

21. Angst umsetzen

Wenn Sie an sich selbst zweifeln oder sich vor etwas fürchten,
etwas Neues anfangen oder etwas ändern, etwas Außergewöhnliches tun,
dann könnten diese Fragen hilfreich sein:

Was ist das Schlimmste, was (mir) passieren könnte?

(Ganz genau herausfinden, bis in die kleinsten Details)

Und

wenn mir das passiert, was kann ich dann genau machen?

Meine kreativen Lösungen sind:

- -----
- -----
- -----
- usw.

so viele Sie brauchen!

(Auch die verrückt erscheinenden Gedanken zulassen...oft kommen auch danach noch andere
richtig gute Lösungen.)

Das Ziel dieser Übung:

Sich selbst in eine kreativere Lage bringen,
Angst zu relativieren und umzusetzen in Mut und (Tat)Kraft,
um neu anzufangen oder weitermachen zu können.

21a. Einige andere, schwierige und herausfordernde Lebensumstände, wofür (Selbst)vertrauen, Mut, Trost oder seelische Kraft, etc. oft willkommen sind:

Song **Weil du die Beste der Welt für mich bist!**

Sind Sie der Partner oder die Partnerin, (Enkel)Kind oder eine der Begleiter von einem demenzkranken Menschen und brauchen Sie einen Song, um tröstend Kontakt aufzunehmen, das Selbstvertrauen dieser Person zu stärken und einander in dieser schwierigen Zeit zu bestärken?

Song: *Weil du die Beste der Welt für mich bist!*

Ester Berentzen: Melodie und Songtext © Copyright 2025

Dieter Korinth: Musiker und Lehrer an der Rock-Pop-Akademie Schleswig
Arrangement, Gitarre, Gesang, Recording, Mixing und Mastering

Siehe bitte die Notenschrift auf der nächsten Seite.

Songtext: *Weil du die Beste der Welt für mich bist!*

Capo 1.B

G C |G4 G|
Dir wird geholfen, du kannst dich sicher bei dir fühlen.

Hm Am C G Du
erfährst auf deine Art, -- wie es jetzt, für dich ist.

G C Am C G D
Ich liebe dich noch genau so sehr, weil du die Beste der Welt für mich bist,

G C G D7 G C G D7 G
und das wird auch so bleiben, egal was du vergisst. egal was du vergisst.

G C |G4 G|
Das alte Leben wird als schöne Zeit erklingen.

Hm Am C G
Vielleicht siehst du wieder Bilder, während ich, für dich singe?

G C Am |C G | D
Was gelebt worden ist, das wird auch, von Tag zu Tag, weniger wichtig.

G C G D7 G C G D7 G
Von Zeit zu Zeit bist du auch sehr klar und hellichtig! sehr klar und hellichtig!

Bb Am G C Em Am
Lernen mit Mängeln zu leben, wie schwierig das für uns beide auch ist,

C Em F G neben
der Trauer, weil so vieles versinkt.

G C Em Am C Em D7 G
Doch froh zu sein, sei es noch so klein, wenn es etwas Schönes zu teilen gibt.

Bb Am G C Em Am
Wir sind stark in diesen Zeiten- durch unser Band, welches untrennbar ist...

C Em F G
Egal was du vergisst, Egal was du vergisst,

G C Em Am C Em D G weil
du die Beste der Welt für mich bist.- weil du die Beste der Welt für mich bist.

21b. Ein Tagebuch für die Stärkung Ihres Selbstvertrauens anlegen



Filz: Ester **Foto:** Geert Leeuwis

Schritt 1

Entscheiden Sie, ob Sie täglich oder wöchentlich in Ihr Tagebuch schreiben wollen.

Schritt 2

Verwenden Sie ein schönes Notizbuch.

Schritt 3

Teilen Sie das Notizbuch in vier getrennte Teile ein und lassen Sie Raum für Erweiterungen.

Teil A

Schreiben Sie hier alle Ihre Fähigkeiten, Talente und gute Eigenschaften auf und ergänzen Sie es im Laufe der Zeit.

Teil B

Was haben Sie Ihrer Meinung nach heute oder diese Woche gut gemacht?

Worüber haben Sie sich gefreut?

Teil C

Welchen wichtigen Moment haben Sie vielleicht in Teil B übersehen?

Teil D

Welche Komplimente haben Sie von anderen bekommen?

Tipp: Wenn Sie möchten, können Sie verschiedene Farben benutzen, Zeichnungen machen oder andere für Sie wichtige oder inspirierende Bilder hinzufügen.

Schritt 4

Lesen Sie das Notizbuch **sehr regelmäßig**...und freuen Sie sich daran.

VIEL GLÜCK!

Zusätzliche Informationen finden Sie in der Inhaltsangabe auf Seite 2 oder 3:

Kapitel: 3. Assoziieren und dissoziieren Lesen Sie gern auch den Teil *Kleine Übung*: Wenn Sie ein Kompliment bekommen, aber dieses nicht richtig bei Ihnen ankommt.