

Leseprobe aus: **Aus der Angst in die Kraft** von Dr. Gabi Pörner.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle
Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Aus der Angst in die Kraft](#)

DR. GABI PÖRNER

AUS DER
ANIGST
IN DIE KRAFT

Wie ich meine inneren Stärken erkenne
und nutze

fischer & gann

INHALT

EINLEITUNG | 7

1 | ALLE MENSCHEN KENNEN ANGST | 18

Wann kann Angst entstehen? | 19

Wodurch kann Angst entstehen? | 21

Anzeichen von Angst | 23

Was passiert, wenn du eine herausfordernde Situation gemeistert hast? | 29

Der innere Prozess der Angst | 31

Der Preis der Angst | 35

2 | ANGST ALS CHANCE FÜR PERSÖNLICHES WACHSTUM | 38

Angst als Entwicklungschance | 45

Die Macht der Worte | 47

Angst als Bremse oder Entwicklungschance
und die Konsequenzen | 52

3 | BEWUSSTE SELBSTWAHRNEHMUNG – DER SCHLÜSSEL ZUR INNEREN KRAFT | 59

- Was gewinnst du durch bewusste Selbstwahrnehmung? | 63
- Ein gutes Rezept für bewusste Selbstwahrnehmung | 65
- Vergangenheit – Reue und Leiden | 75
- Angst und die Gedanken an die Zukunft | 80
- Jenseits von Angst und Unsicherheit in der Gegenwart | 81

4 | URSACHEN VON ANGST UND VERTRAUEN – GLAUBENSsätze | 86

- Am Anfang des Lebens – Entwicklung und Erziehung | 87
- Glaubenssätze, die dich selbst betreffen | 91
- Glaubenssätze, die andere betreffen | 102

5 | DU MUSST GAR NICHTS! – WIE DU ERMUTIGENDE GLAUBENSsätze ENTWICKELST | 108

6 | PERSPEKTIVWECHSEL – ACHTEST DU AUF DEINE SCHWÄCHEN ODER STÄRKEN? | 118

7 | WIE DU DEINE INNEREN STÄRKEN AKTIVIERST UND NUTZT | 124

- Was sind innere Stärken? | 124
- Warum ist es wichtig, die eigenen Stärken zu kennen? | 126
- Was kannst du tun, um deine Stärken sicher zu nutzen? | 129
- Wie kannst du deine inneren Stärken einsetzen? | 129
- Stärkende Anker setzen | 130
- Körperhaltung und Atmung | 133

8 | WIE DU HIRNGERECHTE ZIELE ENTWICKELST UND NACH VORNE BlickST | 136

Mit der KLAR-Formel
leichter zum Ziel | 140

Finde ein starkes Warum | 144

Gib dir selbst ein Commitment | 145

Multicodierung von Zielen | 146

Der Weg der kleinen Schritte | 149

9 | STOLPERSTEINE AUF DEM WEG ZUM ZIEL | 155

Der Neugier-Erfolgs-Loop | 156

Richter gnadenlos – die heilende Kraft
von Mitgefühl und Verbundenheit | 157

Die Angst vor Fehlern –
die Kraft der Verletzlichkeit | 165

10 | GUTE ERGEBNISSE WERTSCHÄTZEN – RÜCKBLICK | 174

11 | TOOLBOX FÜR DEN NOTFALL | 177

12 | CORONA – KRISE UND CHANCEN | 180

Die vier Phasen einer Krise | 182

Welche Chancen stecken in der Krise? | 186

13 | AUF DER ZIELGERADEN IN DIE KRAFT | 189

Alle Übungen im Überblick | 191

Danksagung | 192

Literaturverzeichnis | 193

Über die Autorin | 195

EINLEITUNG

Liebe Leserin! Lieber Leser!

IN DIESEM BUCH GEHT ES UM DICH, um die Qualität deines Lebens, um Angst und Unsicherheit, um deine Stärken und um die verschiedenen Möglichkeiten zur Befreiung deiner inneren Kraft, sodass du dir noch mehr vertrauen und deine Träume, aber auch deine Wünsche und Ziele leichter verwirklichen kannst.

Die Tatsache, dass du das Buch in Händen hältst und diese Einleitung gerade liest, zeigt, dass du dich mit dem Thema Angst beschäftigst und bereit bist, dich damit näher zu befassen. Dich darauf einzulassen ist mutig und verdient Anerkennung.

Angst gehört zum Leben und entsteht in bestimmten Situationen. Dann spürst du plötzlich dieses unbehagliche, beengende Gefühl, verbunden mit Nervosität, klopfendem Herzen, flachem Atem und vermehrtem Schwitzen. Weil es sich so unangenehm anfühlt, wollen die meisten Menschen ihre Angst so schnell wie möglich loswerden, schieben sie weg, unterdrücken sie, kämpfen dagegen an oder finden andere Möglichkeiten, ihre Angst abzuwehren, und halten sie genau dadurch aufrecht.

