

Angst überwinden

Zusammenfassung:

Du musst dich deinen Ängsten stellen, um die für dein Leben möglicherweise entscheidenden Momente zum vollsten Potenzial nutzen zu können.

Denke an das, was Steve Jobs sagte: Wir haben im Leben nichts zu verlieren, da wir jeden Tag aufs Neue "nackt" sind; alle bisherigen Errungenschaften könnten von jetzt auf gleich unbedeutend sein, da wir jeden Moment sterben könnten. Wovor haben wir dann Angst?

Ständig in Angst zu leben ist nicht gleich Leben - es ist bloßes Existieren.

Jede noch so mutige Person hat grundsätzlich Angst: das was sie mutig macht ist, dass sie sich bemüht, ihre Angst zu überwinden.

Programmiere dich nicht unterbewusst auf das Versagen indem du dir selbst einredest, dass du etwas nicht schaffst; traue dir mehr zu und dein Selbstbewusstsein wird mit der Zeit wiederhergestellt werden.

Übung:

Lege ein Tagebuch an. Schreibe darin alle Dinge auf, die dir Angst machen. Gehe jeden Punkt einzeln an und überlege dir, wie du die jeweilige Angst am besten bewältigen kannst.

Bsp.: Du hast Angst, Frauen/Männer anzusprechen - gehe raus und sprich sie einfach an. Gehe in kleinen Schritten vor, z. B. durch eine einfache Begrüßung. Lasse dich dabei von komischen Reaktionen nicht entmutigen.