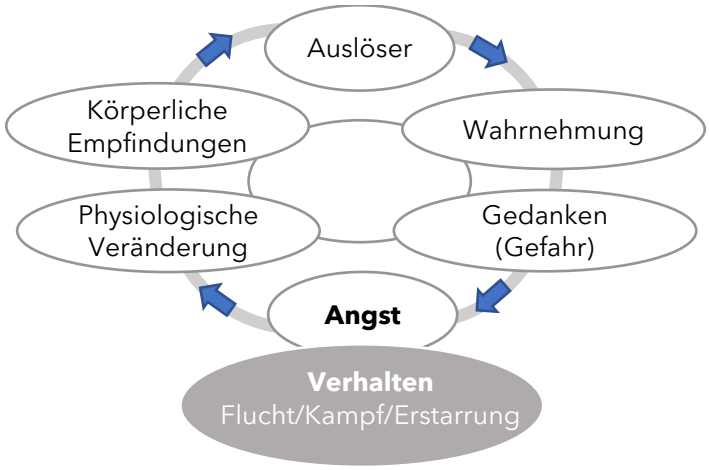
Raus aus der Angstspirale und hinein in die Gestalterrolle

1. Blicken Sie auf das, was Sie wirklich beeinflussen können

Teufelskreis der Angst

Krisen und schwierige Situationen, die unkontrollierbar auf uns wirken, erzeugen Angst. Angst hat eine wichtige Funktion: sie warnt uns vor gefährlichen Situationen. Doch sind wir in der Spirale der Angst gefangen, dann ist sie ein schlechter Berater und Begleiter.
Aber wie kommen wir heraus aus der Spirale und wieder in einen produktiven Zustand? Um die mentalen und körperlichen Abläufe besser zu verstehen, gehen wir kurz auf den Teufelskreis der Angst ein:



Durch einen Auslöser – eine Krise, eine schwierige Situation oder schlechte Nachrichten – kommt die Spirale in Gang. Diese nehme ich wahr – unbewusst durch automatisierte Filter – und sie führt mich zu den Gedanken. Dann nehme ich eine Gefahr wahr, diese löst Angst aus. Und dieses starke Gefühl bedient drei verschiedene Verhaltensweisen:

Flucht: Flucht bedeutet Vermeidung. *„Das betrifft mich nicht."* Ich ignoriere die Gefahr. Oder ich flüchte mich in Süchten wie bspw. Alkohol.

Kampf: Ich versuche, die Situation krampfhaft zu kontrollieren und falle in einen blinden Aktionismus. Ich MUSS alles in den Griff bekommen.

Erstarrung: Bei der dritten Strategie verfalle ich in Resignation. Ich bin gefangen im Opferprinzip. *„Das Leben ist schlecht und die Krise wird niemals vergehen."*

Diese Empfindungen machen sich auch körperlich bemerkbar und es geht mir immer schlechter – körperlich und mental.

Wie komme ich nun wieder in einen produktiven Zustand: *„Was kann ICH tun…"*
Zu llererst braucht es Akzeptanz: Es ist wie es ist. Es lohnt sich nicht, mit der Realität zu streiten.

Byron Katie in The Work sagt: *„Sich mit der Wirklichkeit anzulegen ist wie der Versuch; einer Katze das Bellen beizubringen – hoffnungslos."*

Das heißt aber nicht, dass die richtige Reaktion wäre, in die Erstarrung zu gehen und alles zu dulden. Es geht darum, die eigene Energie auf das zu richten, was in meinem Einflussbereich liegt mit dem Ziel, etwas für mich positiv zu verändern.

Die Übung "love it – change it – leave it" soll Sie dabei unterstützen, aus der scheinbar nicht beeinflussbaren Situation in die Gestalterrolle zu kommen und Möglichkeiten für sich zu entdecken:

Stellen Sie sich folgende Fragen:

Love it:

- Was ist das Positive an der Situation?

_____

- Was ist das Gute am Schlechten?

_____

- Aus welchem Grund kann ich das akzeptieren?

_____

Change it:

- Was kann ich selbst verändern?

_____

- Welche Spielräume gibt es, die ich bisher noch nicht gesehen habe (oft hilft da auch der Blick von außen)?

_____

Leave it:

- Wie kann ich dafür sorgen, dass mich die unerwünschte Situation nicht belastet?

_____

- Wie kann ich mich selbst schützen?

_____

- Was kann ich mir Gutes tun?

_____

Und zum Abschluss noch einmal mit Bobby McFaren gesagt:
*„In every life we have **some** trouble, but when you worry, you make it **double**."*

Herzliche Grüße sendet Ihnen Ihr DIE TRAINER-Team!