

Drachenzähmen leicht gemacht- Umgang mit Angst

Manchmal geht sie völlig mit uns durch, die Angst. Dann kreisen unsere Gedanken immer um dasselbe, angstmachende Thema. Gerade jetzt wieder, im 2. Lockdown spitzt sich die Situation für viele sehr zu.

Wenn wir in der Emotion von Angst sind, dann sehen wir alles, was uns geschieht, alles was wir wahrnehmen, durch einen Filter gesehen - die „Angstbrille“. Wir fühlen uns dann hilflos, verzweifelt, alleine und ausgeliefert. Wir können keine klaren Gedanken mehr fassen. Alles scheint dunkel, verloren, furchtbar, schlimm, schwer auszuhalten. So erreichen wir nicht das, was wir gerne erreichen wollen und können nicht zeigen, was in uns steckt. Wir empfinden das Leben als schwer und mühsam und finden wenig Lebensfreude. Doch es gibt einen Ausweg aus dieser Angstspirale und ich möchte dir davon erzählen:

In der Arbeit mit einer Klientin tauchte das Bild eines Drachen auf, der als Symbol ihrer Angst, völlig durchgedreht durch die Lüfte saust und sein Feuer speit. Seine unbändige Kraft zeigt, was für ein unglaubliches Potential in meiner Klientin schlummert, das sie jedoch nicht nutzen kann, weil sie noch nicht gelernt hat, diesen Drachen – ihre Angst – zu bändigen.

Manchmal bedenkt uns das Leben mit einer besonderen Aufgabe. Eine davon kann es eben sein, den inneren Drachen zu zähmen und zu lernen, ihn zu reiten. Das ist eine Herausforderung und so mancher wird vor dieser Aufgabe stehen und sagen: „Ich habe Angst.“ Das ist die Angst, vor unserer Angst.

Doch irgendwann, wenn es scheint, als ob es in unserem Leben nicht mehr tiefer nach unten gehen kann, gelingt es uns manchmal einen Funken Mut aufzubringen – oft der Mut der Verzweiflung. Doch dieser reicht aus, um dem Drachen mal in die Augen zu blicken und zu sagen: „So, es reicht. Ich werde dich jetzt zähmen.“

Wenn du so weit gekommen bist, diesen Impuls in dir zu spüren – dieses „jetzt reicht es“, dieses „jetzt will ich was verändern“, wenn du diese Energie in dir spürst, bist du bereit für die ersten Schritte des Drachenzähmens.

Dann ist es Zeit sich Tipps und Tricks zu holen, um den Drachen einzufangen, ihm ein Zaumzeug anzulegen und sich in den Sattel zu schwingen, denn dann heißt es: „Jetzt übernehme ich die Zügel und reite meinen Angstdrachen.“ Für diese ersten Schritte habe ich 5 Tipps zusammengestellt, die dir in deiner ersten Phase hilfreich sein könnten. Du findest sie unter auch auf meiner Webseite unter dem Link, den ich dir in den Kommentaren rein stelle..

Es gibt ein paar einfache Möglichkeiten, wie du aus dem negativen Gedankenkreisel aussteigen kannst.

Nicht nur das Coronavirus, auch viele andere Situationen in unserem Leben stellen uns vor eine herausfordernde Entscheidung. Sie bringen uns an eine Weggabelung und wir müssen uns entscheiden, welchen Weg wir wählen. Es gibt nur zwei Möglichkeiten. Der eine Weg ist breit und schön ausgetreten. Viele entscheiden sich für diesen: es ist der Weg der Angst. Auch wenn wir sie nicht wollen – Angst ist ein Gefühl, das wir gut kennen und darum fühlen wir uns in ihr gewissermaßen auch „sicher“.

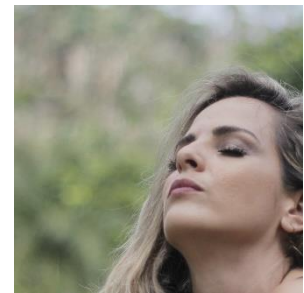
Doch was ist der andere Weg? Er ist schmal und unscheinbar und nur wenige scheinen ihn zu benützen. Es ist der Weg des Vertrauens. Es braucht Mut, diesen Weg zu gehen. Auch wenn wir es so sehr wollen, wählen wir oft lieber die Angst, als uns auf den Weg des Vertrauens zu machen.

