



Health Wealth Club
Die Perlen der Lebensqualität

„Wenn Du etwas bewegen willst, fange bei Dir an“

Angstfrei

Angst vor Spinnen, Existenzangst, Verlustangst, Höhenangst, Angst alleine zu sein, Angst vor dem Tod, Angst vor engen Räumen. Was genau macht dir Angst? Hast du Themen die dir Angst machen? Ich will dir ja keine Angst machen. Doch es kann deinen Tod bedeuten, wenn du allzu unbekümmert durchs Leben spazierst. Genau genommen ist es wichtig für eine gesunde Angst Dankbarkeit zu fühlen. Was natürlich kontraproduktiv werden kann, wenn die Angst so groß ist, dass wir nicht mehr handlungsfähig sind. Im Bereich der Phobien ist das häufig anzutreffen. Wer unter einer Phobie leidet wird durch diese Angst so im Griff gehalten, dass er nicht mehr frei entscheiden kann. Er wird im wahrsten Sinne des Wortes in die Knie gezwungen. Ich möchte dich bitten dir das mal wirklich im Bild vorzustellen. Du wirst von einer starken Kraft in die Knie gedrückt. Kein angenehmes Gefühl, oder? Und jetzt geh bitte mal in das Gegengefühl.

Richte dich auf. Strecke dich. Mach dich so groß wie möglich. Das ist der Grund, warum ein altes Sprichwort sagt: "Angst macht uns klein". Unsere Sprache hat wirklich sehr viele Bereiche die wir wörtlich nehmen können. Viele Menschen werden so klein aus ihrer Angst gemacht, dass sie meilenweit von ihrem wahren Potenzial entfernt leben.

Ein Bekannter von mir hat zum Beispiel ein fantastisches Potential als Musiker. Seine Angst ist es zu glauben das er von der Musik nicht leben kann. Viele Abende und fast jedes Wochenende lebt er nur für seine Musik. Und trotzdem beschäftigt er sich 40 Stunden pro Woche mit einem Job, der ihn überhaupt nicht erfüllt. Und das nur, weil er Angst hat, dass er von seiner Musik nicht leben kann. Viele Schüler haben schlechte Noten. Einfach nur, weil sie Angst vor Prüfungssituationen haben.

Es gibt tausende von Trainingsweltmeistern, Sportlern die überragende Leistungen und doch versagen sie in der Wettkampfsituation jämmerlich. Warum? Ganz einfach, weil sie Angst haben.

Und genau über diese Ängste solltest du mal nachdenken. Genau diese Ängste gilt es zu verändern. Ängste die zu echten Depressionen führen können.

Ängste, die dich in die Knie zwingen oder vielleicht sogar lähmen. Auf der anderen Seite gibt es Ängste, die wirklich angebracht sind. Ängste, die uns sogar gute Dienste leisten. Nicht nur, weil uns die Angst vor drohender Gefahr zur Vorsicht mahnt, sondern weil die Angst auch häufig positive Auswirkungen hat. Und ich werde dir in den nächsten Minuten einige einfache Techniken zeigen mit denen du ganz konkrete Selbsthilfe in Angstsituationen aufnehmen kannst. Doch bevor wir mit der praktischen Umsetzung beginnen möchte ich dir noch einige interessante Ergebnisse der Hirnforschung mit auf den Weg geben. Neurologen haben herausgefunden, warum einige Menschen sich vor allem fürchten und andere selbst in Extremsituationen ruhig bleiben. Ursache sind konkurrierende Hirnregionen. In unserem Gehirn konkurriert scheinbar ein Schaltkreis für Angst und Flucht mit einem zur Furcht Unterdrückung. Und je nachdem, welche der beiden Funktionen bei einem Menschen die Oberhand hat, entsteht ein ängstlicher oder ein furchtloser Charakter. Das schließen die Wissenschaftler aus Hirnscans die während simulierter Angstsituationen entstanden.

Das internationale Forscherteam um Sonja Bischof von der University of California in Berkeley schreibt, dass allein in den USA etwa 25 Millionen Menschen von Panikattacken, von sozialen Phobien, Zwangsstörungen und Angstzuständen betroffen sind. Während diese Menschen häufig bereits bei kleinen Schwierigkeiten übermäßig starke Ängste entwickeln, ist anderen Menschen die Angst völlig fremd.

Diese Personen bleiben auch im Angesicht von Katastrophen ruhig oder zeigen sogar Leichtsinn in Situationen in denen Angst besser schützen würde. Welche Hirnfunktionen hinter diesen beiden gegensätzlichen Verhaltensweisen stecken wollten die Forscher mit ihrer genaueren Studie herausfinden. Bischof und ihr Team zeichneten die Hirnaktivität und den Hautwiderstand auf. Was sie herausfanden? Das Zusammenspiel von zwei Hirnregionen entscheidet über die gefühlte Angst. Ängstliche Menschen waren sehr stammhirngesteuert. Sie waren nicht in der Lage ihre Ängste rational zu erfassen oder zu bewerten. Die weniger ängstlichen Probanden dagegen waren in der Lage ihre Angst bewusst zu kontrollieren. Faszinierend, sobald Ängste rational kontrolliert werden verändert sich die Wahrnehmung der Angst. Sie wirkt weniger bedrohlich, sie wird spürbar leichter und wir sind plötzlich in der Lage trotz Angst wieder bewusste Entscheidungen zu treffen. Solange die Angst regiert und uns in die Knie zwingt gibt es keine bewusste Ebene der Entscheidung. Es geht auch darum Emotionen zu kontrollieren. Auch wenn jeder früher oder später einmal Angst erlebt hat, so wird sie doch völlig unterschiedlich wahrgenommen. Jeder von uns hat einen gewissen Angstlevel und dann gibt es da natürlich noch weitere Faktoren. Wurde jemand zum Beispiel misshandelt oder missbraucht kann die Angst sehr schnell in einen Bereich umschlagen der therapeutisch behandelt werden muss. Unsere persönlichen Erfahrungen und die Bewertung dieser Erfahrungen sorgt dafür wie wir unsere Umwelt wahrnehmen. Haben wir als Kinder zum Beispiel ein Grundgefühl von Sicherheit erfahren kann das dafür sorgen, dass wir wesentlich stressresistenter werden. Daher ist eine der ersten Herausforderungen, unsere Erfahrungen in ein entsprechendes Muster zu bringen.

Jede Lebenserfahrung kannst Du mit einem Gefühl verknüpfen. Ich möchte dich ermutigen mit deinen Ängsten zu spielen. Bitte betrachte das Ganze wirklich als Spiel und beginne dieses Spiel nur, wenn es sich um normale Ängste im weitesten Sinne handelt. Hast du eine Phobie oder eine medizinisch relevante Angststörung wird dir dieses Programm nicht die richtige Hilfestellung anbieten. Hierfür solltest du wirklich einen Fachmann aufsuchen. Es gibt

viele ausgebildete Therapeuten die sich eingehend mit Angststörungen befassen. In diesem Programm geht es um deine alltäglichen Ängste. Ängste, die du vielleicht als hinderlich empfindest, die aber keine therapeutische Hilfe beanspruchen. Franklin Roosevelt sagte einmal so schön. "Das einzige was wir fürchten müssen, ist die Furcht selbst".

Was würde passieren, wenn das Gefühl der Angst einfach veränderbar wäre? Stell dir vor, etwas was dir bisher Herzrasen und feuchte Hände verursacht hat würde plötzlich Schritt für Schritt immer neutraler werden. Das funktioniert nur auf einem Weg. Du musst die Situation mit einem neuen Verhaltensmuster vernetzen. Nehmen wir noch einmal die Angst vor Mäusen. Diese Angst mag bei dir völlig real sein. Bei einem anderen Menschen ist diese Angst überhaupt nicht vorhanden. Im Gegenteil er findet Mäuse vielleicht sogar total niedlich und hält sie als Haustier in seiner Wohnung.

Wer hat jetzt recht? Nun, beide haben Recht, denn jede gefühlte Reaktion ist korrekt. Du fühlst Angst, der andere fühlt Freude. Wenn der andere aber Freude fühlt, dann müsste es ja möglich sein, dass du deine Angst gegen Freude austauschen kannst, oder? Wenn du jetzt denkst das ist unmöglich, dann möchte ich dich einladen einen Test zu machen. Es gibt nur eine Voraussetzung. Du musst wirklich wollen. Und ich meine damit nicht einfach nur wirklich wollen. Ich meine damit wirklich, wirklich, wirklich wollen. Hast du Angst vor etwas? Mäuse oder Spinnen? Oder vielleicht auch der Wechsel einer Arbeitsstelle?

Die Angst vor einer neuen Umgebung, vor neuen Kollegen? Oder die Angst davor zu versagen? Du merkst schon es gibt wirklich viele Facetten in diesem Spiel. Hast du auch eine Angst die du wirklich fühlen kannst? Und möchtest du diese Angst auch wirklich, wirklich, wirklich verändern? Dann ist der erste Schritt, dass du diese Angst analysierst. Und dafür habe ich einige Fragen vorbereitet. Ist die Angst wirklich real? Gibt es Menschen, die diese Angst nicht haben? Ist diese Angst wirklich eine Bedrohung für dein Leben? Kennst du jemanden, der wegen dieser Situation, wegen dieser Angst bereits gestorben ist? Mit diesen Fragen gehst du auf der bewussten Ebene in deine Angst. Es geht hier nicht darum die Angst zu verändern.

Es geht einfach nur um eine Bewusstwerdung. Sobald du klar hast, dass die Angst eine spezielle Reaktion von dir ist und diese Angst nicht lebensbedrohlich ist, hast du eine schnelle und effiziente Veränderungsmöglichkeit. Was noch wichtig ist bevor du in die Veränderung deines Angstgefühls startest, überlege wie sich dein Leben verbessern wird, wenn du das Gefühl der Angst in diesem Bereich verändert hast. Analysiere deine Angst auf der bewussten Verstandesebene. Beantworte alle Fragen so ausführlich wie möglich. Und wenn dein Bewusstsein schon eine klare Entscheidung getroffen hat wird sich dein Unterbewusstsein an diese Entscheidung halten. Du benutzt deinen freien Willen um eine Veränderung in deinem Leben vorzunehmen. Das Faszinierende an uns Menschen ist, dass wir alle über einen freien Willen verfügen. Doch die meisten von uns nutzen diesen freien Willen gar nicht. Wir reagieren wie die berühmten Pavlovschen Hunde. Pawlow war ein russischer Forscher der 1905 mit einem Experiment die Konditionierung von Lebewesen beweisen konnte. Wenn einem Hund Futter vor die Nase gestellt wird, ist das ein unbedingter Reiz.

Diesem folgt dann eine unbedingte Reaktion, nämlich Speichelfluss. Das Klingen mit einer Glocke ist kein unbedingter Reiz, es passiert auch nichts, kein Speichelfluss. Wenn jetzt aber der Glockenton wiederholt in einem engen zeitlichen Zusammenhang mit dem Anbieten von Futter erklingt, reagieren die Hunde schließlich auch auf den Ton mit Speichelfluss. Und dieses Phänomen bezeichnete Pawlow als Konditionierung. Und genau diese Nummer ziehen wir häufig mit unserer Angst durch. Nur weil wir uns schon daran gewöhnt haben, dass Mäuse Angst machen, haben wir jedes Mal Angst. Nur weil wir der Chef uns einmal schlecht behandelt hat, haben wir jedes Mal Angst, wenn wir in sein Büro gerufen werden. Und diese Beispiele könnten wir jetzt endlos weiterausführen, oder? Du kennst sie aus deinem Leben. Wenn auch zukünftig im übertragenen Sinne die Glocke klingelt kannst du entscheiden, ob du Angst haben möchtest oder nicht. Das ist alles. Das ist das gewünschte Ergebnis. Und es ist wirklich einfach.

Du hast plötzlich wieder die Wahlmöglichkeit. Und nur wenn du die Wahl hast, kannst du aktiv entscheiden, was du möchtest.

Wie gehst Du jetzt mit diesem Hörbuch um?

Ganz einfach.

Unsere Hörbücher bieten die Gelegenheit sein eigenes MINDSET zielgerichtet anzupassen.

Nachdem Du nun den Inhalt des Hörbuches kennst kannst Du entscheiden, ob du die Botschaft umsetzen willst oder nicht.

Mit der Neoos Technologie kannst Du die Kernaussagen des Hörbuches 10000 mal pro Stunde via Ultraschall an deine Zellen weitergeben. Lernen ist ja das bewusste Hören einer Information, gekoppelt an eine sehr hohe Wiederholungsrate des zu erlernenden Inhalts.

Bereits nach wenigen Tagen erkennst Du dann das Dein Verhalten sich positiv verändert.

Genauso kannst DU mit Neoos in nur 3 Monate eine komplette Fremdsprache erlernen, wenn du es willst.

Ich wünsche Dir jetzt von Herzen viel Erfolg mit Deiner Entscheidung.