DIE FRAGE IST: Wie kannst du mit deiner Angst anders umgehen, sodass du neue Antworten findest, die zu mehr Selbstbewusstsein, zu mehr Klarheit und innerer Gelassenheit führen.

WEIL ANGST BEI UNS IMMER NOCH ein Tabuthema ist und oftmals als Schwäche gilt, kritisieren wir uns oder schämen uns dafür, wollen nach außen Unsicherheiten und Ängste so gut wie möglich überspielen und verstecken. Wir zeigen uns daher oftmals betont cool und selbstbewusst oder bescheiden und schüchtern. Niemand soll bemerken, wenn wir in manchen Momenten innerlich zittern und bibbern. Dabei könnte das Leben so schön sein, wenn nur diese doofe Angst nicht wäre! Sie taucht ungefragt genau dann auf, wenn wir sie absolut nicht brauchen können:

- ▶ Möglicherweise wirst du kurz vor einem wichtigen Gespräch unruhig, Adrenalin schießt durch die Adern. Du kannst nicht mehr klar denken und bekommst Angst, dass das Treffen nicht gut laufen könnte. Du könntest etwas falsch machen, könntest nicht intelligent oder nicht schlagfertig genug sein, um auf jede Frage die ultimativ richtige Antwort bereit zu haben. Du befürchtest, dich unsterblich zu blamieren oder gar zu scheitern und schließlich abgelehnt zu werden.
- ▶ Vielleicht hast du es satt, dich im Job oder privat ausnutzen zu lassen, hast aber Angst, dich abzugrenzen und andere Menschen zu enttäuschen. Du hältst dich möglicherweise zurück, dich deinem Partner gegenüber kritisch zu äußern. Du nennst es Rücksicht, dabei steckt dahinter die Angst, verlassen zu werden und am Ende alleine dazustehen. Oder du gehst erst gar keine Beziehung ein. Aus dem gleichen Grund.
- ▶ Du beweist bei jeder Gelegenheit, wie unabhängig du bist, und hast doch nur Angst vor Nähe.
- ▶ Oder du fürchtest dich vor Krankheiten, vor öffentlichen Plätzen, vor Spinnen oder Mäusen.

Möglichkeiten, sich zu ängstigen gibt es unzählige. Letztlich geht es aber meistens nicht um die Situation als solche, sondern darum, wie du sie wahrnimmst, bewertest, reagierst und mit ihr umgehst.

Hartnäckig hält sich bei vielen Menschen die Vorstellung: »Erst, wenn ich keine Angst mehr habe, kann ich das machen, was ich immer schon tun wollte.« Darauf kannst du lange warten! Und wer sagt denn, dass du erst dann handeln kannst, wenn du keine Angst mehr hast? Woher weißt du überhaupt, dass dieser Satz stimmt und in Erfüllung gehen wird?

ANGST BEGINNT IM KOPF, MUT ABER AUCH!

BESTIMMT HAST DU SCHON etliche Situationen erlebt, in denen du trotz Angst und Unsicherheit gehandelt und Herausforderungen erfolgreich gemeistert hast, da bin ich sicher. Manche Menschen kommen ins Coaching mit der Frage: »Wieso komme ich von meiner Angst nicht los?« Das Gehirn macht in diesem Fall also zunächst, was ihm aufgetragen wird, es sucht allerlei Begründungen und Antworten, warum du von der Angst nicht loskommen kannst. Und genau das ist der Grund, warum du von der Angst nicht loskommst.

Diese Gedanken sind alle verständlich und nachvollziehbar, sie wollen das Beste, doch bringen sie dich leider keinen Schritt weiter. Immer wieder passiert es, dass sich Menschen von ihrer Angst daran hindern lassen, das zu tun, was sie gerne tun möchten. Hinterher fragen sie dann: »Warum habe ich damals dies oder das nicht getan? Wie konnte ich mich dermaßen von meiner Angst leiten lassen?« Sie bedauern und bereuen, dass sie gute Gelegenheiten und Chancen ungenutzt verstreichen ließen. Doch das muss nicht sein!

Wenn die Angst uns einen Streich spielt und in manchen Situationen das Zepter übernimmt, dann lassen wir uns von ihr dominieren, niederdrücken, blockieren. Wir machen uns klein, obwohl wir längst groß und erwachsen sind. Wir halten uns zurück und lassen andere vor, fühlen uns nicht selten als Opfer und sind überzeugt, der allerärmste Mensch auf der Welt zu sein. Am liebsten wollen wir

weg aus der Situation oder auf der Stelle im Erdboden versinken. Wir sehen uns in einer Sackgasse und wissen nicht, wie wir da je wieder herauskommen. Es fühlt sich an, als seien wir isolierte Zuschauer, während andere locker miteinander plaudern und lachen, sich freuen und verbunden fühlen, ihre Zeit genießen, sicher argumentieren und beruflich vorankommen. Ich kenne solche Situationen selbst zur Genüge. Wir starren dann auf die Angst und nehmen nicht wahr, wie es anderen Menschen geht und dass sie möglicherweise auch ängstlich sind oder uns beistehen könnten.

