

## Power of Love - Modul 3

Wenn du dich darin übst deine Gedanken im Alltag zu beobachten, gewinnst du Abstand dazu und du wirst erstaunt sein, was du dir alles erzählst ... und wie du dich im Kreis drehst. Du wirst eine Energiedynamik erkennen, die dich gefangen hält und dich vom Wesentlichen - den Weg des Herzens zu gehen - ablenkt.

Unser menschliches begrenztes Selbst hält uns gefangen und nährt sich von der Angst mit ihren vielen verschiedenen Gesichtern. Es ist sehr begrenzt, hat oft ganz konkrete Vorstellungen, wie etwas auszusehen hat, und sagt: „Ich will es genau *so* und nicht anders!“ Dadurch schließen wir viele Möglichkeiten, die uns das Leben bringt, aus. Oder - das ist auch sehr trickreich - wir erfinden Ausreden und Alibis, um ja nicht aus dem Hamsterrad auszubrechen.

Hier ein Beispiel:

Susanne - eine Hausfrau - träumt davon ein Studium als Modedesignerin zu machen. Vor vielen Jahren sagte sie sich schon: *Wenn die Kinder erst in die Schule gehen, dann ...* Als es soweit war, kamen neue Ausreden hinzu, z.B. *Ich möchte gerne hier sein, wenn die Kinder aus der Schule kommen.* Als die Großeltern ihr die Gelegenheit zuspielten, dass sie bereit wären, während der Studienzeit die Kinder für ein paar Stunden täglich zu nehmen - die Kinder freuten sich schon - bahnte sich eine weitere Ausrede den Weg: *Mein Mann würde sich dann ganz bestimmt vernachlässigt fühlen.* Natürlich müssten sie ihren Alltag neu organisieren, aber ihr Mann war gerne bereit, ihr dabei helfen, denn er kannte ihren Traum und spürte ihre innere Unruhe und Unzufriedenheit. Doch sie sagte zu ihm: *Wir haben wirklich nicht das Geld dazu, mein Schatz.* Und als der Mann ihr versicherte, dass sie das irgendwie schaffen werden, war ihre Antwort: *Wenn ich mich wieder ein bisschen besser fühle, dann ...* Und so ging es immer weiter. So bleiben Träume unerfüllt - nicht nur bei Susanne.

Die Logik, die Susanne automatisch und unbewusst nutzt, programmiert sie auf Scheitern. Was für andere offensichtlich ist, kann sie selbst einfach nicht „sehen“. Solange sich Susanne nicht bewusst ist, wie sehr ihr eigenes Denken sie davon abhält, ihren Traum zu verwirklichen, wird sie ihre Angstgrenzen nicht durchbrechen.

\*

Heute möchte ich fünf Wahrheiten über die Angst aufdecken, die dir mehr Klarheit bringen und dich ermutigen, über deine Ängste hinauszugehen.

## **Die 1. Wahrheit**

### **Die Angst wird nicht verschwinden, wenn wir weiter wachsen und uns über die Komfortzone ausdehnen.**

Wenn wir uns weiter mutig in die Welt hinein bewegen und neue Risiken eingehen, um unsere Träume zu verwirklichen, werden wir Angst erleben.

Viele warten darauf, dass die Angst endlich verschwindet, bevor sie es wagen, neue Chancen zu ergreifen. Aber so wird es nicht sein, wenn wir uns weiter in das Unbekannte bewegen, weil wir nicht wissen, was da alles auf uns zukommt. Auf der anderen Seite kannst du es als Erleichterung sehen, nicht so hart daran arbeiten zu müssen, dass die Angst weggeht. Sie wird nicht weggehen. Aber kein Grund zur Sorge! Denn wenn du dein Selbstvertrauen stärkst, wird sich deine Beziehung zur Angst grundlegend verändern.

## **Die 2. Wahrheit**

### **Die einzige Möglichkeit, die Angst (vor etwas) loszuwerden, besteht darin, hindurchzugehen.**

Das klingt widersprüchlich zur 1. Wahrheit, ist es aber nicht. Die Angst vor bestimmten Situationen löst sich erst auf, wenn wir uns ihnen endlich stellen und durch sie hindurchgehen.

Ich erinnere mich sehr gut an unser allererstes Webinar. Es war ein Interview in einer Online-Konferenz im Sommer 2015, zu der wir eingeladen wurden. Es war eine gute Gelegenheit, um uns mit unserer Arbeit in der Welt sichtbarer zu machen. 8000 Leute registrierten sich für die Konferenz. Wovor ich mich am meisten fürchtete, war die Aufnahme. Das Kopfkino begann: „Live wäre ja kein Problem. Nach drei Sätzen hätte man schon wieder vergessen, was ich gesagt habe. Aber so? Jeder Patzer, jedes Wort, jede Blamage, alles, was ich sage, kann ich nicht mehr rückgängig machen. Es wird aufgezeichnet!“ Als der Tag kam, fühlte ich mich, als würde ich zur Guillotine geführt. Das löste ungemein viel Stress in mir aus und ich musste da irgendwie durch. Tja und heute, nach ca. 200 Live-Events mit Aufzeichnung, habe ich meine Angst weitestgehend verloren, weil ich immer und immer wieder hindurchgegangen bin.

Wenn wir uns etwas zutrauen, dehnt sich unsere Komfortzone aus. Und dann kommen neue Herausforderungen. Wieder kommt Angst auf, um wieder hindurchzugehen und die Komfortzone noch weiter auszudehnen. Wachstum hat kein Ende. Das ist Evolution.

Die meisten Menschen vermeiden es, durch Ängste hindurchzugehen. Doch wenn du es tust, baust du dein Selbstvertrauen immer mehr auf. Mutige Menschen sind nicht angstfrei, sie gehen durch die Angst hindurch. Dadurch kommen sie sehr weit.

### **Die 3. Wahrheit**

**Der einzige Weg, sich besser zu fühlen, ist es,  
sich selbst zu überwinden und es einfach zu tun.**

Ein anderer Teil des „*Wenn-Dann-Spiels*“ hat mit dem Selbstwertgefühl zu tun.

Eine wunderbare Ausrede, um die Dinge aufzuschieben, ist es: *Heute fühle ich mich nicht ...  
Wenn ich mich besser fühle, dann werde ich ...*

Seitdem ich selbständig bin und mit Beständigkeit Neuland erobere, schleicht sich diese Art gerne ein und ich bin sehr wachsam, diesen Anteil in Schach zu halten und schnell in die Handlung zu kommen. Obwohl es ist mein Herzenswunsch ist, empfindet das menschlich-begrenzte Selbst es als unangenehm, weil es sich unsicher fühlt, wenn es die Komfortzone verlässt. Es ist ein permanenter „Stretch“. Doch nur wenn ich mich davon nicht zurückhalten lasse, gewinne ich an Selbstvertrauen und Selbstsicherheit! Jedes Mal wenn ich etwas geschafft oder gemeistert habe, fühlt es sich hinterher richtig gut an. Und weil es langsam zur Gewohnheit wird, ist es nicht mehr so schlimm, ganz im Gegenteil, es fängt an Spaß zu machen. Ähnlich einem Surfer, der surfen lernt. Gar nicht so einfach, hab ich mir sagen lassen ... doch durch beständiges *üben, üben, üben* wird er besser und besser und dann - eines Tages - sucht er sich die großen Wellen, weil er inzwischen die Herausforderung liebt.

### **Die 4. Wahrheit**

**Nicht nur ich habe Angst, wenn ich mich auf unbekanntem Gebiet befinde,  
sondern alle anderen auch.**

An der 4. Wahrheit erkennst du, dass wir Menschen uns im Kern sehr ähnlich sind. Du bist also nicht allein mit deiner Angst.

Mir hat es z.B. in einem einwöchigen Speaker-Training sehr geholfen zu sehen, dass es den anderen auch so erging wie mir. Wir wurden permanent herausgefordert. Und auch diejenigen, denen man es nicht ansah, offenbarten ihre tiefsten Ängste. Wir hatten alle damit zu kämpfen. Und obwohl es „nur“ ein Training war (und noch kein Ernstfall wie z.B. auf einer großen Bühne zu stehen), war es schlimm. Vorher wären wir fast gestorben, aber hinterher war es wundervoll und es wurde viel Energie freigesetzt.

Die Welt steht dir offen, wenn du beginnst, dir immer mehr zuzutrauen. Lass dich nicht mehr zurückhalten, auch wenn dir die Angst bis zum Hals schlägt.

Alle erfolgreichen Menschen hatten den Mut, durch ihre Ängste hindurchzugehen. Aber sie erzählen es dir meistens nicht. Mein Mentor aus England - man würde sagen: „Er hat es geschafft.“ - erzählte in einem geschützten Rahmen, wie sehr er mit seinen Ängsten über Jahre zu kämpfen hatte, bevor er sich traute, in seinem Online-Business sichtbar zu werden. Neun Jahre hat er gebraucht, um sein erstes Video auf YouTube zu veröffentlichen. Nie hätte er sich zugetraut, ein Video drehen zu können. Und er verriet uns, noch heute habe er patschnasse Hände, wenn er öffentlich vor vielen Menschen auftritt. Ich bewundere ihn mehr als alle anderen. Dadurch inspiriert er andere, auch mutig zu sein. Er ist meine Inspiration!

Wenn wir etwas üben/trainieren und immer wieder durch die Angst hindurchgehen, dann werden wir sicherer werden, unser Selbstvertrauen wird steigen und eines Tages wird es vielleicht zu einer Routine werden und die Angst wird verschwunden sein.

Sehen wir die Angst als Grünlicht, immer weiter voranzuschreiten!!!  
Und deshalb möchte ich noch eine Wahrheit ansprechen.

## **Die 5. Wahrheit**

**Durch die Angst hindurchzugehen ist weniger beängstigend,  
als mit der darunter liegenden Angst der Hilflosigkeit zu leben.**

Meine Empfehlung:

Reiche dem Leben freiwillig die Hand und lerne, mit den Dingen umzugehen, vor denen du Angst hast und die dir Schwierigkeiten bereiten. Sonst könnte dich das Leben eines Tages unvorbereitet umhauen oder zwingen, dich damit auseinanderzusetzen. Wie Meggi immer so schön sagt: „Wir machen Trockenübungen und trainieren den Ernstfall, damit wir gut vorbereitet sind, wenn es soweit ist.“ Egal wie sicher wir uns in dem kleinen Kokon fühlen, den wir uns erschaffen haben, wir tun gut daran zu lernen, uns unseren Ängsten zu stellen und über unser begrenztes menschliches Selbst hinauszuwachsen.

Nun hast du ein Bild davon bekommen, dass wir der Angst nicht entfliehen können. Aber wir können die Angst transformieren, indem wir immer wieder hindurchgehen. Du wirst sehen - ähnlich dem Surfer - dass sie sich in eine freudige Erregung wandeln kann, wenn du dich auf das nächste *Lebensabenteuer* einlässt.

Und du hast einen ganz großen Vorteil: Du weißt, du bist nicht die Angst. Du bist „Power of Love“, die stärkste Kraft im ganzen Universum. Mein Standardsatz, den ich mir selbst hinter die Ohren geschrieben habe, lautet: „Die Kunst zu lieben fängt da an, wo es schwierig wird.“

Geh deinen Weg des Herzens, ob *mit* oder *ohne* Angst - das ist nicht mehr relevant! Sei unstoppar!