

Power of Love - Modul 2

In zweiten Modul werden wir das Bewusstsein weiter ausdehnen und die Angst näher betrachten. Welche Arten gibt es und wovor haben wir eigentlich wirklich Angst ... und warum? Kann man alle Ängste auf einen Nenner bringen? Das werden wir in diesem Modul näher beleuchten.

Ich hoffe, du hast dich bereits mit Modul 1 beschäftigt und auch die Übungen aus dem Workbook gemacht. Ich möchte dich an dieser Stelle noch einmal inspirieren, dich mit deinen Begrenzungen auseinanderzusetzen, damit du dich daraus befreien kannst. Ein Zitat von Bob Proctor bringt es auf den Punkt:

„Du kannst nicht aus einem Gefängnis fliehen, bis du erkennst, dass du in einem bist. Menschen, die sich entschieden haben, innerhalb der Grenzen ihres alten Glaubens zu leben, haben weiterhin die gleichen Erfahrungen.“

Es gibt einen ganz bestimmten Grund, warum du gerade jetzt auf die Erde gekommen bist. Die Welt wartet auf deine Geschenke! Packe sie aus. Vielleicht sind die Geschenke nicht immer so offensichtlich. Wie Meggi immer so schön sagt, manchmal sind sie in Schmirgelpapier eingewickelt.

*

Legen wir los mit ein paar Beispielen zum besseren Verständnis:

- Michael möchte seine 14jährige Karriere aufgeben, um seinen Traum als Künstler zu verwirklichen.
- Sarah möchte ihren Mann verlassen und ihre 22jährige Ehe beenden.
- Robert möchte über seine Angst vorm Altern hinwegkommen. Er ist schon 42 Jahre.
- Susanne möchte mit ihrem Mann über ein heikles Thema sprechen, das sie zermürbt.
- Paul möchte seine Angst vor Ablehnung überwinden, die es ihm so schwer macht eine Frau zu einem Date einzuladen.
- Richard ist in Rente. Er fühlt sich nutzlos.
- Frederike möchte sich selbst verwirklichen und ein Business aufbauen, aber sie schafft es nicht, den ersten Schritt zu tun und in die Umsetzung zu kommen.

An der Oberfläche gibt es unendlich viele Varianten, begrenzt zu leben. Die Ängste scheinen unterschiedlich zu sein bis wir etwas tiefer tauchen und an den Kern kommen.

Wenn wir jedoch genauer hinsehen, dann bemerken wir an den o.g. Beispielen, dass alle von einer Angst zurückgehalten werden, ihr Leben so zu leben, wie sie es sich wünschen.

*

Angst kann in drei Ebenen unterteilt werden. Die erste Ebene ist oberflächlich und sie kann in zwei Typen unterteilt werden:

Typ 1: Ängste vor etwas, das geschieht

Typ 2: Ängste, die mit einer Aktivität verbunden sind

Ebene 1 Ängste Beispiele

1. Typ 1 - Alleinsein, Altern, Kinder, die ausziehen, Kündigung, Verlust finanzieller Sicherheit, Naturkatastrophen, Krankheit, Tod, Unfall usw.
2. Typ 2 - Entscheidungen treffen, Arbeitsstelle wechseln, Beenden einer Partnerschaft, in der Öffentlichkeit sprechen, interviewt werden, allein ins Ausland reisen, Vorstellungsgespräch usw.

Eine heimtückische Qualität von Angst ist, dass sie sich gleich in mehrere Bereiche ausdehnt, z.B. wenn jemand Angst vor Nähe/Intimität hat, wird es für ihn vielleicht schwierig sein, auf Menschen zuzugehen, neue Freunde zu gewinnen oder in einer Partnerschaft zu leben. Es kann auch sein, dass man Partys meidet oder es unangenehm ist, wenn man zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen wird.

Dies wird umso klarer werden, wenn wir uns die Ängste von Ebene 2 ansehen. Sie fühlen sich ganz anders an und sind nicht an äußere Situationen gebunden. Sie involvieren das Ego - oder wie ich es lieber ausdrücke - das menschlich-begrenzte Selbst.

Ebene 2 Ängste Angst (da-)vor ... Beispiele

Ablehnung, Erfolg, verletzt zu werden, Kontrolle zu verlieren, Fehler zu machen, betrogen zu werden, Hilflosigkeit, Missbilligung, Imageverlust.

Ebene 2 Ängste haben mit deinem inneren Zustand zu tun, weniger mit den äußeren Situationen. Sie spiegeln dein Selbstgefühl wider und deine Fähigkeit, mit der Welt umzugehen. Dies erklärt, warum Ebene 2 Ängste viele Lebensbereiche erfassen.

Wenn man z.B. Angst hat, abgelehnt zu werden, fängt man an, sich vor Ablehnung zu schützen. Das Resultat ist, dass man sich dadurch selbst drastisch limitiert, indem man sich von der Welt da draußen immer mehr zurückzieht und verschließt. Die Komfortzone wird immer kleiner. Man schrumpft anstatt zu wachsen und irgendwann traut man sich gar nichts mehr zu und verkümmert.

Mit Ebene 3 kommen wir zum Kern aller Ängste. Die Angst, die dich wirklich feststecken lässt, ist:

Ebene 3 Ängste

Ich kann damit nicht umgehen!

Vielleicht fragst du dich jetzt: Was? Das soll's gewesen sein? Vielleicht bist du sogar enttäuscht und hast mehr Dramatik erwartet. ;-)

Doch die Wahrheit ist: Der gemeinsame Nenner aller Ängste ist einfach die Angst, dass du nicht mit dem umgehen kannst, was das Leben dir bringen könnte.

Lass es uns prüfen und übertragen auf die Ebene 1:

Ich kann damit nicht umgehen, allein zu sein.
Ich kann damit nicht umgehen, wenn die Kinder aus dem Haus gehen.
Ich kann damit nicht umgehen, gekündigt zu werden.
Ich kann damit nicht umgehen, meine finanzielle Sicherheit zu verlieren.
Ich kann damit nicht umgehen, wenn eine Naturkatastrophe passiert.
Ich kann damit nicht umgehen, eine endgültige Entscheidung zu treffen.
Ich kann damit nicht umgehen, eine Partnerschaft zu beenden.
usw.

Wenn wir es auf die Ebene 2 übertragen, lautet es:

Ich kann damit nicht umgehen, abgelehnt zu werden.
Ich kann damit nicht umgehen, wenn ich erfolgreich bin.
Ich kann damit nicht umgehen, wenn ich die Kontrolle verliere.
Ich kann damit nicht umgehen, Fehler zu machen (oder Fehlschläge einzustecken).
Ich kann damit nicht umgehen, betrogen zu werden.
Ich kann damit nicht umgehen, hilflos zu sein.
usw.

Folglich kommen wir zur Ebene 3 - ganz simpel:

Ich kann damit nicht umgehen!

Die Wahrheit ist:

Wenn du wüsstest, dass du mit allem umgehen kannst, was dir begegnet, was müsstest du dann noch befürchten?

Die Antwort lautet: NICHTS!

Wahrscheinlich springst du nicht gerade vor Freude auf und ab, doch lasse diese Einsicht langsam einsickern. Was wird es für dich bedeuten? Du lernst mit all deinen Ängsten umzugehen, ohne auch nur irgendetwas in der äußeren Welt zu kontrollieren. Dies ist eine enorme Erleichterung für dich. Gehe nicht einfach so darüber hinweg. Du musst nicht länger kontrollieren, was dein Mann oder Chef macht, was deine Kinder und Freunde tun. Du musst nicht kontrollieren, was in dem Interview geschieht, in dem Vorstellungsgespräch, in deinem neuem Job.

Alles, was du tun musst, um deine Angst zu verringern, ist, mehr Vertrauen in deine Fähigkeit zu entwickeln, mit allem umzugehen, was dir begegnet.

An dieser Stelle möchte ich nochmal betonen, dass ich nicht von der gesunden und instinktiven Angst spreche, die uns schützen möchte, wenn es gefährlich wird. Ich spreche von den irrationalen Ängsten, die dir nicht dienen und dir das Leben schwer machen.

Oft ist uns Selbstvertrauen nicht anerzogen worden, ganz im Gegenteil. Ich habe niemals eine Mutter zu ihrem Kind sagen hören, wenn es das Haus verlässt: „Mein Schatz, heute ist dein Tag! Wage etwas. Setze alles ein, was du hast, geh aufs Ganze und hab ganz viel Mut. Du schaffst alles, was du dir vornimmst. Ich glaube an dich, weil du einfach großartig bist.“

Es ist wahrscheinlicher, dass sie ihrem Kind vermittelt: „Sei vorsichtig, mein Schatz.“ Dieses „sei vorsichtig“ trägt eine doppelte Botschaft in sich. „Die Welt da draußen ist wirklich sehr gefährlich“ und „Du wirst nicht in der Lage sein, damit umzugehen“.

Was die Mutter wirklich sagt, ist: „Wenn dir etwas passiert, werde ich nicht in der Lage sein, damit umzugehen.“ Sie gibt damit ihren Mangel an Vertrauen in ihre Fähigkeiten an das Kind weiter. Doch bleiben wir im Mitgefühl. Diese Mutter hat auch kein Selbstvertrauen von ihren Eltern mitbekommen oder bisher keinen Weg gefunden, es zu verändern. Noch heute sagen wir zu erwachsenen Menschen, die wir lieben: „Schatz, sei vorsichtig, pass gut auf dich auf. Schicke mir eine Nachricht, wenn du gut angekommen bist.“ Achte mal drauf. ;-)

Es ist nicht notwendig, herauszufinden, woher deine Ängste kommen. Selbst wenn du es weißt, ändert es nichts an der Tatsache, dass dein Mangel an Selbstvertrauen dich zurückhält, dir ein Leben nach deinen Wünschen zu erschaffen. Du brauchst deine wunderschöne Lebensenergie nicht damit zu vergeuden dich permanent zu fragen: Woher kommen meine Ängste? Es ist egal. Dies erschafft einen sehr klaren Fokus, jetzt damit zu beginnen, Selbstvertrauen zu entwickeln, bis du an dem Punkt kommst, wo du sagst:

Was auch immer mir das Leben bringt, ich kann damit umgehen!