ANGST SCHRÄNKT UNSEREN BLICKWINKEL EIN und verhindert, dass wir uns weiterentwickeln. *Angst essen Seele auf* lautet daher der treffende Titel eines bekannten Films von RAINER WERNER FASSBINDER. Genauso ist es.

Zu den persönlichen Ängsten kann die gegenwärtige gesellschaftliche Lage mit ihren weltweiten Krisen und Konflikten, Ungewissheiten, Widersprüchen und den Herausforderungen der Pandemie weitere Ängste aktivieren. Viele Menschen haben Angst, sich mit dem Corona-Virus anzustecken, krank zu werden oder zu sterben. Sie haben Angst, wie sich diese aktuellen Gegebenheiten kurzfristig und langfristig beruflich, finanziell, auf ihre Beziehungen oder das Leben ihrer Kinder auswirken werden. Sie fragen sich, wie sie alles unter einen Hut bekommen können. Ja, diese aktuellen Bedingungen mit dem ganzen Hin und Her können uns verunsichern, nerven, anstrengen, müde machen. Sie bieten einerseits viel Spielraum für Katastrophenfantasien und düstere Zukunftsszenarien. Andererseits entstehen daraus auch interessante Möglichkeiten für Veränderungen und eine neue Normalität, wie immer die auch aussehen mag. Und an die wir bis jetzt noch nicht gedacht haben.

Um diesen äußeren Stürmen gewachsen zu sein, brauchen wir gegenwärtig mehr denn je eine innere Orientierung, Sicherheit und Zuversicht. Wir brauchen eine innere Verbindung mit uns

selbst, mit unseren Gedanken, Gefühlen und unseren körperlichen Empfindungen. Wir brauchen auch die innere Verbundenheit mit anderen Menschen, sodass wir mit den heutigen und zukünftigen Veränderungen gut klarkommen und uns nicht von Ängsten und Sorgen davontreiben lassen. Die aktuelle Situation gibt uns die Chance, bewusst zu überlegen, was wirklich wichtig ist, wie wir konstruktiv mit den Veränderungen umgehen können und wie wir unser Vertrauen ins Leben vertiefen, aber auch Gelassenheit und inneren Frieden finden. Wir müssen uns fragen, wie wir einen wertschätzenden, ressourcenschonenden Lebensstil realisieren können, der uns, unseren Mitmenschen, aber auch der Natur und der Gesellschaft guttut und förderlich ist.

Gerade in dieser Zeit merken wir zunehmend, dass das Leben sich nicht unbedingt nach unseren Vorstellungen richten muss, dass es sich nie ganz kontrollieren lässt, auch wenn wir gerne Eindeutigkeit und Klarheit hätten. Natürlich sehnen wir uns nach der gewohnten, vertrauten Sicherheit zurück. Doch das Leben geht vorwärts, ist lebendig, dynamisch und immer wieder überraschend. Gegebenheiten können sich von einem Tag zum anderen radikal verändern. Es gibt gesellschaftlich wie persönlich immer wieder unerwartete Stromschnellen, Gewitter, Krisen, die es zu meistern gilt. Das erfordert von uns, dass wir uns mit den Gegebenheiten mitentwickeln, Veränderungen annehmen und lernen, auch mit unangenehmen Gefühlen und Ängsten konstruktiv umzugehen und über sie hinauszuwachsen.

ANGST HAT ZU UNRECHT EINEN SCHLECHTEN RUF

OHNE ANGST WÄRE DIE MENSCHHEIT schon längst ausgestorben. Sie sorgt dafür, dass du in kritischen Situationen blitzschnell reagierst, dich an Verkehrsregeln hältst. Sie veranlasst dich, recht-

zeitig Rechnungen zu überweisen, dich an Verträge und bestimmte Regeln zu halten. Sie hilft dir, Risiken abzuwägen, in die Gänge zu kommen und aktiv zu werden. Ja, es stimmt, Angst kann lähmen und schwächen, doch Angst hat auch die Macht, dich zu stärken und zu aktivieren. Sie kann dich anspornen und beflügeln, dich für dich selbst und deine Ziele einzusetzen. Sie kann dich von deiner Stärke abschneiden oder dich ermutigen und zu wahrer Stärke hinführen. In diesem Sinne kann Angst der entscheidende innere Antrieb für Veränderung, für deine Entwicklung sein und langfristig tatsächlich zu mehr Lebensfreude führen, auch wenn du das vielleicht jetzt noch nicht ganz glauben kannst.

Jeder Mensch ist einzigartig und wertvoll. Jeder hat seine eigenen Stärken, Talente und Ressourcen, aber auch persönliche Herausforderungen und geht daher auch auf seine ureigene Weise mit Angst um. Wenn du die Nase voll hast, dich immer wieder von deiner Angst leiten zu lassen und Dinge nicht zu tun, die du gerne tun möchtest, dann ist genau jetzt für dich die richtige Zeit dafür. Du kannst dich von deinen Ängsten lösen!

