

Wie überwindest Du Deine Angst?

ANGST ist eine natürliche Reaktion, die in der Steinzeit geprägt wurde, als noch physische Feinde unser Leben bedrohten.

Ängste wollen uns vor einer Gefahr schützen!

Damit sie Dich nicht blockieren gibt es einige Kniffe, wie Du mit Deiner Angst umgehst:

1. Nimm die Angst an! „Hallo Angst, da bist Du wieder“.
2. Ruhig und bewusst atmen und den Atem wahrnehmen.
3. Mit beiden Füßen wirklich auf dem Boden stehen.
4. Gute Körperhaltung. Stell Dich aufrecht hin. Verschließe Dich nicht, sondern öffne Deinen Körper.
5. Streck die Arme in den Himmel – so als seist Du ein Sieger.
6. Geh in die Siegerpose.
7. Daumen hoch so wie der Facebook Daumen
8. Springen – dabei fühlst Du die ganze Kraft Deines Körpers. Deine Kraft
9. Spiele für Dich wirklich mal den schlimmsten Fall, das Worst-Case-Szenario durch. Was ist das wirklich Schlimmste, das passieren kann?
10. Sprich über Deine Angst. Mit Deiner Familie. Mit guten Freunden.

DENN:

„Alles was wir in Worte fassen können, können wir hinter uns lassen“ (Sokrates)