kann die Ursache sein.

Ob das nun das „Blamieren" vor vielen Menschen ist, die Maus/Spinne unter deinem Bett, der ultrastrenge Lehrer in deiner Schulzeit oder ein Überfall in dunkler Nacht – du wirst diese Orte, diese Situationen oder diese Art von Menschen und Tieren in Zukunft vermeiden wollen.

Du willst diese Angst einfach nicht mehr erleben!

Ich gebe dir Beispiele, vielleicht kennst du das auch:

- Du hast tausend Ausreden parat, warum du deine Prüfung oder Rede **aufschieben** bzw. **verschieben** musst, weil du im Grunde Prüfungsangst oder Redeangst hast.

- Dir fallen immer wieder gute Gründe ein, enge Räume / Fahrstühle zu **meiden**, gehst lieber zu Fuß, weil du Platzangst hast.

- Du **verleugnest** deine Flugangst so geschickt, indem du deiner Familie oder Freunden nur die Vorteile des Autofahrens erklärst und nie deren Nachteile und glaubst auf einmal selbst daran.

- Du **tust so als wäre alles ok**, du verschließt die Augen vor dem Problem und du gestehst dir z.B. deine **Existenzangst** oder **Versagensangst** nicht ein, denn du arbeitest immer - viel und hart - und hast keine Zeit zur Reflexion.

Welche Situationen vermeidest du bzw. weichst du aus? Schreibe das hier auf!

_____

_____

_____

Welche Gefühle unterdrückst du in Bezug auf deine Angst? Welche Ängste unterdrückst du?

Womit lenkst du dich ab, damit du die Angst nicht spürst ?

Gibt es Ängste, die du sehr geschickt verleugnest? Und zwar so, dass du deine „Erklärungen“ selbst glaubst?

Tust du so, als wäre alles ok? Verschließt du deine Augen vor der Angst, sodass du sie nicht wahrnehmen brauchst?

Nimm dir Zeit und beantworte diese Fragen ganz in Ruhe, sei gelassen und entspannt dabei!

Angst als Diktator

Ängste können in unserem Leben ein bedeutende Rolle einnehmen. Sie können uns zeitweise so arg beherrschen, dass wir wie ein „Untertan“ dem „Diktator“ folgen.

Tipp #5: Lasse nicht zu, dass deine Angst zu einem „Diktator“ deines Lebens wird!

Ein **Diktator** zwingt anderen seinen Willen auf, er sagt was gemacht wird oder nicht gemacht, er sagt in welche Richtung es geht usw. er bestimmt einfach alles!

So ähnlich ist es mit unserer Angst, wenn wir nicht gelernt haben, sie zu kontrollieren!

Unsere Angst bestimmt, was wir **NICHT** tun sollen:

- Alles was unser Leben schöner & bunter macht und bereichert
- Dinge die uns voranbringen
- Chancen nutzen
- Herausforderungen annehmen
- Ungewohntes und Neues wagen, usw.

Ich gebe dir Beispiele:

- Obwohl ich so gerne zu dem Konzert gehen wollte, gehe ich nicht, weil ich Angst vor großer Menschenansammlung habe.
- Obwohl ich so gerne die neue Stelle angenommen hätte, tue ich es nicht, weil ich es mir nicht zutraue und weil ich große Selbstzweifel und Versagensängste habe.

Vielleicht kennst du ähnliche Beispiele?

Diese Sätze auszusprechen und zuzugeben kann dich sehr befreien und gelassener werden lassen!

In welchen Situationen deines Lebens bestimmt bzw. dirigiert die Angst dein Handeln?

_____

_____

_____

Welche Chancen und Herausforderungen nutzt du nicht, weil deine Angst dich davon abhält?

Vor welchen neuen oder ungewohnten Dingen weichst du zurück, wagst du nicht zu tun, weil deine Angst dich daran hindert?

Was oder wen glaubst du in deinem Leben zu verpassen aufgrund deiner Ängste?

Das machst du ganz prima bisher! Bleibe dran und beantworte in deinem Tempo auch die nachfolgenden Fragen!

Blick in die Zukunft

Jetzt fordere ich dich auf, mit mir eine kleine Übung zu machen. Wir schauen gemeinsam in deine nahe Zukunft. Stelle dir vor, wie du dein Leben gestaltest, ganz frei von jeglicher Angst. Was wäre anders, wie würde es sich anfühlen, was alles könntest du jetzt wieder tun oder sein?