EINES IST KLAR: Je besser du deine Angst verstehst, desto sicherer kannst du mit ihr umgehen, sie für dich nutzen und dein Leben aktiv, erfüllt und erfolgreich gestalten.

GENAU DARUM GEHT ES IN DIESEM BUCH. Der Schwerpunkt meiner Arbeit als Psychologin liegt im Trainings- und Coachingbereich seit nunmehr fast 30 Jahren auf dem Gebiet der Persönlichkeitsentwicklung. Mein Anliegen ist es, Menschen darin zu unterstützen, ihr eigenes Leben zu gestalten, sich für ihre eigenen Bedürfnisse, Ziele und Wünsche einzusetzen, Herausforderungen anzunehmen und zu meistern. Dabei ist es unabdingbar, die eigenen inneren Bremsen zu erkennen und zu lösen. Hier kommt das Thema Angst ins Spiel, die uns manchmal allzu schnell Grenzen setzt.

Ich habe bei mir selbst und vielen Menschen, die ich als Coach begleiten durfte, festgestellt, wie viel Energie und Kraft in Angst gebunden ist, wie du sie auf einfache Weise befreien und dich Schritt für Schritt in die gewünschte Richtung entwickeln kannst.

In diesem Buch lernst du praxiserprobte Werkzeuge und hilfreiche Übungen unterschiedlicher Art kennen, die dich darin unterstützen, dein Leben leichter zu meistern.

Im Einzelnen geht es um folgende Themen und Ziele:

- ▶ Du erfährst, dass Angst eine lebenswichtige Schutzfunktion hat.
- ▶ Du erkennst Angst als wesentlichen Motor für deine Entwicklung und kannst die positive Kraft von Worten nutzen.
- ▶ Du übst dich in bewusster Selbstwahrnehmung und lernst, deine Gefühle gezielt zu regulieren, sodass du aktiv und gelassen handeln kannst.
- ▶ Du erkennst, durch welche inneren Einstellungen und Glaubenssätze du dich bremsen lässt, und entwickelst neue, ermutigende Glaubenssätze, die dich auf deinem Weg unterstützen und dir mehr Freiraum eröffnen.
- ▶ Du lernst, gezielt die Perspektive zu wechseln, aktivierst deine eigenen inneren Stärken und Kraftquellen, um dein Selbstvertrauen zu vertiefen und dein Selbstwertgefühl zu stärken.
- ▶ Du kreiерst für dich hirngerechte, multistufige Ziele und kannst sie in kleinen machbaren Einzelschritten umsetzen.
- ▶ Du erkennst Stolpersteine und mentale Hürden auf dem Weg und kannst sie mit der Kraft des Mitgefühls, der Verbundenheit und der Verletzlichkeit aus dem Weg räumen.
- ▶ Du bekommst eine Toolbox mit bewährten Werkzeugen für brennende Situationen.
- ▶ Du erlebst in den einzelnen Kapiteln, wie du dich Schritt für Schritt von Ängsten löst, motiviert deinen Weg gehen und dein Leben genießen kannst.

WER MIT SEINER INNEREN KRAFT und Stärke verbunden ist, kann mit jeder Situation umgehen. Er bleibt zuversichtlich, hat die innere Sicherheit und Gewissheit, Probleme lösen zu können, aber auch gegenwärtige Herausforderungen und Krisen zu schaffen, selbst wenn er im ersten Augenblick noch nicht weiß, wie. Er weiß auch, dass starke Emotionen wie Angst oder Wut, Traurigkeit oder Neid immer wieder an die Türe klopfen und gesehen, aber auch gewürdigt werden wollen als das, was sie in Wahrheit sind: Weckrufe und Signale, die dich ins Handeln bringen wollen. Sie weisen dich auf Sehnsüchte, Bedürfnisse, Fähigkeiten, Träume und Ziele hin, die noch mehr gelebt werden wollen. Sie wollen, dass du noch mehr zu dir stehst und dich zeigst, wie du bist. Sie wollen, dass du dich für das, was dir wichtig ist, engagierst und dein Licht leuchten lässt.

Natürlich tauchen auf deiner Reise zu dir selbst auch Bedenken und Ängste auf wie: »Was denken andere über mich, wenn ich plötzlich für meine Überzeugungen eintrete und in bestimmten Situationen klar und deutlich meine Meinung sage? Werde ich dann immer noch akzeptiert?« Es kann gut sein, dass sich Menschen in deinem Umfeld erst mal wundern, wenn du dich anders verhältst als bisher. Ja, es fühlt sich gut an, wenn andere dich akzeptieren, doch viel wichtiger ist es, dass du dich selbst annimmst, zu dir stehst und immer wieder den Mut hast, kleine, überschaubare Risiken und Abenteuer einzugehen.

Es können auch Gedanken hochkommen wie: »Ich würde gerne ..., aber«. Solche Zweifel sind normal, verständlich und stets dann zur Stelle, bevor du etwas Neues unternimmst. Sie wollen dich schützen und sind gleichzeitig ein Motivationstest, wie wichtig dir deine Entwicklung ist und ob du die nächsten Schritte wirklich gehen möchtest.