Was ich dir hier anbiete sind 5 Möglichkeiten, aus dieser Angstfalle heraus zu kommen und einen neuen Weg zu entdecken:



1. Einmal tief durchatmen!

Wenn wir in eine schwierige Situation kommen, zeigt sich das auch in unserem Atemrhythmus. Wir atmen dann entweder zu schnell oder halten sehr oft den Atem an. Die Atemenergie unterstützt dich aber am besten, wenn sie frei fließen darf. Achte also für einige Minuten auf deinen Atem, wenn du in einer unangenehmen Situation bist oder bemerkst, wie deine Gedanken um Angstthemen kreisen. Spüre, wie die meist kühle Luft durch deine Nasenflügel einströmt und wie du meist wärmere Luft wieder ausatmest. Stehe oder sitze möglichst aufrecht und lass deinen Atem bewusst langsam und frei fließen! Achte drauf, deinen Kiefer dabei locker und entspannt zu halten. Achte auch darauf, dass deine Schultern nicht hochgezogen sind, sondern dass sie sich locker, frei und weich anfühlen.



2. Dich entspannen

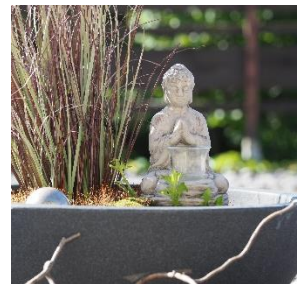
Wenn wir vor einer herausfordernden Situation stehen, spiegelt sich das in unserem Körper. Oft sind bestimmte Muskeln angespannt. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit langsam durch deinen Körper und spüre, wo du unnötig Muskeln festhältst. Sind deine Hände locker oder machst du gerade eine Faust? Sind deine Schultern entspannt oder ziehst du sie gerade hoch? Sind deine Oberarme entspannt? Ist dein Bauch entspannt? Deine Stirn? Die Augen und die Muskeln rund um deine Augen? Dein Kiefer? Dein Hals? Lass alle deine angespannten Muskeln los! Wenn das für dich schwierig ist, kann es hilfreich sein, wenn du die Muskeln bewusst fest anspannst – 5 bis 7 Sekunden lang – um sie dann auch ganz bewusst wieder locker zu lassen und zu entspannen, denn wenn du ganz entspannt bist, kannst du meist auch bessere und klügere Entscheidungen treffen.





3. Dich zentrieren & energetisieren

Herausfordernde Situationen „zerstreuen“ manchmal unsere Energie. Manchmal stehen wir vor einer Wegentscheidung und wissen nicht, wo hin. Wir fühlen uns hin- und hergerissen. Hier ist es hilfreich, deine Energie wieder zu zentrieren. Stelle dich aufrecht hin, die Beine etwa hüftweit auseinander, die Knie locker (also nicht durchgestreckt). Stelle dir vor, wie ein silberner Faden deinen Scheitel leicht nach oben zieht – so kannst du deinen Kopf schön aufrecht halten. Greife nun mit beiden Händen nach vorne und „ziehe“ in deiner Imagination Energie von außen in Richtung deiner Bauchmitte, also zu deinem Solarplexus hin. Bringe mit deinen Händen immer wieder neue Energie aus allen Richtungen (von seitlich, von oben, von unten und von vorne) zu deiner Körpermitte. Du kannst dabei mit deinen Händen eine greifende oder schöpfende Bewegung machen. Stell dir dann vor, wie diese Energie über deine Bauchmitte in dich hineinströmt. Hilfreich ist es, wenn du dir den Energiestrom farbig vorstellst, z.B. leuchtendes goldgelb oder silberweiß oder bunte Regenbogenfarben - nimm die Farbe, die deine Intuition dir gibt. Stell dir dann vor, wie diese Energie über deine Wirbelsäule in alle Teile deines Körpers verteilt wird. Sie fließt nach oben in deine Arme und deinen Kopf und nach unten in deine Beine. Deine gesamte Wirbelsäule leuchtet dabei hell auf.