Tipp #6: Stelle dir vor, wie wäre es, wenn Angst - kein Teil mehr von dir wäre?

Beantworte die Fragen ganz neutral, so als wärest du bereits frei von jeglicher Angst!
Erlaube dir dabei richtig groß zu träumen.

Wie würdest du dich fühlen?

Was wäre anders in deinem Leben?

Was könntest du beruflich und persönlich alles erreichen?

Was sind deine Talente und Potentiale, die du bisher nicht leben konntest, aufgrund deiner Ängste?

Was sind deine Ziele und Träume?

Ohne deine Ängste und Selbstzweifel könnten deine Ziele und Träume endlich wahr werden! Damit du deine Zukunft veränderst, ist es wichtig mehr über deine Angst zu wissen und alle bisherigen und die nächsten Tipps im Hier und Jetzt umzusetzen.

Selbstzweifel und Selbstkritik

Wusstest du, dass ein niedriger Selbstwert nicht nur Ursache, sondern auch Folge psychischer Belastungen sein kann?

Menschen die unter ihren **Ängsten leiden** neigen oft zu einer negativen Sicht auf sich selbst und sie **schwächen** damit ihren **Selbstwert.**

Die Statistik zeigt, dass **Frauen eher zur Selbstkritik neigen** als Männer. Männer hingen tendieren stärker zur Selbstüberschätzung.

Kennst du auch den Satz: **„Eigenlob stinkt“** ? Nicht immer haben unsere Eltern uns regelmäßig gelobt oder Eigenlob war verpönt. Auch In der Schule erfuhren wir eher Kritik als Anerkennung.

Wie soll sich so ein gesunder Selbstwert aufbauen? Ganz nach dem Arzt Paracelsus: „Die Dosis macht das Gift“, gilt auch hier **das rechte Maß zu finden.**

Übertriebene Selbstkritik führt zu einem geringem Selbstwert.

Kennst du das auch? Du traust dir nichts richtig zu, glaubst vielleicht nutzlos zu sein und hast das Gefühl auf der Schattenseite des Lebens zu stehen? Du redest dich solange schlecht, bis du es selbst glaubst?

Das **Gegenteil** von übertriebener Selbstkritik ist die **konstruktive Selbstkritik und Selbstreflexion**. In richtigem Maße angewandt bringen sie dich voran. Zum Beispiel gibst du Fehler und Schwächen zu. Das macht dich „menschlich“! Du kommst zur Einsicht, dass du dich verrannt hast und bist offen für neue Wege und neue Ideen.

Ein gesunder Selbstwert bedeutet, ich kenne meinen Wert, ich schätze und liebe mich, so wie ich bin!

Fühlst du dich angesprochen? Kennst du das auch von dir? Permanente Selbstzweifel zu haben und überkritisch zu sein?

Diese ganze Thematik würde allein ein eigenes Workbook füllen. Deshalb möchte ich dir hier ein paar der wichtigsten Tipps mitgeben:

Tipp #7: Stoppe deinen inneren Dialog der Selbstkritik!

Selbstkritik hat keinen Nutzen für dich. Sie bringt stattdessen viele neue Selbstzweifel in dir hervor und vermindert dramatisch deinen Selbstwert. Also lasse es bleiben!

Denke über die folgenden Fragen nach und lasse dir genug Zeit für die Antworten!

Wofür kritisierst du dich am häufigsten?

In welchen Situationen kritisierst du dich?

Warum kritisierst du dich? Warum glaubst du nicht gut genug zu sein?

Über das Loben

Das **Gegenteil von Kritik ist Lob, Anerkennung, Beifall oder Zustimmung**. Wie wäre es, wenn du dich fragst, was fördert mich, wie komme ich zu einem gesunden Selbstwert? Was müsste ich in meinem Leben verändern, wie müsste ich sein und was sollte ich über mich denken?

Hier sind ein paar Beispiele und die nächsten Tipps:

- Denke positiv, sehe dich auf der Sonnenseite des Lebens stehen
- Vertraue dir voll und ganz
- Höre auf deinen Bauch und deine innere Stimme

Tipp #8: **Beginne dich täglich zu loben, feiere dich und anerkenne dich, für das was du „gut“ gemacht hast!**

Wie reagierst du auf Lob und Komplimente? Kannst du sie gut annehmen oder eher nicht? Wie fühlst du dich dabei, was antwortest du auf Komplimente?

Haben dich deine Antworten überrascht?