Wie du bestimmt schon bemerkt hast, geht es in diesem Buch grundsätzlich um dich, es geht um dein Bewusstsein und den konstruktiven Umgang mit deinen Alltagsängsten, aber auch um neue Chancen, dein Leben selbstbestimmt zu gestalten. Andere Men-

schen können dir Anregungen geben, etwas in deinem Leben zu verändern – doch was du daraus machst und wie du mit den Wechselfällen des Lebens, deinen Gedanken und Gefühlen umgehst, das liegt ausschließlich an dir.

NOCH EIN HINWEIS: Dieses Buch kann im Fall von tief sitzenden Ängsten und psychologischen Erkrankungen keine individuelle Therapie ersetzen! In diesen Fällen ist es dringend geraten, sich professionelle Unterstützung holen, denn es ist erleichternd zu wissen, dass man nicht alleine ist und eine zuverlässige Wegbegleitung hat.

Tipps vorab:

- ▶ Gib dir für die angebotenen Übungen, die du im Folgenden kennenlernst, ausreichend Zeit zum Nachdenken, Fühlen und Nachspüren. Dadurch kannst du noch besser wahrnehmen, was sie in dir bewirken. Du kannst dich selbst noch besser verstehen und mitfühlend mit dir umgehen.
- ▶ Es ist sinnvoll, dir ein Notizheft zuzulegen, in das du alle wichtigen Punkte und Erfahrungen aufschreibst, sodass du deine eigenen Fortschritte erkennen, aber auch immer wieder nachschauen und deine Erfahrungen verinnerlichen kannst.
- ▶ Du wirst feststellen, dass sich zentrale Informationen im Buch manchmal wiederholen. Das ist wichtig. Vielleicht kennst du den Spruch: »Wiederholung ist die Mutter des Lernens«, denn durch Wiederholen werden neu angebahnte neuronale Bahnen gefestigt. Du kannst so das Gelesene besser behalten und dann in konkreten Situationen leichter anwenden.

ICH WÜNSCHE DIR NUN EINE GUTE, interessante Entwicklung von der Angst hin zu deiner Kraft und den inneren Stärken, hin zu noch mehr Selbstvertrauen, Sicherheit und Mut, um deine Vorhaben und Träume umzusetzen. Auf diesem Weg kannst du immer wieder deine Motivation und deine Ausdauer stärken und jetzt schon neugierig sein auf deine Erfahrungen, Erlebnisse und Ergebnisse. In diesem Sinn – auf eine anregende Reise!

Gabi Pörner

1 | ALLE MENSCHEN KENNEN ANGST

KEINER MAG SIE, DOCH JEDER KENNT SIE, und jeder spürt sie gelegentlich – Angst.

Angst gehört zu unseren menschlichen Grundgefühlen wie Freude, Trauer, Wut oder Ekel. Sie drückt sich körperlich, mental und emotional, aber auch in unserem Verhalten aus. Sie ist die Ursache der meisten Konflikte und kann zu chronischen Sorgen, psychischen Problemen, Panikattacken, Phobien etc. führen. Sie kann aber auch ein Symptom anderer Störungen, z. B. einer Depression, sein.

Das Wort »Angst« ist verwandt mit dem Lateinischen »angere«, dies bedeutet »ängstigen, quälen, sich winden, beengen« und ist eine instinktive Re-aktion – im wahrsten Wortsinn – auf einen Auslöser, der gefährlich ist oder als gefährlich erachtet wird. Sie dient dazu, uns zu warnen, zu schützen und letztlich das Überleben zu sichern. Diese automatischen, evolutionär sinnvollen Reaktionen auf eine gefährliche Situation laufen seit Millionen von Jahren gleich ab. Wenn unsere Vorfahren ein ungewöhnliches, merkwürdiges Geräusch wie das Grollen des Donners oder das Knacken eines Astes

im Unterholz vernommen haben, dann sprang unwillkürlich ihr inneres Alarmsystem an. Es wurde blitzartig aktiviert, wenn ein gefährliches Tier wie ein Säbelzahn tiger oder fremde Menschen, die nicht zum eigenen Clan gehörten, gesichtet wurden. Es galt, nach einer Schrecksekunde umgehend aktiv zu werden, sich in Sicherheit zu bringen. Das geschah entweder durch Kampf oder Flucht. Und wenn beides zu gefährlich war, war es notwendig, sich so lange still zu verhalten, bis die Gefahr vorüber war. War diese dann vorbei, folgte eine Phase der Entspannung und Erholung. Uff! Geschafft.

Heute gibt es zwar keine Säbelzahn tiger mehr, unsere Ängste werden nun durch andere Auslöser hervorgerufen.

WANN KANN ANGST ENTSTEHEN?

WIR KÖNNEN ANGST IN DEN unterschiedlichsten Situationen erleben. Angstauslösend sind in aller Regel *gesundheitliche Bedrohungen*: Unfälle, bevorstehende Operationen, lebensbedrohende Krankheitsdiagnosen oder auch der Tod eines geliebten Menschen. Unser Notfall-Stress-Programm springt ganz sicher an, wenn wir zum Beispiel im Straßenverkehr, auf Reisen oder beim Sport in eine heikle Situation geraten und blitzschnell handeln müssen, um unser eigenes Leben und möglicherweise auch das von anderen zu schützen.

