



ANGST IN FREIHEIT VERWANDELN

Du willst die Angst für dein persönliches Wachstum nutzen? Hier sind ein paar Tipps dazu...

1

KONSTRUKTIVE ÄNGSTE

Wichtig ist zu erkennen, dass es verschiedene Arten der Angst gibt. Konstruktive Ängste stehen mit einer realen Gefahr im HIER UND JETZT in Verbindung und schützen uns (= lebenserhaltend). Das ist in unserer Kultur aber i.d.R. nur ein kleiner Teil der vorherrschenden Ängste.

2

DESTRUKTIVE ÄNGSTE

Ein Großteil der Ängste erschaffen wir selbst, indem wir mit dem Denken in eine fiktiv erdachte (angstmachende) Zukunft oder Situation springen. Diese Ängste sind nicht real und haben nichts mit einer Gefahr im Hier und Jetzt zu tun!

3

ANGST PRÜFEN

Prüfe, wann immer du mit einer Angst konfrontiert bist: Steht diese wirklich mit einer Gefahr im Hier und Jetzt im Zusammenhang? Auf wirkliche Gefahren reagieren wir i.d.R. intuitiv sofort und adäquat.

4

GEDANKEN BEWUSST MACHEN

Viele Ängste stehen mit deiner Art des Denkens in Verbindung. Mache dir deine Denkmuster bewusst und lerne (z.B. durch Meditation) mehr und mehr ein Leben im Hier und Jetzt zu etablieren.



Hier findest du weitere Themen, Checklisten und Infos zum persönlichen Coaching:

<https://michaeljansen.de>

5

URSPRÜNGE DER ANGST

Es gibt Ängste, die sitzen tief - zum Beispiel aufgrund vergangener Erfahrungen. Auch diese Ängste haben wenig mit dem Hier und Jetzt zu tun. Decke den Ursprung dieser Ängste (z.B. durch innere Arbeit) auf.

6

ANNEHMEN UND DIE ANGST DURCHFÜHLEN

Egal, ob die Angst "künstlich" durch Gedanken erschaffen ist oder nicht: Die körperliche Reaktion ist die gleiche. Wenn wir uns gegen das Gefühl der Angst wehren oder sie "wegpacken" wird die Angst immer stärker anklopfen. Nimm dir daher regelmäßig Zeit und gehe nach innen. Spüre und durchfühle die Angst.

7

BEGEGNE MUTIG DER ANGST

Wenn du die Angst nicht mehr ablehnst, sondern annimmst und durchfühlst, wird sie sich verändern. Davor weglaufen verstärkt die Angst. Ihr mutig zu begegnen, mindert die Angst. Das gilt sowohl innerlich (die Angst fühlen), als auch äußerlich (sich ängstlichen Situationen mehr und mehr mutig stellen).

Disclaimer - Besondere Hinweise zu den Inhalten und Dienstleistungen

Die Inhalte sowie Dienstleistungen der gekyou GmbH (nachfolgend "Dienste"), die wir über unsere Webseiten, Publikationen, Social-Media-Plattformen, innerhalb unserer Produkte, Coachings und Events bereitstellen, dienen zur Weitergabe von Wissen, persönlichen Meinungen und Erfahrungen.

Sollte sich der Nutzer diese Inhalte zu eigen machen oder etwaigen Ansichten der Autoren / Coaches folgen, so handelt er stets eigenverantwortlich. Ein bestimmter Erfolg durch die Nutzung unserer Dienste kann nicht versprochen werden. Die Dienste stellen ausdrücklich keine Psychotherapie, keine Form der Heilkunde, keine medizinische Behandlung / Beratung und keine Anlage- oder Vermögensberatung dar.

Die Dienste sind ausdrücklich auch nicht als Ersatz für eine professionelle Behandlung, Beratung oder Diagnose durch eine ausgebildete Person (z.B. Arzt, Psychotherapeut) gedacht. Bei medizinischen oder psychischen Problemen sollte sich der Nutzer an einen Arzt oder professionellen Betreuer wenden. Sofern sich der Nutzer in psychotherapeutischer und / oder ärztlicher Behandlung befindet, befand oder eine solche angeraten ist, so sollte der Nutzer Rücksprache mit seinem Behandler (z.B. Arzt, Psychotherapeuten) halten, bevor er unsere Dienste bzw. Teile davon nutzt (z.B. vor Teilnahme an Events).

Der über unsere Dienste stattfindende Informations-, Meinungs- und Erfahrungsaustausch sowie das Praktizieren von Meditationen und Übungen (z.B. Wahrnehmungsübungen) ist im Sinne der persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung zu verstehen und ist ausdrücklich nicht zu verwechseln mit einer klassischen Psychotherapie.

Impressum - Angaben gemäß § 5 TMG:

gekyou GmbH, Königstraße 77, 47798 Krefeld | Tel.: 02151 4798208 | E-Mail: info@gekyou.de
Webites: <https://gekyou.de> | <https://michaeljansen.de> | <https://freiheitscamp.de>
Vertretungsberechtigter Geschäftsführer: Michael Jansen | Amtsgericht Krefeld HRB 19613
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß §27 a Umsatzsteuergesetz: DE288147609

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV: Michael Jansen (Anschrift siehe oben)

Streitschlichtung: Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit: <https://ec.europa.eu/consumers/odr>. Unsere E-Mail-Adresse finden Sie oben im Impressum. Wir sind nicht bereit oder verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

Angaben zur Berufshaftpflichtversicherung

Name und Sitz des Versicherers: Markel Insurance SE, Sophienstr. 26, 80333 München
Geltungsraum der Versicherung: weltweit

Für die Nutzung der Produkte und Dienstleistungen der gekyou GmbH gelten unsere AGB:
<https://michaeljansen.de/agb>

Datenschutzerklärung: <https://michaeljansen.de/datenschutz>

Bildnachweise: Quelle Icon auf Seite 1: © koctia – elements.envato.com

Letzte Aktualisierung dieser Publikation: 28.03.2024