4. Drück einfach die Stopptaste

Deine Gedankenkraft ist enorm. Im Positiven wie im Negativen. Wenn du dich der Angst hingibst, reißt sie dich in einem Strudel mit. Deine Gedanken kreisen dann ständig um die gleichen Angstthemen. Aus diesem Kreisel auszusteigen ist nicht einfach, aber auch nicht unmöglich. Es braucht immer wieder Übung. Je mehr du dich darin übst, umso einfach wird es von Mal zu Mal. Du brauchst ein gedankliches „Stopp!“ Am besten, du zeichnest dir ein kleines, leuchtend-rotes Stopp-Schild oder druckst dir eines aus. Das Bild gibst du an einen Ort, wo du es oft siehst (gute Tipps: Handyhülle, WC-Türe, Arbeitsbereich). Es soll dich daran erinnern, dass du jedes Mal, wenn du dich dabei „erwischt“ wie du einen Angstgedanken denkst, innerlich ein lautes „Stopp“ zu dir selbst sagst und sofort an etwas Positives denkst. Somit übernimmst du die Zügel. Du lässt nicht zu, dass deine negativen Gedanken mit dir davon galoppieren. Du bestimmst selber, wo es lang geht und was du denken willst.



5. Think pink – dich auf Positives fokussieren

Vermutlich denkst du jetzt: „Ach, schon wieder so ein du-musst-nur-positiv-denken-Scheiß“. Sich an etwas Positives zu erinnern wird in einem Moment, indem dein gesamter Fokus auf „Angst“ liegt, nahezu unmöglich sein. Auch wenn du vielleicht viel Widerstand und Ärger spürst: hier geht es um ganz einfache Hirn-Chemie. Negative Bilder und Gedanken lösen chemische Reaktionen aus, die dich viele unangenehme Gefühle fühlen lassen. Und positive Bilder und Gedanken lösen eben chemische Reaktionen aus, die dich eher angenehme Gefühle fühlen lassen. Du kannst hier mitentscheiden, wie du dich fühlen willst. Deshalb ist es hilfreich, eine „Notfallliste“ für positive Gedanken zusammenzustellen. Schreibe dazu eine Liste aus mindestens 21 Stichwörtern, die dich sofort an eine positive Geschichte aus deinem Leben erinnern. Am besten sind da auch welche dabei, in denen du eine schwierige Situation gemeistert hast. Kopiere diese Liste und verteile sie an verschiedene Orte, sodass du immer Zugriff darauf hast. Du kannst sie am besten auch auf deinem Handy speichern. Jedes Mal, wenn du also merkst, dass deine Gedanken schon wieder um Angst oder etwas Negatives kreisen, rufst du dein gedankliches „Stopp!“ aus und greifst zu deiner Liste. Erinnere dich an die positiven Erlebnisse in deinem Leben – versuche, so intensiv wie möglich wieder zu spüren, wie du dich dabei gefühlt hast. Spüre Dankbarkeit, für die schönen Dinge in deinem Leben. Wenn dir dies sehr schwerfällt, findest du auf meiner Website kostenfrei eine spezielle Visualisierungs- und Atemübung zum Downloaden als Mp3, die dir helfen kann, in eine positive Stimmung zu kommen.



[Think_pink_mp3](#)

Willst du wirklich was verändern? Dann schreibe die Liste: Jetzt. 😊

Wenn du zwei oder drei, oder alle diese Tipps konsequent umsetzt, wirst du langsam aber sicher bemerken, wie deine Welt heller, positiver und fröhlicher wird. Wenn es dir nach einiger Zeit immer noch schwerfällt oder du nicht und nicht in die Umsetzung der Tipps kommst, kann es hilfreich sein, dir für ein Stück des Weges einen Begleiter zu suchen. Ich lade dich herzlich zu einem kostenlosen Erstgespräch zu mir in die Entwicklungsmeisterei ein. Ich freue mich sehr, wenn ich dich energetisch und beratend darin unterstützen kann, eine neue, positive Perspektive in deinem Leben zu finden. Ich biete meine energetische Arbeit und Beratung sehr gerne auch via Skype, Zoom oder Telefon an.

Alles Liebe, Kerstin

[Ich möchte ein kostenloses Erstgespräch.](#)