Meistens werden heutzutage *Ängste im Alltag* aktiviert, die nicht unmittelbar das Leben bedrohen, aber von unserem Gehirn in Sekundenbruchteilen als gefährlich eingestuft werden und schnelles Handeln erfordern. Das kann der Anblick einer Spinne oder ein kläffender Hund sein, aber auch eine dunkle Gestalt bei Nacht, von der wir nicht wissen, wer sie ist und was sie vorhat. Manche Menschen ängstigen sich vor zu viel Nähe, vor Intimität und Sex oder vor Kontrollverlust. Andere haben Angst, etwas Fal-

sches zu essen, zuzunehmen oder ihre Freiheit zu verlieren. Wieder andere befürchten, dass sich ihr Partner trennen könnte, und haben Angst vor Auseinandersetzungen, Verlust, Einsamkeit. Gründe dafür können auch traumatische Erfahrungen sein, die mit schmerzhaften Situationen verbunden sind.

Im *beruflichen Bereich* befürchten Menschen, dass ihre Leistung nicht gut genug ist, oder sie fühlen sich überfordert und wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen. Sie können Angst vor der nächsten Umstrukturierung haben, davor, dass sie ihren Arbeitsplatz verlieren und die Miete nicht mehr bezahlen können. Sie haben Angst vor sozialem Abstieg, Armut und bekommen Existenzangst. Manche haben Angst vor einem Vorstellungsgespräch, vor neuen Aufgaben oder einer Prüfung, wieder andere haben Angst im Umgang mit anderen Menschen, z. B. vor ihnen zu sprechen, im Mittelpunkt zu stehen, die eigene Meinung zu äußern oder über eine Gehaltserhöhung zu verhandeln. Sie können Angst vor Kritik und Konflikten haben oder Angst vor Ablehnung.

Auf einer *gesellschaftlichen Ebene* machen sich Menschen Sorgen um die gesundheitlichen, beruflichen, sozialen, finanziellen Konsequenzen einer Klima- oder Wirtschaftskrise, von Pandemien und deren Folgen.

Obendrein schüren ganze Industrien gezielt unsere Ängste und spielen mit unseren Selbstzweifeln, zum Beispiel Versicherungen, die das vermeintliche Versprechen von Sicherheit verkaufen, mit wohlfeilen Worten ihre Produkte anbieten und implizit suggerieren: »Dann brauchen sie keine Angst mehr zu haben.« Die Gesundheits-, Textil- und Kosmetikbranche liefert uns in der Werbung permanent und in wunderschönen Bildern Beweise dafür, was Frauen und Männer zu tun haben, um gesund, erfolgreich, attraktiv und begehrenswert zu sein. Sie alle flüstern uns ein: »Nur, wenn du das Richtige isst, trinkst, dich entsprechend kleidest, die richtige Creme verwendest etc., dann werden deine Träume wahr. Dann bist du anerkannt, in Ordnung und gehörst dazu.« Und auch

Politiker können bewusst Ängste ansprechen, um Bürger ihres Landes in die gewünschte Richtung zu manipulieren.

Doch wodurch entsteht Angst genau?

WODURCH KANN ANGST ENTSTEHEN?

SO VIELFÄLTIG DIE OBEN GENANNTE AUSLÖSER für Ängste auch sein mögen, im Grunde geht es bei der Entstehung von Angst immer um folgende Hauptursachen:

- 1.** Das Alarmsystem wird ganz sicher bei akuter Lebensgefahr aktiviert.
- 2.** Angst kann an der Grenze von bisherigen mentalen, emotionalen und verhaltensbezogenen Gewohnheiten auftauchen. Dazu zählen Werte, Regeln, besondere Interessen und Vorlieben, Überzeugungen, Einstellungen. Diese werden zusammengefasst auch als Komfortzone bezeichnet.

Stell dir vor, du lebst in deinem vertrauten Umfeld, also in deiner Komfortzone. Innerhalb dieser Zone ist dir alles bekannt, sicher und berechenbar. Du hast deine mentale Ordnung und eine klare Orientierung mit all deinen eingeschliffenen und automatisierten Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen, Routinen und Ritualen. Du weißt, was gut und schlecht, richtig und falsch ist, und weißt, was du tun darfst und was du besser sein lässt. Du fühlst dich wohl, bist zufrieden. Wenn du schon lange in deiner Komfortzone lebst, dann kann es vorkommen, dass du dich irgendwann langweilst oder dass du in manchen Dingen starr auf deiner Meinung beharrst und Veränderungen ablehnst. Insgesamt funktioniert in dieser Blase alles recht gut, ohne dass du viel darüber nachdenken musst. Doch dann löst eine neue Situation, auf die du reagieren musst, Stresssymptome aus, verbunden mit Aufregung oder Angst. Plötzlich stehst du an der