Die Pädagogik lehrt uns zum Beispiel, dass **Lob und Wertschätzung** gesunde und glückliche Kinder hervorbringt und **erfolgreiche Erwachsene**. Menschen, die regelmäßig gelobt werden, sind erfolgreicher und zugleich körperlich und seelisch gesund.

Dabei ist Anerkennung und Wertschätzung von anderen genauso wichtig, wie wenn ich mich selbst lobe und wertschätze!

So musst du zum Beispiel jeden Tag wichtige Entscheidungen treffen, deine Arbeiten bewältigen und umsetzen oder auch delegieren. Dort gibt es bestimmt einiges, wofür du dich loben kannst.

Erlaube dir, dich zu loben!

Menschen in deinem Umfeld

Hast du schon einmal über die **Menschen deines Umfeldes** nachgedacht? Sind es vorwiegend kritische Menschen? Sind es eher Pessimisten oder Optimisten?

Tipp #9: Verändere dein Umfeld: Umgib dich mit Menschen, die nur das Positive in dir sehen!

Frage dich, wer in meinem Umfeld fördert mich, wer nicht?, Wer tut mir gut, wer nicht? Wer übt permanent Kritik und sieht das Glas immer nur halb leer? Bei welchen Menschen fühle ich mich wohl und bei welchen nicht?

Wahrscheinlich kanntest du die Antworten schon. Doch das Aufschreiben hilft dir mehr Klarheit zu bekommen. Vielleicht bist du jetzt eher bereit, dich von den Menschen zu trennen, die nicht gut für dich sind.

Die Meinung anderer Menschen?

Ist dir mal aufgefallen, wie wichtig dir die Meinung anderer Menschen ist, was sie beispielsweise über dich denken usw.?

Tipp #10: Übe dich deiner selbst bewusst zu sein und sei frei von der Meinung anderer!

Frage dich, wie wichtig ist es für mich, was andere Menschen über mich denken? Warum ist mir ihre Meinung so wichtig? Fühle ich mich dadurch bestärkt oder hält mich ihre Meinung eher zurück? Fühle ich mich abhängig von ihrer Meinung?

Die einfach Antwort ist: Es sollte dir egal sein! Meinungen, Glaubensüberzeugungen oder Ansichten andere Menschen müssen nicht der Wahrheit entsprechen. Es sind einfach nur ihre Ansichten und nicht deine.

Mache dich also frei davon. Stehe zu dir, verwirkliche deine Ziele und Träume, sei einfach du selbst!

Ich weiß „sei einfach du selbst“ ist nicht für jeden Menschen so leicht umzusetzen. Bevor du tausend Einwände hast, fange doch einfach damit an, jeden Tag ein Stück mehr von dir zu leben. Traue dich und zeige dich!

Was steckt hinter deiner Angst?

Wusstest du, dass wir uns manchmal **hinter unserer Angst verstecken**?

Wollen wir das „selbstgebaute Gefängnis“ verlassen, müssen wir bereit sein, ins Leben zu treten und seine Herausforderungen anzunehmen. Wir müssen Verantwortung für unser Handeln übernehmen.

Vielleicht hast du dich schon mal gefragt, warum habe ich diese Angst, will sie mir etwas mitteilen? Was steckt dahinter?

Ja tatsächlich kann die Angst uns noch mehr mitteilen, denn Angst kann auch eine positive Seite haben!

Tipp #11: Erkenne die positive Absicht hinter deiner Angst!

Angst behindert uns oft genug im Leben aber sie kann uns vor Gefahren schützen und sie lehrt uns die **positive Absicht** dahinter zu erkennen, wenn wir bereit sind, genauer hinzuschauen.

Deine Angst kann dich vielleicht davor schützen:

- Nicht kritisiert zu werden
- Nicht enttäuscht zu werden
- Nicht verletzt zu werden
- Nicht abgelehnt zu werden
- Keine peinliche Situationen erleben zu müssen

Kennst du solche Situationen in deinem Leben?

Analysiere ehrlich, wovor schützt dich deine Angst, was will sie dir mitteilen, was könnte ihre positive Botschaft sein?

_____

_____

_____

Bestimmt hast du eine oder gar mehrere positive Botschaften hinter deiner Angst gefunden. War es leicht? Bist du überrascht?

Wusstest du, wenn du Kopf mit Herz und Bauch verbindest, dass du bessere Entscheidungen triffst? Vielleicht übernimmt deine Angst eine Signalfunktion dabei!

Deine Angst will dich unter Umständen lehren, die Situationen in deinem Leben besser einzuschätzen, bevor es vielleicht peinlich werden könnte usw.

Das bedeutet jetzt nicht, dass du deine Angst behalten sollst. Nein, es geht darum deine Angst nicht nur als negativ zu bewerten, sondern die positive Botschaft dahinter zu erkennen, damit dieses Erkennen dir weiterhilft im Leben.

Angst als Wachstumschance?

Ängste können nicht nur positive Botschaften beinhalten, sondern auch eigene Wachstumschancen!

Tipp #12: Deine Angst bietet dir die Chance, zu wachsen oder sie behindert dich dabei!

Was ist damit gemeint?

Viele Menschen wollen im Leben „besser“, reifer, bewusster und weiser werden.

Sie wollen Dinge besser können, sie wollen lernen, Situationen besser einzuschätzen, um besser mit ihnen umzugehen. Oder sie wollen die Herausforderungen des Lebens besser bewältigen können - persönlich und beruflich.

Die Frage ist, wie mache ich das?

Die Antwort könnte in deiner ganz besonderen Angst verborgen sein als eine Art **„Wachstumschance“**!

Ich gebe dir Beispiele:

- Ich habe Angst davor, mich durchzusetzen, weil ich dann der Schuldige bin, wenn etwas schief geht

- Ich habe Angst davor, alleine zu sein.

Letztes Beispiel könnte bedeuten, dass du alles tust, um nicht alleine zu sein, damit du ja keine Zeit hast, um über dein Leben nachzudenken und zu reflektieren, weil das unangenehme Dinge aufdecken könnte.

So verpasst du die Chance, die verborgene Botschaft hinter deiner Angst zu erkennen. Und deine Angst wird dich weiterhin im Griff haben und dich im Leben behindern.

Du könntest aber auch bereit sein, die Chance zu nutzen, denn deine Angst bietet dir einen Weg dich zu fragen:

Was müsste ich lernen oder können, um sicherer zu werden, um meine Angst in dieser konkreten Situation hinter mir zu lassen?

Inwiefern müsste ich meine Einstellung ändern, damit diese Angst kein Problem mehr für mich wäre?

Das hast du bisher sehr gut gemacht. Nur wenn du ehrlich bist und du dir für die Antworten Zeit nimmst, wirst du Erkenntnisse erzielen, die dich voranbringen!

Wichtige Hinweise, damit du vorankommst

1. **Nimm unbedingt an meinen kostenlosen Webinaren zur Angstüberwindung teil, die ich regelmäßig anbiete.**
    - Dort werde ich dir unter anderem meine „Meisterstrategie“ vorstellen, mit der du wirklich **leicht und effektiv deine Ängste in kurzer Zeit loswerden kannst**.
    - Du wirst sie für dich nutzen und sofort selber umsetzen können. Oder

2. **Melde dich zu meinem 8 Wochen Lebefrei-Coaching an!**
    - Dabei wirst du noch weitere Strategien, Tipps und effektive Methoden erfahren, die dir helfen, deine Ängste und Selbstzweifel **dauerhaft** loszuwerden, damit du wieder ein Leben in **Freiheit, Glück & Freude** führen kannst.
    - Du wirst deine Ziele 10 -mal schneller erreichen und erfolgreicher sein als je zuvor.
    - Dein Mindset“ verändert sich und durch deine positive Ausstrahlung ziehst du mehr Freude und Glück in dein Leben.
    - Menschen werden sich in deiner Nähe wohl fühlen und neue Freundschaften können sich entwickeln. Du wirst ein gestärktes Selbstvertrauen haben und die Liebe zu dir entdecken.

Gratulation, dass du das Workbook bis zum Ende durchgearbeitet hast. Dies zeigt, dass du auf dem absolut richtigen Weg bist. Ein Weg, der nach oben führt und dich schnell voranbringt. Er führt dich in deine Freiheit & dein Glück. Ich werde dich gerne dabei begleiten und an deiner Seite sein.

Deine Angelika Treber

Mit meinem Lebefrei-Coaching helfe ich dir, deine Ängste und Selbstzweifel einfach und leicht zu überwinden und begleite dich in nur 60 Tagen zu deinem neuen, freien & glücklichen Leben.

Lebe frei, statt in Angst

Lebe glücklich, statt gefangen

Entwickle Mut, Stärke und Selbstvertrauen

Sei in der Liebe

Finde zu dir

Deine Angelika Treber