



(<https://magazin.youbeee.com>).

4 Schritte, die dir helfen deine Ängste zu überwinden

Von [Irene Fellner](#)

(<https://magazin.youbeee.com/author/irene-fellner/>) am

9. Dezember 2015 in [Träume verwirklichen](#)

(<https://magazin.youbeee.com/category/themen/traeume-verwirklichen/>).



Gemütliche Lesezeit ca. 6 Minuten.

Irene Fellner hat in ihrem letzten Beitrag (<https://magazin.youbeee.com/themen/traeume-verwirklichen/wie-du-dein-ding-umsetzt-auch-wenn-da-die-1000-und-ein-dinge-sind/>) erzählt, wie sie ihre eigenen Ängste überwunden und ihr Ding gemacht hat. Damit auch du dich von deinen Ängsten befreien kannst, um dein Ding umzusetzen, findest du hier vier hilfreiche Schritte zur Überwindung deiner Ängste.

Experten Beitrag

1. Erkenne, dass du Angst hast

Dieser erste Schritt, war für mich eine sehr große Herausforderung und anstatt zu erkennen, dass meine Ängste meine Handlungen blockierten, habe ich allen möglichen Menschen und Umständen die Schuld daran gegeben, warum ich meine Idee noch nicht einmal ausgesprochen hatte. Bis mir auf einmal schlagartig klar wurde, was sich

wirklich in meinem Leben abspielte.
Versagensängste hatten die Regie
übernommen.

Mein erster Tipp: *Höre auf, allem und jedem die Schuld dafür zu geben, dass du dein Ding nicht machen kannst und gestehe dir ein, dass du einfach Angst hast.*

Beobachte deine Ängste, nimm sie wahr, lass sie da sein, lerne sie kennen und akzeptiere sie. Sie sind ein Teil deines Wesens und gehören ebenso zu dir wie dein Mut, deine Intelligenz und deine Tatkraft. Nur wenn du erkennen und dir eingestehen kannst, dass du Angst hast, kannst du auch die nächsten Schritte gehen und deine Ängste auflösen. Ängste kommen, so wie alle Gefühle, in Wellen und im ersten Schritt geht es darum dass du die Welle erkennen kannst.

Lerne zu erkennen, wenn deine Ängste sich bei dir melden!

2. Nimm wahr, was sich in dir abspielt und atme tief durch

Mittlerweile kenne ich mich ja doch schon eine Zeit lang und erkenne Gott sei Dank, **wenn** es wieder einmal so weit ist und **mich meine Ängste einfach zu überrollen drohen**. Mein Nacken verspannt sich und ich fühle mich, als ob ich unter Strom stünde, oder mindestens drei Liter Kaffee getrunken hätte. **Meine Gedanken beginnen zu rasen, genau so wie mein Puls**. Ich spreche schnell, ich esse schnell, ich bewege mich fahrig und kann mich kaum mehr konzentrieren. Wenn das passiert, dann hilft mir am besten: Augen schließen und mich auf meinen Atem konzentrieren. Ich mache das so lange, bis sich der Sturm in meiner Brust wieder gelegt hat, und die Welle abgeklungen ist. Eine große Hilfe ist es, wenn du lernst die körperlichen Anzeichen deiner Angst zu erkennen und richtig zu deuten. Dein Körper wird zu deinem besten Verbündeten, wenn es darum geht, deine Ängste zu erkennen und bewusst abklingen zu lassen.

**Lasse deine Angstwellen abklingen
und treffe erst dann deine
Entscheidungen!**

3. **Erinnere dich an deine eigentlichen Werte**

Irgendwann ist mir klar geworden, dass Streben nach Sicherheit und Berechenbarkeit nicht mehr meine wichtigsten Lebensinhalte sind. **Ich erkannte, dass ich mich danach sehne, das zu leben, was mich in meinem Innersten wirklich ausmacht.** Es ist mir auch heute noch wichtig anerkannt und respektiert zu werden, aber es ist dies nicht mehr mein Hauptfokus. Jedes Mal, wenn in der Vergangenheit meine Angstwellen abgeklungen waren, konnte ich mich daran erinnern, was mir wirklich wichtig war: Echt sein, Lebensfreude spüren, meine Potentiale entdecken, Neues ausprobieren, meine Berufung anstatt eines Berufes finden und endlich meinen spirituellen Kern leben. Mir wurde immer klarer, dass es meine Berufung ist, andere Menschen in ihrem Leben und in ihrer Entwicklung liebevoll und kompetent zu unterstützen, ihnen Orientierung, Perspektive und die Möglichkeit zu bieten, ihre eigene Berufung zu erkennen.

Meine Idee zu Soul Sisters gab mir genau dazu die Möglichkeit. Je klarer ich das erkennen konnte, um so leichter fiel es mir, mich auf meine Werte hin auszurichten, anstatt dauernd meine Ängste zu bekämpfen.

**Finde Etwas, das wichtiger ist als
deine Ängste. Richte deine ganze
Energie und Aufmerksamkeit
darauf!**

4. **Vertraue und springe: „ Two Feet In“, wie meine Lehrerin zu sagen pflegt**

Das ist wie am Meer wenn die großen Wellen kommen: „Nase zu, hineinspringen und vertrauen“. Vertrauen darauf, dass ich von einer höheren Macht getragen bin, dass alles im Leben gut und sinnvoll ist und genau dann in mein Leben tritt, wenn der

rechte Zeitpunkt dafür gekommen ist. Vertrauen auf 100 Türen die aufgehen, wenn ich den ersten Schritt mit Überzeugung und Begeisterung setzte und 100 Hände, die zur rechten Zeit an meiner Seite sind. Vertrauen auf die innere Weisheit, die mich führt und auf die innere Kraft, die mich in jedem Moment meines Lebens leitet...

Spring und mache den ersten Schritt!

... und dann auf einmal geht es, und es geht ganz leicht dein Ding umzusetzen!

— Seminare mit Irene Fellner auf Youbeee.com —

Neuorientierung, Berufung, höherer Sinn im Leben

(<http://www.youbeee.com/Angebot/neuorientierung%2c+berufung%2c+hoherer+sinn+im+ABUG4087/22.01.2016-24.01.2016/1424>).

Neuorientierung und Beziehungen – für Frauen

(<http://www.youbeee.com/Angebot/neuorientierung+und+beziehungen+-+fur+frauen-ABUH44321/26.02.2016-28.02.2016/1423>).

————— **Titelbild** —————

„jumping“

(<https://www.flickr.com/photos/dailym/1513199644/in/photolist-3iHxx3-acRZ2u-reJrvC-yYa8Cg-8jydCn-r2m2hM-e6jz9w-saG9zu-ptAUv8-arvjy4-9cQhb3-e6nr2j-7jHfw-7jHfud-br6k4R-axXLKD-exk9bg-onyRtF-e9SzXd-A6wqq6-s5J1De-dF1pvQ-feYKEZ-zP1PrM-BaM2HW-dj1Vdm-dkhB2k-p6CkcA-AjEac7-AMTvBf-2gg6gY-drS68y-B4mXE9-A4XQVS-5sZkJa-A4YYbJ-pF7wrZ-AMTvFd-kY5pd-9T5UAo-9JSjGe-br6mpH-mYRoEv-fnS2Lh-pAbaNN-d3HYe7-bzjxt4-4y8k9V-56hnuk-6b53wK>) Plage Anse du Brick – Normandie, France © ferrie=differentieel & Jöran Maaswinkel DailyM.net via flickr.com [CC BY 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/) (<https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>).

Schlagwörter

Achtsamkeit

(<https://magazin.youbeee.com/tag/achtsamkeit/>)

Translate »