Grenze deiner bisherigen Komfortzone mit dem schützenden Sicherheitsrahmen. Unabhängig davon, ob der Auslöser von innen oder außen gekommen ist. Deine bisherigen Erwartungen, Vorstellungen, Ziele werden durchkreuzt. Dir ist klar, dass du mit deinem gewohnten Denken und Handeln jetzt nicht weiterkommst. Du weißt, dass du irgendetwas anders machen musst als bisher! Aber was? Es entsteht eine Diskrepanz zwischen dem, was dir bislang Sicherheit, Halt und Ruhe gegeben hat, und der neuen Situation. Das ist erst mal verwirrend. Du musst etwas verändern, bist zum Handeln aufgefordert, bist unsicher, ob dir, was du dann tust, gelingt und zu einem guten Ergebnis bei der jeweils anstehenden Herausforderung führen wird. Da ist es doch nur allzu verständlich, dass du an der Grenze deiner Komfortzone so etwas spürst wie Zweifel, Unsicherheit, Angst! Dein ganzes System signalisiert: »Achtung, sei wachsam!« Es will dich vor Schmerz und Gefahr schützen und möchte, dass du schnell wieder in Sicherheit bist. Es schickt dir Energie, damit du dich neu orientieren und entsprechend handeln kannst.

3. Oft werden unbewusst frühere Ängste in Situationen ausgelöst, die eine gewisse Ähnlichkeit mit Erfahrungen und Ereignissen aus der Vergangenheit haben, wie du in der Passage »Anzeichen von Angst im Verhalten« am Beispiel von Ralf erkennen kannst. Solche Ängste können bei Kleinigkeiten ausgelöst werden und zu irritierenden, aber auch heftigen, der Situation unangemessen starken Reaktionen führen.

4. Ob du in einer Situation mit Angst reagierst, hängt manchmal auch von deinem Wissensstand ab. Du weißt, dass du in verschiedenen Situationen gut für deine Sicherheit sorgen musst, beispielsweise wenn du als Fußgänger eine viel befahrene Straße überquerst oder beim Wandern in den Bergen auf Trittsicherheit zu achten hast. Wenn du dagegen etwas nicht weißt und keine Erfahrung damit gemacht hast, dann hast du auch in möglicherweise gefährlichen Situationen keine Angst. Du weißt ja nicht, was passieren könnte.

Häufig hat Angst nicht nur eine Ursache, es handelt sich vielmehr um ein Zusammenkommen von Persönlichkeitseigenschaften, Erfahrungen und Konditionierungen in Verbindung mit biologischen, sozialen und situationsbedingten Faktoren. In dem Kapitel über die »Ursachen von Angst« wirst du noch genauer erkennen, wie sehr deine unbewussten Erwartungen dich verunsichern und blockieren können. Doch was passiert mit dir selbst, wenn du Angst hast? Wie veränderst du dich, wenn du dich ängstigst? Schau mal genau hin!

ANZEICHEN VON ANGST

WIR MENSCHEN REAGIEREN auf äußere oder innere Auslöser ganzheitlich: mit unserem Körper, unseren Gefühlen, unseren Gedanken und dem Verhalten. Auch wenn diese unterschiedlichen Bereiche als komplexes Netzwerk zusammenspielen, können sich die Veränderungen unterschiedlich zeigen. Manche Menschen nehmen sehr stark ihre körperlichen Signale wahr, andere mehr ihre mentalen oder ihre emotionalen oder ihre verhaltensbezogenen Anzeichen. Hier folgen einige Beispiele, die deutlich machen, wie vielfältig sich Angst zeigen kann.

Körperliche Signale

WENN DU AKUT ANGST BEKOMMST, wird in Millisekunden Adrenalin aus den Nebennieren ausgeschüttet, du spürst sofort eine Anspannung und bist blitzartig hellwach. Die Pupillen erweitern sich, damit du die Umwelt auf Gefahren hin scannen kannst, du hörst Geräusche, auf die du normalerweise nicht achtest, nimmst Gerüche besser wahr. Das Herz schlägt schneller und heftiger, der Blutdruck steigt, der Atem wird flacher, du fängst an zu schwitzen oder zitterst innerlich. Deine Hände sind feucht, du spürst einen Druck im

Magen oder eine Enge in der Brust, bist unruhig, nervös und bekommst weiche Knie. Du beißt die Zähne aufeinander und hast einen Kloß im Hals. Die Muskeln spannen sich an, das Blut wird in Windeseile vornehmlich in Arme und Beine gepumpt, liefert Kraft und Energie, um rasch handeln zu können. Du möchtest am liebsten weglaufen oder willst angreifen. Alle körperlichen Funktionen, die du aktuell nicht benötigst, werden zurückgefahren, z. B. die Verdauung. Bei großer Angst kannst du dich sogar übergeben, Durchfall oder Luftnot bekommen. Und wenn du weder weglaufen noch angreifen kannst, ziehst du dich innerlich völlig zurück und wirst starr vor Angst, du fühlst dich wie gelähmt. Angst kann immense Kraftreserven mobilisieren, sogar dann, wenn der Körper vorher müde und erschöpft war.

Mentale Anzeichen

DU KANNST DICH NICHT MEHR KONZENTRIEREN, kannst dir weniger merken. Du bist durcheinander und hast Angst, die Kontrolle zu verlieren. Vielleicht wirst du auch stur. Wenn die Angst länger anhält, drehen sich die Gedanken im Kreis und darum, wie du sie wieder »in den Griff« bekommst oder am besten schnell loswirst. Du machst dir Sorgen und grübelst hin und her, vergisst völlig, was dir wichtig ist und was du eigentlich willst. Du denkst zunehmend negativ, entwickelst Katastrophenfantasien oder fühlst dich wie benebelt, kämpfst innerlich mit dir und wertest dich womöglich auch ab. Du verlierst nach und nach an Motivation und blockierst dich schlussendlich selbst.

Emotionale Anzeichen

DU FÜHLST DICH EINGEENGT, MACHTLOS, hast das Gefühl, »es nicht zu schaffen«. Du glaubst, »nicht gut genug« oder »nicht liebenswert« zu sein, hast Angst davor, dich zu blamieren. Du fühlst

dich klein, traust dir weniger zu, hast Angst, ausgegrenzt, abgelehnt und verlassen zu werden. Du kannst gelegentlich impulsiv reagieren und deine Emotionen schlecht regulieren. Du fühlst dich schnell persönlich angegriffen, verletzt und als Opfer. Möglicherweise hast du bisweilen das Gefühl, neben dir zu stehen. Du hast weniger Mut. Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Selbstachtung schrumpfen. Und wenn die Angst überwältigend wird, kannst du sogar Todesangst bekommen.

Anzeichen von Angst im Verhalten

DU REAGIERST UNRUHIG UND HEKTISCH, fängst verschiedene Sachen an, bringst sie nur mit Mühe zum Abschluss oder gibst schnell auf. Du bist gereizt, schnippisch, aggressiv oder knabberst an den Fingernägeln, wippst mit den Beinen, wirst entweder blass oder rot, läufst hin und her oder starrst vor dich hin. Du stotterst und machst Leichtsinnsfehler. Du kannst nicht mehr so gut einschlafen oder hast Probleme, durchzuschlafen. Du hast weniger Energie und Kraft, für deine Aufgaben oder das zu tun, was du willst.

Menschen entwickeln alle möglichen Schutzmechanismen, um Ängste abzuwehren und nicht mehr spüren zu müssen. Manche Menschen essen oder trinken viel, andere nehmen Drogen, Tabletten, sind internetsüchtig oder gehen zwanghaft shoppen.

Wieder andere vermeiden gänzlich Situationen, vor denen sie Angst bekommen könnten, oder benutzen automatisch Rechtfertigungen, warum sie sich nicht für ihre Belange einsetzen können. Die nächsten schieben anderen die Schuld zu, wenn etwas schief gegangen ist. Wieder andere passen sich sehr an, erwarten die Lösung ihrer Probleme von stärkeren Menschen, an die sie sich anlehnen können, oder pochen auf ihre Freiheit und Unabhängigkeit. Wieder andere reagieren zynisch und trotzig – und das alles, um sich vor diesen unangenehmen Gefühlen der Angst vermeintlich zu schützen.

Bei all diesen möglichen körperlichen, mentalen, emotionalen und verhaltensbezogenen Begleiterscheinungen ist es kein Wunder, dass niemand sich nach Angst und ihren Folgen sehnt. Doch dann, wenn wir uns der Angst stellen, sie noch besser verstehen und trotz unserer Unsicherheit handeln, löst sie sich nach und nach auf.

ÜBUNG 1 | **Woran bemerkst du, dass du Angst hast?**

DIES IST EINE WERTVOLLE ÜBUNG zur genaueren Wahrnehmung der unterschiedlichen Anzeichen von Angst, aber auch um zu erkennen, wovor dich Angst schützt und was sich mit mehr Selbstvertrauen verändern könnte.

Nimm dir Zeit, trage deine Antworten in dein Notizheft ein und schau dir deine Gefühle, insbesondere die Angst, genauer an:

1. **a)** Vor welcher Situation hast du manchmal Angst?
b) Wie fühlst du dich dann?
c) Was spürst du körperlich dabei?
d) Was denkst du dann über dich?
e) Wodurch genau hältst du möglicherweise die Angst aufrecht?
2. Wovor schützt dich die Angst?
3. Was würde sich in deinem Leben verändern, wenn du in der oben genannten Situation mehr Selbstvertrauen hättest? Stell dir diese Situation ganz genau, groß, bunt, lebendig vor und spüre, wie du dich dabei fühlst, was du dann über dich denkst und was du im Körper spürst.

IM LAUF DES BUCHES WERDEN NEBEN den Übungen immer wieder Beispiele zur Illustration des jeweiligen Themas vorgestellt. Im folgenden Beispiel siehst du, wie sich Angst im Berufsleben auswirken kann: