

Modul 1

von Angst und Vertrauen





Modul 1

Live-Call

Das konnte ich aus dem live-Call für mich mitnehmen:



Modul 1

über die Angst

Bevor du dich deiner eigenen Angst widmest, möchte ich dir gern ein paar allgemeine Infos mit an die Hand geben, die mir persönlich im Bezug auf das Thema geholfen haben und immer wieder helfen.

Es heißt, wir handeln immer nur aus zwei unterschiedlichen Beweggründen: Aus Angst oder Liebe.

Das mag sich jetzt vielleicht erstmal komisch anfühlen, aber tatsächlich ist es so, dass hinter all unseren Handlungen und Entscheidungen entweder ein Gefühl der Liebe oder eins der Angst steckt.

Dabei muss die Angst gar nicht dramatisch oder akut sein. Du isst z.B. wenn du Hunger hast, Hunger entsteht in deinem Körper, weil du unterbewusst, die berechtigte Angst in dir trägst zu verhungern.

Du entscheidest dich dafür, das Vollkornbrot anstelle des Burgers zu essen, entweder, weil du deinen Körper liebevoll behandeln möchtest, du Vollkornbrot einfach lecker findest oder weil du unterbewusst Angst vor Krankheit hast - vielleicht auch alles zusammen.

Manchmal sind die Angst und die Liebe sich einig. (Dann fallen uns Entscheidungen besonders leicht)

Anhand des Beispiels hast du vielleicht schon erkannt, dass das Gefühl der Angst oftmals sehr ursprünglich und mit tiefliegenden Ur-Ängsten verknüpft ist.

Modul 1

über die Angst

Noch ein wenig über die Ursprünge der Angst. Woher kommt die Angst und warum blockiert sie uns manchmal so sehr?

Ich mag das Thema der Angst gerne etwas ausführlicher mit dir angehen, da viele der kommenden Gefühle in den anderen Modulen auf ihr beruhen.

Um eine Idee davon zu bekommen, woher die Angst kommt, möchte ich auf zwei wichtige Aspekte eingehen.

1. Unsere Ur-Angst vor dem Tod

2. Unser Grundbedürfnis nach Sicherheit

1. Das Bedürfnis zu Überleben ist allen Bewohnern der Erde mit in die Wiege gelegt worden. Dein gesamter Mechanismus arbeitet Tag für Tag daran, dass du dich weder psychisch noch physisch verletzt, um nicht zu sterben.

Es fängt damit an, dass dein Körper und Geist so zusammenarbeiten, dass du beim Aufstehen aus dem Bett nicht hinfällst, deine Reflexe dich vor einem heranfahrenden Auto schützen oder du instinktiv lieber nicht durch die dunkle Gasse schlenderst.

Psychisch ist es so, dass der Mensch eine gewisse Empathie entwickelt, eine soziale Kompatibilität, um nicht

ausgeschlossen zu werden (weil wir in den Anfängen der Menschheit alleine nicht überlebt hätten).

Aus diesem Bedürfnis des Überlebens leitet sich das Grundbedürfnis nach Sicherheit ab.

2. Um nicht zu sterben brauchen wir Sicherheit. Manche Dinge gelten für die meisten Menschen als sicher: z.B. genügend zu Essen, ein Dach über dem Kopf, Gesundheit etc.

Viele andere Dinge wiederum sind äußerst individuell zu betrachten und richten sich danach, was wir in unserem Leben gelernt haben und was sich

Modul 1

über die Angst

Was sich für uns sicher anfühlt ist ganz individuell und kann sowohl in die eine als auch in die andere Richtung ausschlagen.

als sicher für uns herausgestellt hat.

Wenn du beispielsweise gelernt hast, dass es eine Ohrfeige gibt, wenn du „nein“ sagst, fällt es dir im späteren Verlauf deines Lebens möglicherweise schwer, „nein“ zu sagen, da es für dein Unterbewusstsein nicht sicher erscheint.

Wenn du gelernt hast, dass deine Familie dich ausgrenzt, wenn du aus bestimmten Mustern ausbrichst, passt du dich heute möglicherweise stark an.

Das Problem an dieser Stelle ist folgendes:

Deine Angst generalisiert manchmal und unterscheidet nicht zwischen dem, was mal bedrohlich war, aber heute vielleicht nicht mehr bedrohlich ist und sie beschützt dich außerdem lieber zu viel, als zu wenig.

Erinnere dich:

Wenn damals ein Säbelzahn tiger im

Gebüsch gehockt hätte, wäre es besser gewesen, wegzurennen, auch wenn es am Ende doch nur ein Vogel gewesen wäre. Sicher ist sicher.

Es kann also sein, dass du folgendes erlebst (pass auf, es wird komplex):

Als Kind haben deine Eltern dir vorgelebt, dass du viel arbeiten musst, um Geld zu verdienen, um deine Familie zu ernähren (um nicht zu sterben).

Pause machen war also bedrohlich. Denn wer Pause macht, verdient kein Geld und sichert nicht das Überleben.

Heute hast du eine volle To-Do Liste, rennst von A nach B, bist immer beschäftigt und kommst kaum zur Ruhe. Wenn du dir dann mal eine Pause gönnst, spürst du, wie es in dir rattert, dein Verstand kann sich nicht beruhigen und die Pause fühlt sich eher noch anstrengender als erholsam an.

Selbst wenn dein bewusster Verstand weiß, dass du eigentlich genug Geld

Modul 1

über die Angst

Wenn Ruhe sich bedrohlich anfühlt und schlechte Gewohnheiten Sicherheit geben.

auf dem Konto hast und dass eine Pause dir gut tun würde, schaffst du es nicht, abzuschalten.

Beinmuskulatur aktivieren, Herzschlag beschleunigen, Adrenalin ausschütten, wegrennen.)

So paradox das klingen mag, aber auch das liegt daran, dass dein Unterbewusstsein dich schützen möchte.

Daraus folgt, dass auch dein Körper gelernt hat, Pause machen, also zur Ruhe kommen, Herzschlag verlangsamen, ruhig Atmen etc. kann bedrohlich sein.

Denn deine tief verankerten Überzeugungen sagen dir innerlich, dass „viel zu tun zu haben“ Sicherheit bedeutet. Und so kann sich eine Gewohnheit, die sich für dich nicht gut anfühlt, für dein Unterbewusstsein dennoch sicher anfühlen. Und dein Unterbewusstsein entscheidet sehr viel schneller, als dein bewusster Verstand, was jetzt gerade getan oder nicht getan wird.

Versteh mich nicht falsch, vielleicht haben dein Unterbewusstsein und dein Körper auch gelernt, dass Bewegung bedrohlich ist (Verstecken kann auch davor beschützen, zu sterben), also vielleicht fällt es dir auch schwer, überhaupt morgens aus dem Bett zu kommen oder Ähnliches, weil dein Unterbewusstsein gelernt hat, es ist besser, sich unsichtbar zu machen.

Unter anderem deshalb fällt es uns so schwer, neue Gewohnheiten in unser Leben zu integrieren.

So oder so - du siehst, es ist komplex und im Grunde dient die Angst deinem Schutz. Der Schlüssel zu weniger Über-Bemutterung durch dein Unterbewusstsein ist Vertrauen.

Ein weiterer wichtiger Faktor neben deinem Unterbewusstsein ist dein Körper. Denn auch dein Körpergedächtnis merkt sich, was in bestimmten Situationen zu tun ist. (Säbelzahn timer:

Modul 1

über das Vertrauen

Wie wir wieder ins Vertrauen kommen können.

Wie du aus den folgenden Seiten gelernt hast:

Um mehr Vertrauen in unser Leben zu ziehen ist es wichtig, unseren gesamten Organismus mit ins Boot zu holen.

Wir können mit dem Anteil in uns in Kontakt treten, der gelernt hat, in dieser bestimmten Situation Angst zu haben.

Wir können bestimmte Körperübungen machen, die du im Laufe des Kurses kennenlernenst.

Wir können unsere Energiekörper ausgleichen und unsere Gedanken reflektieren, um herauszufinden, was die Angst ausgelöst hat.

Besonders gut geht das über Achtsamkeit.

Denn über einen achtsamen Umgang mit uns selbst und unserer Umgebung können wir es schaffen, aus dem Verhalten auszusteigen, das sich an der Vergangenheit orientiert.

Achtsamkeit holt uns in den jetzigen Moment und gibt unserem Nervensystem die Gelegenheit, sich zu beruhigen.

Doch noch bevor es an der Zeit ist, deine Angst zu beruhigen oder sie gar loszulassen, ist es wichtig, sie überhaupt erstmal zu spüren und zu erkennen.

Denn du kannst nur etwas loslassen, das du vorher in den Händen gehalten hast.



Modul 1

Umsetzung & Helferlein

Durch die vorangegangenen Seiten hast du gelernt, warum es nicht immer ganz leicht ist, Dinge umzusetzen, die uns gut tun. Ich habe das Workbook deswegen so einfach und variabel wie möglich für dich gestaltet.

Auf den kommenden Seiten findest du kleine Aufgaben für jeden Tag. Wenn du mal etwas nicht schaffen solltest, ist das überhaupt nicht schlimm, dies ist deine Zeit und du nimmst dir das raus, was für **dich** funktioniert.

Neben den praktischen & kognitiven Übungen habe ich hier ein paar zusätzliche Helferlein, die du in der ersten Woche einbauen kannst.

Zitronenmelisse

Ein ganz toller Helfer bei Gefühlen von Angst und Unsicherheit ist ein Tee aus Zitronenmelisse. Wenn du magst, bereite dir in dieser Woche jeden Abend einen Becher zu. Schöne Träume :)

Koffeinpause

Wenn es dein Nervensystem nicht zu sehr reizt, versuche doch mal, in dieser Woche weniger Kaffee oder koffeinhaltige Getränke zu dir zu nehmen, denn Koffein hält dein Adrenalin oben und macht es schwer, zur Ruhe zu kommen.

Rot

Die zum Thema gehörende Farbe diese Woche ist Rot. Schau mal, ob du in dieser Woche speziell rote Dinge essen oder rote Kleidung tragen magst. Vielleicht stellst du dir auch einen Strauß rote Rosen oder Tulpen auf den Tisch.

Ein dickes Kissen

Schau mal, was es mit dir macht, wenn du in dieser Woche öfter mit einem dicken Kissen im Arm einschläfst. Den Effekt davon brauche ich dir nicht erklären, wenn du es mal testest ;)

Modul 1 – Tag 1

Beobachte deine Angst

Ich lade dich dazu ein, am heutigen Tag ein mal bewusst auf Momente zu achten, in denen du dich mehr oder weniger ängstlich fühlst. Wenn keine Situation auftaucht, in der du dich ängstlich fühlst, ist das okay! Du kannst diese Seite auch später ausfüllen.

In dieser Situation habe ich mich heute ängstlich/unsicher gefühlt:

Und das...

war okay!

war sehr unangenehm

beides

Ich wollte am liebsten...

weglaufen!

unsichtbar sein.

die involvierte Partei anmeckern!

STAUNEN

Vergiss nicht, zu staunen. Wenn noch nicht geschehen, dann jetzt :)
Tauche für 5-30 Sekunden ins Staunen ein. Richte deine Aufmerksamkeit auf ein Objekt deiner Wahl. Beobachte es, nimm seine Schönheit oder Einzigartigkeit wahr. Atme dabei tief ein und etwas länger wieder aus. Spüre in deinen Körper hinein. Die vollständige Anleitung findest du im Anhang.

Modul 1 – Tag 2

Verstehe deine Angst

Erinnere dich an eine Situation aus der letzten Zeit (den letzten paar Jahren), in der du dich ängstlich oder unsicher gefühlt hast, es sollte eine Situation mit auszuhaltender Angst sein. Schließe einen Moment die Augen und tauche ganz in die Situation ein. Und dann beantworte folgende Fragen...

Beschreibe die Situation

(kurz und knapp reicht, nur damit du dich später noch daran erinnerst)





10-30 Min

Modul 1 – Tag 2

Verstehe deine Angst

Was denkst du, wovor dich deine Angst beschützen wollte?

An welche Situation aus deiner Kindheit/Jugend erinnert dich das Gefühl?

Ich verstehe meine Angst in dieser Situation...

jetzt etwas besser

noch weniger

Tipp: Versuche bei der Frage nach deiner Kindheit nicht zu sehr zu verkopfen, schreib die Situation auf, die dir als erstes in den Sinn kommt.

Modul 1 – Tag 2

Verstehe deine Angst

Was hättest du damals oder heute in dieser Situation gebraucht?

Tipp: Mögliche Dinge, die du gebraucht hättest: Beschützt zu werden, in den Arm genommen werden, die Möglichkeit wegzulaufen, zu verstehen was passiert, Jemanden der mir Mut macht, etc.

STAUNEN

Vergiss nicht, zu staunen. Wenn noch nicht geschehen, dann jetzt :)
Tauche für 5-30 Sekunden ins Staunen ein. Richte deine Aufmerksamkeit auf ein Objekt deiner Wahl. Beobachte es, nimm seine Schönheit oder Einzigartigkeit wahr. Atme dabei tief ein und etwas länger wieder aus. Spüre in deinen Körper hinein. Die vollständige Anleitung findest du im Anhang.

Modul 1 – Tag 3

Fühle deine Angst

Heute erinnere dich noch ein mal an die Situation, die du gestern beschrieben hast und konzentriere dich dabei auf deinen Körper. Was kannst du wahrnehmen? Welche Gefühle, Farben oder Bilder tauchen dabei auf?


Ich spüre die Angst in meinem/ meinen/ meiner...

Es fühlt sich an wie ein...

Wenn die Angst eine Form oder Farbe hätte, wäre sie...

Das würde meinem Körper jetzt gut tun:





Modul 1 – Tag 3

Fühle deine Angst

Hier nochmal für dich meine Antworten als Beispiel.

Ich spüre die Angst in meinem/ meinen/ meiner...

Ich spüre die Angst in meiner Brust, in meinem Nacken und im oberen, hinteren Rücken

Es fühlt sich an wie ein...

Es fühlt sich an, wie eine große Leere, die kalt ist und mich nach hinten zieht

Wenn die Angst eine Form oder Farbe hätte, wäre sie...

Dann wäre sie dunkelblau / schwarz und wie eine Wolke

Das würde meinem Körper jetzt gut tun:

Ich würde mich gerne in Embryonalstellung warm einkuscheln und ein großes Kissen ganz fest vor meiner Brust / meinem Bauch halten

Wie hat sich das für dich angefühlt? Wie war es, die Angst vorrangig körperlich wahrzunehmen?

Vielleicht magst du direkt umsetzen, was dir jetzt körperlich gut tun würde.

STAUNEN

Vergiss nicht, zu staunen. Wenn noch nicht geschehen, dann jetzt :)

Tauche für 5-30 Sekunden ins Staunen ein. Richte deine Aufmerksamkeit auf ein Objekt deiner Wahl. Beobachte es, nimm seine Schönheit oder Einzigartigkeit wahr. Atme dabei tief ein und etwas länger wieder aus. Spüre in deinen Körper hinein. Die vollständige Anleitung findest du im Anhang.

Modul 1 – Tag 4

Beruhige deine Angst

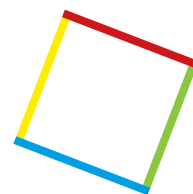
Eine wunderbare Möglichkeit, deine Angst zu lindern, ist dein Atem. Ein bewusster Atem reguliert dein vegetatives Nervensystem, besser gesagt deinen Sympathikus (den Nerv, der in Stress- und Notfallsituationen aktiviert wird)

Erinnere dich noch einmal an die (oder eine andere) Situation, in der du dich ängstlich oder unsicher gefühlt hast, auf einer Skala von 1-10, wie stark kannst du die Angst jetzt wahrnehmen? Mache nun die folgende Übung.

Atemübung Quadratatmung:

Setz dich bequem und aufrecht hin

1. Atme 3-4 Sekunden lang tief ein
2. Halte deinen Atem für 3-4 Sekunden
3. Atme 3-4 Sekunden lang aus
4. Halte deinen Atem für 3-4 Sekunden



Wiederhole die Schritte so oft, bis du ein Gefühl der Ruhe wahrnimmst. Du kannst dir dabei vorstellen, wie dein Atem die Ränder eines Quadrates umfließt.

Nun nochmal der Gegen-Check: Auf einer Skala von 1-10, wie stark kannst du die Angst jetzt noch wahrnehmen?

Tipp: diese Übung kannst du auch in Akutsituationen der Angst anwenden oder unmittelbar danach.

STAUNEN

Vergiss nicht, zu staunen. Wenn noch nicht geschehen, dann jetzt :)
Tauche für 5-30 Sekunden ins Staunen ein. Richte deine Aufmerksamkeit auf ein Objekt deiner Wahl. Beobachte es, nimm seine Schönheit oder Einzigartigkeit wahr. Atme dabei tief ein und etwas länger wieder aus. Spüre in deinen Körper hinein. Die vollständige Anleitung findest du im Anhang.

Modul 1 – Tag 5

Erde deinen Körper

Heute lade ich dich dazu ein, raus in die Natur zu gehen. (Für alle Hundehalter: bitte ohne Hund). Das kann z.B. dein Garten sein, eine Wiese oder ein Wald.

Erdungsübung:

Sobald du einen schönen Platz für dich gefunden hast, nimm deine Umgebung mit allen Sinnen wahr. Was kannst du sehen, riechen, hören, fühlen? Wenn das Wetter stimmt, zieh gerne deine Schuhe aus.

Das Thema der Angst und des Urvertrauens ist mit dem Element der Erde verbunden, deswegen profitierst du besonders davon, wenn du dich bewusst mit dem Boden beschäftigst; grab deine Hände in die Erde, spüre den Boden unter deinen Füßen oder leg dich einen Moment auf den Rücken.

Spüre die Verbindung zu Mutter Erde.



STAUNEN

Vergiss nicht, zu staunen. Wenn noch nicht geschehen, dann jetzt :)
Tauche für 5-30 Sekunden ins Staunen ein. Richte deine Aufmerksamkeit auf ein Objekt deiner Wahl. Beobachte es, nimm seine Schönheit oder Einzigartigkeit wahr. Atme dabei tief ein und etwas länger wieder aus. Spüre in deinen Körper hinein. Die vollständige Anleitung findest du im Anhang.

Modul 1 – Tag 6

Stärke deine Wurzeln

Das dazugehörige Chakra zum Thema der **Angst und des Urvertrauens** ist dein **Wurzelchakra**. Dieses Chakra befindet sich ungefähr dort, wo dein Steißbein endet. Wenn du dein Wurzelchakra stärkst, können Gefühle von Angst und Unsicherheit gelindert werden.

Meditation Wurzelchakra:

Die Meditation erreichst du per E-Mail und du findest sie im Anschluss auch in deiner Youtube-Playlist zum Kurs.

Ich habe die Meditation...

abends gemacht

morgens gemacht

tagsüber gemacht

Es ist mir eher...

leicht gefallen

schwer gefallen

weiß nicht

Tipp: Wenn es dir nicht so leicht gefallen sein sollte, die Meditation zu machen, kann das verschiedene äußere und innere Einflüsse haben. Ein innerer Einfluss könnte sein, dass du noch keinen starken Zugang zu diesem Chakra/diesem Thema hast, da hilft dranbleiben. Äußere Einflüsse können sein: Tageszeit, voller/leerer Magen, Ablenkungen, Zweifel. Versuch mal, die Meditation zu einer anderen Tageszeit zu machen, oder im Liegen anstatt sitzen (oder andersrum), oder z.B. mit Kopfhörern. Manchmal muss man ein wenig rumprobieren, bis es klappt. Wenn es heute nicht klappt, heißt das nicht, dass du generell nicht meditieren kannst ;)

STAUNEN

Vergiss nicht, zu staunen. Wenn noch nicht geschehen, dann jetzt :)
Tauche für 5-30 Sekunden ins Staunen ein. Richte deine Aufmerksamkeit auf ein Objekt deiner Wahl. Beobachte es, nimm seine Schönheit oder Einzigartigkeit wahr. Atme dabei tief ein und etwas länger wieder aus. Spüre in deinen Körper hinein. Die vollständige Anleitung findest du im Anhang.

Modul 1 – Tag 7

Rückblick

Hey, die erste Woche deiner Reise ist bereits geschafft!
Wie fühlt sich das für dich an?

schade!

bin stolz auf mich

beides

Ich habe in dieser Woche folgendes gelernt:

Besonders schön war:



Modul 1 – Tag 7

Rückblick

Besonders schwierig war:

Ich bin meiner Angst dankbar dafür...





7-15 Min

Modul 1 – Tag 7

Rückblick

Die Aufgaben diese Woche...

sind mir leicht / schwer gefallen habe ich nicht alle gemacht

Und ich denke deswegen so über mich:

Ich habe Verständnis für mich, weil...

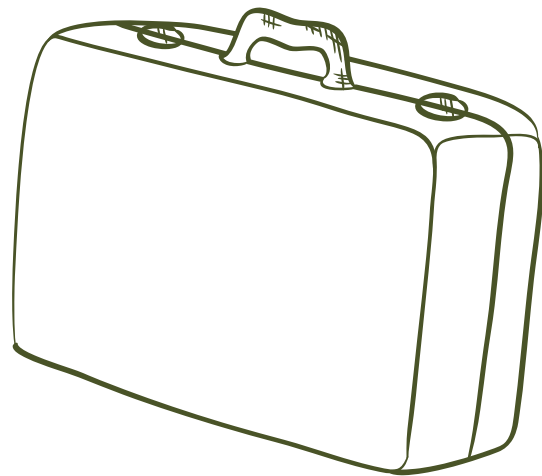
STAUNEN

Vergiss nicht, zu staunen. Wenn noch nicht geschehen, dann jetzt :)
Tauche für 5-30 Sekunden ins Staunen ein. Richte deine Aufmerksamkeit auf ein Objekt deiner Wahl. Beobachte es, nimm seine Schönheit oder Einzigartigkeit wahr. Atme dabei tief ein und etwas länger wieder aus. Spüre in deinen Körper hinein. Die vollständige Anleitung findest du im Anhang.

Modul 1

Achtsamkeitskoffer

Aus dieser Woche packe ich in meinen Achtsamkeitskoffer...



Tipp: Diese Woche mit dabei waren das Staunen, die Quadratatmung, die Wurzelchakra-Meditation, die Erdungsübung und zu schauen, was dein innerer Anteil braucht, der Angst hat.

Modul 1

Hundehalter-Bonus

Das erste Modul beschäftigt sich mit dem Thema der Angst und des Vertrauens. Hierfür lade ich dich in dieser Woche zusätzlich auf zwei kleine Übungen ein.

1. Erzähl deinem Hund von deiner Angst

Ja, ganz recht. In dieser Übung setzt du dich zu deinem Hund oder gehst ein Stück mit ihr/ihm spazieren und erzählst ihm/ihr, wovor du im Zusammenhang mit ihr/ihm Angst hast. Lass alles raus und beobachte, was dabei mit deinem Körper, deinen Gefühlen und Gedanken passiert. Du brauchst dich dabei nicht albern zu fühlen, probiere es einfach mal aus. Über unsere Ängste zu sprechen hilft. Auch wenn das Gegenüber vielleicht keine verbale Antwort für uns hat.

2. Erdungsübung Wurzeln

Auf dem nächsten Spaziergang mit deinem Hund hältst du an einem schönen Platz inne und verbindest dich mit deinen Füßen (deinen Wurzeln). Lass deinen Hund dabei am besten angeleint in deiner Nähe. Wenn du magst, schließe deine Augen und stell dir vor, wie Wurzeln aus deinen Füßen in die Erde wachsen. Spüre den Boden unter deinen Fußsohlen und tauche ganz in die Wahrnehmung ein. Lass deinen Atem ruhig fließen und die Ausatmung ein bisschen länger werden als die Einatmung.

Was nimmst du wahr? Was macht dein Hund in diesem Moment?

Falls dein Hund unruhig werden sollte, hab Nachsicht, denn auch er/sie hat vielleicht ein gestresstes Nervensystem, das erstmal nicht damit umgehen kann, wenn plötzlich Ruhe einkehrt. Das ist nicht anders, als bei uns.

Tipp: Ich empfehle dir, die 2. Übung zusätzlich zu der Übung von Tag 5 zu machen, nicht stattdessen. Es macht einen großen Unterschied, ob du bei den Übungen im Workbook allein bist oder deinen Hund dabei hast.



Modul 1

Hundehalter-Bonus

Wenn du möchtest, kannst du deine Beobachtungen hier festhalten.

Als ich meinem Hund von meinen Ängsten erzählt habe, konnte ich folgendes beobachten:

Bei der Erdungsübung auf dem Spaziergang konnte ich folgendes bei mir und meinem Hund beobachten: