

Handeln anstatt Grübeln

Ängste loslassen - Selbstvertrauen gewinnen

von
Tim Hamer

Urheberrecht Tim Hamer, August 2014.

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Jede Art der Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Autors, Tim Hamer.

Fragen zur Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung oder Benutzung dieses Buchs wenden sie bitte an tim@dubistgenug.de.

Des Weiteren übernimmt der Leser die volle Verantwortung für die Nutzung und den Gebrauch dieses Buchs und die dort empfohlenen Ratschläge. Der Autor übernimmt keine Verantwortung für die Handlungen des Lesers und daraus entstehenden Folgen.

<http://dubistgenug.de>

DISCLAIMER

Die in diesem Buch vorgestellten Techniken und Übungen können in keinsten Weise eine psychotherapeutische Behandlung ersetzen. Wenn du das Gefühl hast, unter Depressionen oder handfesten Angststörungen zu leiden, dann begib dich bitte in professionelle Behandlung und beginne eine Therapie. Meiner Meinung nach ist absolut nichts Schlimmes dabei. Viel Spaß beim Lesen dieses Buches.

Einleitung

Wir beide wollen unser Selbstwertgefühl verbessern. Ein sehr lobenswertes Ziel, wie ich finde. In Zeiten des Internets ist es auch nicht mehr so wirklich ein Problem, die richtigen Informationen zu dem Thema zu finden. In gut verdaulichen Häppchen wird uns heute so gut wie das gesamte Wissen unserer Zivilisation auf dem Silbertablett serviert (von Dokumenten über die Area 51 vielleicht einmal abgesehen). Es gibt hinreichend Informationen darüber, wie du reich wirst, abnimmst, Muskeln aufbaust und auch darüber, wie du dein Selbstwertgefühl stärkst. Alles kein Problem. Doch wieso scheitern trotzdem immer noch so viele Menschen an all diesen Vorhaben? Wieso nehmen nicht viel mehr Menschen dieses Geschenk unseres Informationszeitalters an? Was hält uns davon ab, unseren wahren, inneren Kern zu entdecken, Selbstwertgefühl und Selbstliebe zu entwickeln? Was steht uns im Wege, auch in der Welt da draußen für uns wirklich bedeutungsvolle Ziele zu erreichen? Für mich ist die Antwort ganz einfach. *Es ist unsere Angst.* Es ist diese kleine Stimme da oben in unserem Kopf, die uns einredet, wir könnten bestimmte Dinge nicht schaffen. Die Tag ein, Tag aus die Katastrophe an die Wand malt. Es ist dieses fiese Spannungsgefühl in der Brust, das uns jegliche Motivation und

Lebensenergie abzieht und uns dann oftmals in Lethargie und Passivität verharren lässt, anstatt uns das Leben so angreifen zu lassen, wie wir es uns am Vortag noch erträumt hatten. Woher genau diese Angst genau stammt und wie du sie sehr effektiv in den Griff bekommst, das erfährst du in diesem Buch. Ich schreibe hier bewusst „*in den Griff bekommen*“ und nicht „*loswerden*“ – wieso, darauf kommen wir später noch. Zuerst müssen wir noch einige grundlegende Dinge klären.

T.U.N – deine magische Pille

Wenn du die magische Pille in Form dieses Buches erwartet hast, die es dir ermöglicht, ohne viel Arbeit deine Angst zu besiegen, dann bist du *goldrichtig*. Nur dass die magische Pille eben *Handeln* heißt. Erfolg hat drei Buchstaben. **TUN**. Handeln ist die einzige Abkürzung. Es ist der einzige Weg, mit deiner Angst zurecht zu kommen. Es ist ja irgendwie schon paradox. Meine Angst hält mich vom Handeln ab – und ich soll handeln, damit ich meine Angst in den Griff bekomme. Na toll, Tim, danke für die Information. Ich gebe dir da vollkommen Recht. Es ist ein Paradox. Aber eines, das wir durchaus für uns lösen können, mit dem wir umgehen können.

Du bist nicht anders als andere Menschen

Was glauben die meisten Leute? Die meisten Leute glauben, dass die „*erfolgreichen*“ Menschen irgendetwas haben, das sie selbst nicht haben. Dass sie irgendetwas wissen, was sie selber nicht wissen. Dass ihnen selbst Informationen fehlen. Vor allem aber glauben sie, dass die anderen absolut nie Angst verspüren. Dass sie die einzigen sind, denen dieses Gefühl das Leben so schwer macht. Nur sie selbst. Sie glauben, dass die anderen einfach komplett anders sind und vom Schöpfer einige sehr unfaire Vorteile in die Wiege gelegt bekommen haben. Aber genau

das ist die große Lüge, auf die so viele Menschen reinfallen. In Wirklichkeit kann jeder so gut wie alles erreichen, wenn er es wirklich ernst meint. Wenn er nur die Zeit reinsteckt und das Durchhaltevermögen hat. Wenn er seine Ängste akzeptiert und durch sie durchgeht. Wenn er jeden Tag kleine Babyschritte tut, wird er an sein Ziel kommen. Viele Menschen denken jedoch, es wäre ein einziger, großer Erwachsenensprung. Der einzige Unterschied liegt darin, dass diese erfolgreichen Menschen gelernt haben, mit ihren Ängsten umzugehen, anstatt sich von ihnen beherrschen zu lassen. Sonst gibt es keine Unterschiede!

Der Grund, wieso es die meisten Erwachsenen trotzdem nicht schaffen ist, dass sie die Angst als etwas wahrnehmen, das sie nicht haben wollen, das Schwäche symbolisiert. Sie würden so gut wie alles dafür tun, dass dieses Gefühl endlich einmal weggeht. Sie haben Angst davor, zu versagen, Angst davor, sich lächerlich zu machen, Angst davor, dass ihr Selbstvertrauen leidet, wenn sie etwas versuchen, es aber aus irgendwelchen Gründen nicht klappt. Sie lassen sich dann davon abhalten, das zu tun, was sie tun wollen. Hast du schon einmal ein Baby gesehen, das nach einigen Versuchen, endlich mal aufzustehen und zu laufen, aufgegeben hat? Hast du ein Baby gesehen, welches es interessiert hat, dass die ganzen Erwachsenen um sie oder ihn herum lächeln? *Nein?* Ich auch nicht. Das ist die Mentalität, die du für Erfolg brauchst. So wie ein Baby, das Laufen lernt. Wir alle wissen (oder können mit Google relativ schnell herausfinden), was essentiellen Schritte für Erfolg sind. Meistens passen diese paar wirklich wichtigen Schritte auf einen kleinen Zettel. Doch wir haben trotzdem keinen Erfolg. An mangelnder Information kann es also nicht liegen.

Nicht nur du hast Angst

Viele Leute, mit denen ich spreche oder die mir Mails schreiben, haben das Problem, dass sie mit dem Handeln anfangen wollen, sobald sie sich anders fühlen. Das bedeutet meistens: *sobald ihr Angst weg ist*. Sie schauen die ganzen anderen Menschen an und denken: *„Die haben es ja leicht, die verspüren keine Angst und können deshalb alles tun, was sie wollen. Ich bin da anders. Ich muss erst meine Angst loswerden, dann kann ich handeln.“* Das ist aber nicht der wirkliche Unterschied zwischen den Menschen. Der wahre Unterschied liegt vielmehr darin, dass die handelnden Menschen **akzeptiert haben**, dass die Angst da ist. Sie kämpfen nicht gegen ihre Angst an, sondern handeln trotzdem. Das macht den großen Unterschied.

Im richtigen Leben geht es nämlich einfach komplett anders herum. Du handelst erst und dann geht die Angst weg, nicht umgekehrt. Die Angst geht nur dann weg, wenn du durch die Situation gegangen bist anstatt um sie herumzutänzeln und auf den einen Moment zu warten, in dem die Angst dann weg und der Weg frei ist. Ich verrate dir hier jetzt ein kleines Geheimnis: **so wird die Angst NIE weggehen und so wird dein Weg auch niemals wirklich frei sein.**

Ein Blick auf deine Angst

Wenn du einmal live dabei sein und erfahren möchtest, wie sich diese Angst ganz konkret anfühlt und was sie mit dir macht, dann gehe einmal raus auf die Straße, und sprich mit der nächstbesten Person, die dir über den Weg läuft. Fang einfach spontan ein Gespräch an. Falls dir das keine Probleme bereitet, umso besser. Falls es das doch tut und du die Person siehst – höre in dich hinein. Es werden jetzt auf einmal allerlei Ausreden hochkommen, wieso du es nicht tun kannst. Vielleicht weil du dich gerade zu müde fühlst, weil du eine kurze Hose trägst, weil du deine

Haare nicht gekämmt hast, weil Tim, dieses verdammte Buch und diese verflixte Übung ja sowieso total sinnlos und dumm sind. Egal was es ist. *Höre hin*. Es wird dich absolut effektiv davon abhalten, den Schritt zu machen. Du wirst es einfach nicht können und wie angewurzelt da stehen. Schau der Person jetzt hinterher. Harre in der Situation aus, anstatt zu flüchten. Schau hin und sieh wie eine verpasste Gelegenheit, endlich mehr Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und Freiheit zu erreichen, unwiederbringlich an dir vorbeigerauscht ist. Wieso? Weil du dich von deiner Angst beeinflussen und vollquatschen hast lassen. Was deine Angst da gerade mit dir angestellt hat, wird sie mit deinem ganzen Leben anstellen, wenn du nicht bewusst bleibst und sie dabei ertappst – und trotzdem handelst!

Die Verantwortung liegt einzig und allein bei dir

Ein weiterer Faktor dafür, dass es trotz all dieser kostenlosen, schnell verfügbaren Informationen nie so richtig klappen will, ist, dass viele Menschen die Verantwortung für ihr Handeln abgeben. Dann liegt es am Wetter, dass sie Kopfschmerzen haben. An den Nachbarn, dass sie nicht richtig einschlafen können. An ihrem Partner, dass sie ständig traurig sind, und sich nicht geliebt und geborgen fühlen. Genau so machen sie dann auch ihre Angst dafür verantwortlich, dass sie sich den Herausforderungen des Lebens nicht stellen und wachsen, sondern untätig in ihrer Höhle verharren.

Doch du hast es zu jeder Sekunde deines Lebens selbst in der Hand. Du kannst entscheiden. Egal, welchen Menschen oder Umständen du die Schuld für deine angebliche Misere in die Schuhe schiebst. Das müssen wir uns immer wieder bewusst machen. Die Verantwortung abgeben und rumnörgeln ist einfach, das kann jeder. Seinen Mut zusammennehmen

und die Verantwortung für sich selbst annehmen – das ist dann schon etwas ganz anderes.

Auch wenn wir wahrscheinlich nicht immer komplett beeinflussen können, was genau uns in unserem Leben widerfährt, können wir doch jederzeit steuern, wie wir damit umgehen. Dir muss immer ganz klar sein, dass du der Urheber dafür bist, was da oben in deinem Kopf abgeht. Also bist du auch komplett selbst dafür verantwortlich, wie du mit deiner Angst umgehst. Ob du sie offensiv und Schritt für Schritt angehst, oder ob du sie zwar für deine Misere verantwortlich machst, aber sie einfach schalten und walten lässt. Denn diese Konfrontation ist der Schlüssel dafür, mit unseren Ängsten zu leben, ohne uns zu stark von ihnen beeinflussen zu lassen.

Denke immer an folgenden Satz, wenn du das nächste Mal wieder dabei bist, andere Menschen oder Umstände für deine Misere verantwortlich zu machen: **Der einzige Mensch, der dich wirklich glücklich machen kann – das bist du selbst.** Also übernimm die Verantwortung für deine Emotionen, den Umgang mit deinen Ängsten und letztendlich auch für dein Lebensglück.

Die Angst wird niemals komplett verschwinden – so lange du wächst

Solange du dich selbst weiterentwickelst und an dir arbeitest, wird diese Angst niemals komplett weggehen. Tut mir Leid, wenn ich dich so hart auf den Boden der Realität zurückholen muss. Die Angst wird höchstens ein bestimmten Aspekten deines Lebens weggehen. In den Bereichen nämlich, in denen du schon so viel Erfahrung gesammelt hast und sehen konntest, dass du alles im Griff hast und dir nicht schreckliches widerfahren kann. Aber sobald du dich wieder einer neuen

Herausforderung stellst, wird die Angst wieder da sein - und zwar genauso stark, wie sie anfangs auch bei anderen Aktivitäten war. Mach dir da nichts vor. Angst gehört dazu. Sie hat ihren Platz in deinem Leben und das ist auch vollkommen in Ordnung so. Sie muss immer wieder von neuem überwunden werden. Mache sie dir ganz gezielt zunutze.

Dein defektes Alarmsystem

Doch wieso ist es vollkommen in Ordnung Angst zu haben, höre ich dich fragen. Wäre das Leben nicht viel einfacher, wenn wir keine Ängste hätten und unser Leben frontal angreifen könnten. Ja, in manchen Situationen behindert uns die Angst wirklich. Da lassen wir uns von ihr lähmen, wo wir doch handeln sollten. Doch sie wurde einmal früher einmal, als die Welt noch von Bären und fiesen anderen Raubtieren bevölkert war, als Schutzmechanismus in uns installiert. Dieser Mechanismus ist dir angeboren und wird automatisch ausgelöst, wenn Gefahr im Verzug ist. Er macht eine Menge Sinn. Zumindest dann, wenn du einem Bären begegnest, oder einem Tiger. Nur dass du heute keinem Bären und auch keinem Tiger mehr begegnest, sondern eher komplett in deinem Kopf entstandenen Gefahren, wie von anderen lächerlich gemacht zu werden oder den Job zu verlieren. Wir reagieren heute immer noch genau so, wie wir früher reagiert haben. Der große Unterschied liegt darin, dass 90 Prozent dieser Situationen vollkommen unbedenklich für Leib und Leben ist und dass diese Horrorszenarien niemals eintreten werden. Dein Körper reagiert aber leider auf ähnliche Art und Weise, als wenn wirklich ein Löwe vor dir steht, mit Messer und Gabel in der Hand um umgebundener Serviette.

Kurz gesagt: dieses Alarmsystem, das vor 10.000 Jahren einmal eine Menge Sinn gemacht hat, ist in unserer heutigen, sicheren Welt zu einem richtigen Übertreiber mutiert, der dich zuverlässig davon abhält,

die Dinge zu tun, die wirklich wichtig sind. Julien Smith sagt in seinem wunderbaren, kostenlosen Buch *The Flinch*, dass wir heute viel zu oft mit diesen Symptomen unserer Urängste reagieren, wenn wir mit nicht lebensbedrohlichen Dingen konfrontiert sind. Beispielsweise mit einem Vorstellungsgespräch, einen Vortrag vor einer Menge Menschen oder einem unangenehmen Gespräch. Wenn dich heute Nacht ein paar vermummte Männer abholen und im Urwald aussetzen würden, würde dir dort die Aussicht auf ein Vorstellungsgespräch den Schweiß auf die Stirn und die Feuchtigkeit auf die Hände treiben? Wohl eher nicht. Dort würden deine Urängste sinnvoll eingesetzt werden - du erinnerst dich sicher an unseren Kollegen Löwe mit Lätzchen. Also geht es darum, unsere eigenen Erfahrungen zu machen – und so selbst zu sehen, welche Situationen wirklich bedrohlich für uns sind und in welchen unsere Urangst uns das einfach nur verklickern will. Sie kann da leider nicht allzu differenziert unterscheiden.

Dein Selbstwertgefühl kannst du nur steigern, wenn du handelst

Um dein Selbstwertgefühl zu steigern, musst du handeln. Nur so kann es funktionieren. Wenn du dich immer wieder versteckst und dich nicht traust, wie sollst du dann ein gutes Bild von dir bekommen. Als ich diese Realisierung das erste Mal hatte, machte sie mir eine Menge Angst. Ich dachte mir *„Na toll, du willst doch, dass diese Angst weggeht, jetzt sollst du dich dein ganzes Leben deinen Ängsten stellen, super!“* Doch ich nahm die Herausforderung mit schlotternden Knien an. Ich stellte mich immer und immer mehr Herausforderungen und siehe da, ich merkte, dass ich sie meistern kann. Ich fühlte mich mir gegenüber großartig. Ich mochte mich einfach dafür, dass ich es gepackt habe, dass ich der Angst in die Augen schauen konnte und trotzdem handelte. Was mich aber am

meisten überraschste, war, dass ich mich auch dann noch mochte, wenn meine Ausflüge raus aus meiner Komfortzone und rein ins Unbekannte auch mal gehörig schief gingen. Ich kann mich noch genau daran erinnern, als ich mich unbedingt mit diesem coolen Typen von meiner Uni anfreunden wollte. Ich nahm also allen Mut zusammen, ging auf ihn zu und plauderte ein wenig mit ihm. Danach lud ich ihn noch zu einer Party bei mir zu Hause ein. Naja, auf die Party kam er nicht und in der Uni hat er mich auch nicht mehr begrüßt. Aber wisst ihr was? Ich war trotzdem mehr als happy. Zum einen habe ich mich dafür gefeiert, dass ich meine Unsicherheit überwunden habe und zum anderen habe ich noch einmal gemerkt, dass mir auch solche Reaktionen auf mich selbst nicht mehr nahe gehen. Jetzt gab ich mir nämlich selbst Bestätigung – was danach passierte war mir nicht mehr so wichtig. Diese Erfahrung war Gold wert für mein Selbstwertgefühl.

Die Gründe dafür, dass du zum Angsthase mutierst

Immer, wenn es um das Thema Angst geht, sind kleine Kinder ein gutes Beispiel und oft auch Vorbild. Alle Kinder wollen Dinge entdecken. Kinder sind erst einmal furchtlos. Sie machen jeden Tag hunderte neuer Erfahrungen. Sie gehen ungehemmt auf Menschen zu. Sie klettern auf Bäume, holen sich ihre Kratzer und lernen so jeden Tag ein wenig mehr, was sie können. Auch wenn irgendetwas erst einmal nicht so klappt, wie geplant, dann wird einfach solange weiterprobiert, bis es eben klappt oder sie erschöpft in ihr Bett fallen um dann am nächsten Tag eifrig weiterzulernen. Auch wenn es natürlich absolut wichtig ist, den Kleinen beispielsweise die Erfahrung eines Zusammenstoßes mit einem Auto zu ersparen, versuchen Eltern doch oft, ihren Kindern jegliche Erfahrungen zu ersparen. Sie gestehen ihnen viel zu selten zu, sich auch mal schmutzig zu machen oder sich eine ordentliche Beule zu holen. Wobei

doch solche Erfahrungen wirklich prägend sind. Immer nur gesagt zu bekommen, dies und das geht nicht, dies und das macht man nicht führt irgendwann dazu, dass Kinder eine generelle Angst vor Dingen entwickeln, die sie nicht kennen. Das zieht sich dann durch bis ins Erwachsenenalter. Wir werden zu kleinen Schisshasen. Schisshasen bei Dingen, die absolut ungefährlich für unser Leib und Leben sind, uns aber als Person immens wachsen lassen. Sie entwickeln eine panische Angst davor, dumm auszusehen oder Fehler zu machen. Das ist natürlich absolut zerstörerisch für unseren Erfolg im Leben - das ist der Grund, der uns davon abhält, die Dinge wirklich anzupacken.

Die kalte Dusche

Smith gibt uns in seinem Buch die sehr wirkungsvolle Übung an die Hand, einfach mal ins Badezimmer zu gehen und die Dusche voll mit kaltem Wasser aufzudrehen. Beobachte einmal genau, welche Gefühle dir bei den Gedanken hochkommen, gleich unter diese eiskalte Dusche zu springen. Genau da hast du die kleine Stimme da oben, die dir Angst machen will. Sie will dich von einer neuen Erfahrung abhalten. Sie weiß nämlich mit erstaunlicher Sicherheit, dass dieses Unterfangen komplett überflüssig ist und macht dir so Angst vor etwas, was noch gar nicht passiert ist. Beobachte diese Stimme und deine Gefühle genau. Schau sie dir unter der Lupe an. Fühle sie, spüre sie - aber versuche, sie nicht zu bewerten. Jetzt ist es soweit. Gehe unter die Dusche. Tue es wirklich. Lass dir nicht einreden, dass sich das nicht lohnt oder nichts bringt. Dass ist deine Angst, die zu dir spricht. Stell dich drunter. Loooos. Schön, wenn du wieder abgetrocknet auf deine Couch zurückgekehrt bist, wirst du sicher mit mir übereinstimmen, dass nur die ersten drei bis vier Sekunden der kalten Dusche wirklich krass unangenehm sind. Genauso ist es auch im realen Leben. Alles, wovor wir uns so schön in die Hose

machen, ist zu 95 Prozent um Längen weniger schlimm, als wir es uns ausmalen. Das hat dir deine Stimme aber nicht gesagt. Deine erste kleine Aufgabe ist es jetzt, diese Übung zu wiederholen. Jeden Morgen für eine ganze Woche! Das ist super, um dich darauf zu konditionieren, einfach mal durch die Dinge durchzugehen anstatt immer nur um sie herumzutänzeln, du kleiner Warmduscher. Sagst du dir jetzt *"Das bringt doch alles nichts"*, dann weißt du ja, wer da gerade zu dir spricht. Deine Angst. Ich meine, woher sollst du es auch wissen, du hast die Erfahrung ja noch nicht gemacht.

Ja sagen zur Angst

Wir können die Angst bejahen, weil wir verstanden haben, dass sie zu unserem Leben gehört. Wir fühlen uns dann nicht mehr als Opfer der Umstände oder unserer Emotionen sondern sind in der Lage, das Steuerrad selbst in die Hand zu nehmen. Mit etwas Übung wissen wir dann, dass wir mit der Angst genauso fertig werden, wie mit der Situation, die die Angst erzeugt hat. Du denkst dann nicht, dass es ja sowieso keinen Sinn macht, dass du dich nicht weiterentwickeln kannst, weil diese verdammte Angst ja eh niemals weggehen wird. Mit etwas Übung kannst du dann lernen, die Angst zu spüren, sie willkommen zu heißen, sie zu akzeptieren, und dann trotzdem genau das zu tun, was du gerne tun möchtest.

Ängste überwinden braucht tägliche Übung

Die Betonung liegt hier ganz eindeutig auf **mit etwas Übung**. Denn die Fähigkeit, sich seinen Ängsten zu stellen und trotz dieser auf uns sehr störend wirkenden Emotionen zu handeln, erfordert tägliche Übung. Ich dachte früher auch immer, dass ich mich ja nur eine gewisse Zeit lang herausfordern muss, an mir arbeiten und wachsen muss und ab dann

wird alles von ganz alleine laufen. Quasi während ich mir meinen Hintern auf meiner Couch plattsitze kommen dann für immer alle guten Emotionen, Erfolg und Selbstwertgefühl zu mir. Ab dann auf einmal sogar ganz ohne Aufwand. Doch bisher konnte ich leider keinen Weg finden, der bequem zu gehen ist. Nach endlosen Zyklen des Herausforderns und nach ersten Erfolgen wieder in die Komfortzone Zurückkehrens habe ich gemerkt, dass tägliche Herausforderung unabdingbar ist. Irgendwie ist es ja auch ganz menschlich. Ich habe mich herausgefordert, habe meinen Ängsten ins Auge geschaut und dadurch meine Angst reduzieren können. Auf einmal fühlte ich mich frei. Klar möchte ich dieses Gefühl jetzt auskosten und mich nicht schon wieder in einer vollen U-Bahn zum Horst machen oder wieder auf fremde Menschen zugehen und eine Abfuhr riskieren. Jedoch ist genau das nötig, um sich dauerhaft frei zu fühlen. Um dieses allumfassende Selbstvertrauen zu entwickeln, das wir später in diesem Buch noch zusammen kennenlernen werden.

Möchtest du nicht wie ich mit einem Bart rumlaufen, dann musst du dich spätestens jeden dritten Tag rasieren. Die Damen werden mir sicherlich zustimmen, dass wenn das Make-Up sitzen soll, es jeden Morgen von Neuem aufgetragen werden muss. Genauso ist es auch mit der Konfrontation deiner Ängste. Je regelmäßiger du es tust, desto effektiver ist es. Du gehst ja auch nicht davon aus, dass einmal rasieren in der Pubertät für dein ganzes Leben reicht. Wie können wir dann darauf kommen, dass ein kurzer Ausflug aus deiner Komfortzone heraus reicht, um dir ein Leben lang zu ermöglichen, dich frei und selbstbewusst zu fühlen? Sich aus der Komfortzone zu bewegen ist eine Lebenseinstellung. Du entscheidest dich dafür und bleibst dann meist dein ganzes Leben dabei. Es muss jeden Tag aufs Neue geübt werden, jeden Tag aufs Neue musst du dich überwinden. Klar, es hilft ungemein,

dir da Gleichgesinnte zu suchen und mit ihnen zusammen zu wachsen. Am Ende bist du da aber der einsame Wolf, der stille Krieger, der ohne zu murren seinen Job macht. Der sich der Angst stellt. Jeden verdammten Tag.

Prozessorientierung

Ich kann dir jetzt schon sagen, dass du auf deinem Weg auch mit einigen Rückschlägen zu kämpfen haben wirst. Einige Menschen werden vielleicht nicht so auf die reagieren, wie du dir das wünschst und auch einige deiner Projekte werden nicht so laufen, wie von dir geplant. Vielleicht wirst du auch das ein oder andere Mal in Untätigkeit verharren anstatt das zu tun, was du dir vorgenommen hast. Dabei ist es bei aller Wichtigkeit von Tugenden wie Willenskraft im Grunde viel entscheidender, deine Entwicklung als Prozess zu sehen. Als eine Reise die niemals enden wird. Was ist schon ein kleiner Rückschlag im Kontext des Großen Ganzen? Stelle also immer deinen Prozess an oberste Stelle. Räume ihm höchste Priorität ein. Das hat gleich zwei Vorteile. Auf der einen Seite kannst du dich viel leichter überwinden, weil du dir den Stellenwert dieses kleinen unangenehmen Moments im Vergleich zu deinem Prozess ausmalst? Du kannst dich so wunderbar von irgendwelchen Erwartungen freimachen. Denn du weißt tief in dir drin, dass du dich gerade weiterentwickelst dadurch, dass du tust was du tun musst. Unabhängig davon, was da jetzt genau bei rauskommen wird.

Lebensbereiche in denen du dich durch Angst einschränkst identifizieren

Also setze dich einmal hin und schaue, wo du mit deiner Entwicklung hinmöchtest. Seinen Ängsten kann man sich in hunderten Lebensbereichen stellen. Schaue, welche deine sind.

- ✓ Möchtest du freier im Umgang mit dem anderen Geschlecht werden?
- ✓ Möchtest du dich selbstständig machen?
- ✓ Möchtest du sozialer werden?
- ✓ Möchtest du fitter werden und mehr Sport treiben?

Die Bereiche sind für jeden Menschen sehr verschieden. Was aber absolut identisch ist, ist die Tatsache, dass jede Entwicklung ein Prozess ist. Wenn du genau weißt, wo du hinmöchtest und was du dafür zu tun hast, dann geht die Reise los. Fokussiere dich auf den Weg. Lasse die Erwartungen an Resultate für einen Moment hinter dir und verschmelze vollkommen mit deinen täglichen Herausforderungen. Nimm sie als Ehre wahr. Freu dich darüber, dass du losgegangen bist und dich entwickelst, anstatt in Untätigkeit zu verharren. Lass dir da auch von deiner Angst nichts anderes einreden. Hörst du dich dir selbst Dinge wie „*das ist doch viel zu anstrengend*“ oder „*ich werde es ja doch nicht schaffen*“ einreden, dann spricht da deine Angst, die dich davon abhalten will, dich aus deiner Komfortzone zu bewegen und ins echte Leben zu springen.

Bei mir ist es bis zum heutigen Tag so geblieben, dass ich mich jeden Tag etwas sträube, die Dinge außerhalb meiner Komfortzone zu tun. Ich mag auf Teufel komm raus nicht glauben, dass ich mich hinterher absolut wunderbar fühlen werde und es auch auf die lange Sicht nur Positives in mein Leben bringt. Um das immer wieder aufs Neue zu realisieren muss ich jeden Tag diese kleinen Schritte meiner Reise tun und mich auf den Prozess fokussieren anstatt auf momentane Gedanken und Gefühle.

Die übertriebene Urangst konfrontieren

Es ist von absoluter Wichtigkeit, dass du mehr Erfahrungen machst. Dass du deine Komfortzone verlässt. Du musst dabei natürlich nicht, genauso wie Kinder auch nicht, vor ein Auto rennen um die Erfahrung zu machen, wie es so ist 20 Meter durch die Luft geschleudert zu werden. Ich glaube du weißt, worauf ich hinaus will. Wir können nur wirklich etwas lernen, wenn wir es mit allen Sinnen erfahren. Wenn wir auch mal fühlen, wie es ist, eine Niederlage zu erleiden. Nur dann erkennen wir wirklich, was nicht funktioniert. Was aber definitiv nicht funktioniert ist der Versuch, sich Erfahrungen zu erlesen. Also solltest du sobald es geht auch dieses Buch weglegen und in die Aktion gehen. Sammle deine Erfahrungen, hol dir deine emotionalen Schürfwunden. Ich verrate dir mal etwas - du wirst es überleben. Du wirst es sogar überleben und in ein Leben starten, das ein einiges reicher, aufregender und schöner ist. Du musst es nur tun. Das Schlimmste, das du tun kannst ist es, aufzuhören dich diesen Herausforderungen zu stellen. Das lässt dich nämlich Schrumpfen anstatt wachsen. Langsam aber sicher wirst du immer mehr auf deine fiktive "Sicherheit" bedacht sein.

Deine emotionale und körperliche Reaktion wenn du Schiss hast

Du sitzt jetzt hier irgendwo gemütlich auf deinem Sofa oder vor deinem PC und liest mein Buch. Du denkst dir vielleicht auch *"Jap, dieser Tim hat vollkommen recht, ich muss mich mehr Herausforderungen stellen, ab heute wird alles anders"*. Nope, wird es nicht. Ich kann dir versichern, in der nächsten Situation wirst du wieder genauso vor Angst schlottern und der Situation aus dem Weg gehen. Nichts wird sich ändern. Ich kann dir aber auch sagen: das ist gar nicht schlimm. Also zumindest die Tatsache nicht, dass in der nächsten Situation wieder genau die gleichen

Gefühle, Emotionen und letztendlich auch Verhaltensmuster hochkommen werden. Denn diesmal wirst du eine Kleinigkeit anders machen. Du wirst diese Gefühle nämlich in ihrer gesamten Pracht fühlen. Du wirst in die Situation gehen, die Gefühle fühlen und ihnen sagen *"Danke Gefühle, dass ihr da seid. Ich weiß, ihr meint es nur gut mit mir, aber gerade übertreibt ihr ein bisschen"*. Du nimmst diese Gefühle vollkommen an. Du gestehst ihnen ihre Daseinsberechtigung zu, anstatt sie mit aller Kraft bekämpfen zu wollen (dieses Bekämpfen ist nämlich bei vielen Menschen der Grund, wieso sie die Sachen nicht anpacken. Ihre Taktik gegen dieses unguete Gefühl ist es nämlich, ihm aus dem Wege zu gehen).

Die Angst annehmen

Das Thema Gefühle und Emotionen anzunehmen behandle ich in dem anderen Buch schon sehr umfassend, deshalb werde ich diesen Abschnitt möglichst kurz halten. Um mit unseren Ängsten umzugehen ist es von entscheidender Bedeutung, sie wirklich spüren zu lernen. Ich glaube viele von uns nehmen ihre Angst zwar als etwas wahr, was irgendwie da ist, sich unangenehm anfühlt, sie vom Handeln abhält und möglichst schnell verschwinden soll – egal wie. Vielen ist dafür fast jedes Mittel recht. Es ist kein Zufall, dass so viele Menschen viel zu viel Alkohol trinken oder andere Substanzen zu sich nehmen.

Wenn wir aber lernen, unsere Angst auf körperlicher Ebene zu spüren und unser liebes Köpfchen aus der Sache weitestgehend herauszuhalten, dann haben wir die halbe Miete schon drin. Denn wenn wir einmal genau hinsehen – was ist Angst eigentlich? Erst einmal ist es ein Gefühl auf körperlicher Ebene. Gut. Bei mir äußert sich das immer durch eine eher unangenehme Spannung in der Brust, ein Engegefühl im Hals und starken Herzschlag. Das ist aber alles relativ problemlos

auszuhalten. Was die Sache jetzt wirklich verzwickelt macht, ist die Tatsache, dass wir uns eine wilde Story in unserem Köpfen zu diesem Gefühl zusammenspinnen. Dass wir unser Selbst bedroht sehen. Diese Angewohnheit macht die ganze Sache wirklich schlimm. Wenn wir aber lernen, das Gefühl auf körperlicher Ebene zu fühlen, es voll zu spüren, es anzunehmen und es einfach da sein zu lassen, ohne es mit irgendeiner Horrorvision oder Story zu verknüpfen, dann haben wir gewonnen. Dann hat die Angst eine Menge ihrer Kontrolle über uns verloren. Also versuche einmal, so richtig in das Gefühl reinzugehen, wenn dich deine Angst das nächste Mal versucht zu lähmen. Verschiebe deine Aufmerksamkeit von deinen Gedanken oder deinem Drang, die Emotion irgendwie zu unterdrücken, voll auf deine körperlichen Empfindungen. Spüre die Enge im Hals, spüre deinen Herzschlag und den Knoten in der Brust. Aber bewerte sie nicht. Schau einfach nur so hin. Dann sage dir ganz bewusst *„Ok, ich spüre gerade meinen Herzschlag, fühle eine Enge im Hals und einen Knoten in der Brust – das ist meine Angst. Aber es ist ok, dass sie da ist.“* Das ist der erste Schritt dazu, sie zu akzeptieren. Wie so vieles in diesem Buch muss auch dieses Verhalten immer wieder geübt werden, bis du irgendwann ein wahrer Meister darin bist, deine Gefühle zu fühlen, sie von deiner Story zu entkoppeln und sie anzunehmen. Diese Praxis macht den Weg wirklich frei für dein Handeln. Also mache es dir zur Gewohnheit, anstatt vor der Angst wegzulaufen, wirklich bei ihr zu bleiben und mit ihr durch die Situation zu gehen. Wenn ich mir nur eine Gewohnheit in meinem ganzen Leben angewöhnen könnte, das wäre sie!

Ängste überwinden bedeutet auf Dauer allumfassendes Selbstbewusstsein

Wir haben jetzt schon gesehen, dass im Grunde alles, was du dir im Leben wirklich wünschst, auf der anderen Seite liegt. Zwischen dir und dieser Seite steht nur deine Angst. Sie zu konfrontieren ist also unumgänglich. Doch was passiert denn genau mit unserem Leben, wenn wir uns ständig selbst herausfordern und so mehr oder weniger ins kalte Wasser springen? Wir entwickeln langsam aber sicher ein allumfassendes Selbstbewusstsein. Was ist das? Nun, nehmen wir einmal an, du bist ein erfolgreicher Geschäftsmann oder -frau. Du bist in deiner Abteilung hoch angesehen und jeder schätzt dich, dein Fachwissen und dein Verhandlungsgeschick. Du kannst dir sicher vorstellen, wie du durch das Büro schreiten würdest. Wie du mit den anderen Menschen auf der Arbeit umgehen würdest. Selbstbewusst eben. Das liegt daran, dass du so viel gutes Feedback bekommen hast. Stell dir jetzt aber einmal vor, dass dieser Manager in seinem ersten Persönlichkeitsentwicklungsseminar etwas über seine Schwächen erzählen und seine privaten Probleme offenlegen soll? Wie würde er jetzt reagieren? Vielleicht würde er es meistern, vielleicht würde er aber auch sehr unsicher und zögerlich werden. Aus dem einfachen Grund, weil er in dieser Situation noch nicht oft genug gesteckt hat.

Wenn wir also einen Lebensstil entwickeln, in dem wir uns immer auf unserem ganz persönlichen Level herausfordern und unseren Ängsten stellen, dann entwickeln wir irgendwann dieses allumfassende Selbstbewusstsein. Wir wissen irgendwann mit absoluter Sicherheit, dass wir mit Herausforderungen umgehen können. Wir wissen ganz genau, wie unsere Angst funktioniert und wissen, dass wir trotzdem handeln werden. Weil wir uns schon so vielen verschiedenen Herausforderungen gestellt haben wissen wir auch, dass wir mit Allem,

was da so kommen mag, ohne Probleme fertig werden. Auch mit Situationen, die wir noch nicht kennen oder mit Problemen, mit denen wir noch nicht konfrontiert waren. Aus dem einfachen Grund, weil wir in der Vergangenheit immer und immer wieder bewiesen haben, dass wir es können. Außerdem haben wir dadurch gelernt, dass auch Niederlagen uns nicht im Geringsten aus dem Konzept bringen. Weil wir eben auch schon etliche Niederlagen eingesteckt haben, aber trotzdem auf unserem Weg geblieben sind.

Als ich dann realisierte, dass es ohne kontinuierliche Konfrontation nur schwerlich gehen wird, war ich erst einmal enttäuscht. *„Ich will doch viel lieber entspannt in meiner Komfortzone leben anstatt mich jeden Tag anstrengen und herausfordern zu müssen.“* Aber ob du es mir glaubst oder nicht, auf Dauer ist das der wirkliche Schongang und der entspannte Lebensstil. Es ist hundert Mal einfacher als ständig mit dieser unterschweligen Grundangst zu leben. Das ist nämlich wirklich anstrengend und raubt dir jegliche Energie. Denn du kannst dir eben nicht vertrauen. Du weißt nicht, ob du mit der nächsten eingebildeten Gefahr, die womöglich um die Ecke lauert, fertig werden kannst. Du musst all deine Energie darauf verwenden, möglichst sicher zu leben und herausfordernde Situationen zu umgehen. Du musst immer auf der Hut sein. Diese ständige Unsicherheit im Hintergrund macht dich wirklich unentspannt und fertig. Das Leben ist eine Abfolge aus Anspannung (sich den Ängsten stellen), und Entspannung. Aber erst durch diese initiale Anspannung ist wirkliche Entspannung möglich. Ohne wirst du immer ein gewisses Unbehagen verspüren. Du weißt ja nicht, was vor der Tür lauern könnte.

Die Wichtigkeit von Erfahrungen aus erster Hand

Nur wenn wir unsere eigenen Erfahrungen in der realen Welt machen, können wir uns wirklich weiterentwickeln und ein Leben voller Freude und guter Emotionen haben. 99 Prozent unserer Ängste sind nicht lebensbedrohlich. Das mag erst einmal hart klingen. Deshalb ist es so wichtig, eigene Erfahrungen zu machen. Wenn ich mich jetzt hier hinstelle und dir sage, dass du es überleben wirst, wenn du dein neugegründetes Unternehmen Pleite geht, dann wirst du mir vielleicht erst einmal vehement widersprechen. *„Das darf auf gar keinen Fall passieren, das wäre das Ende.“* Aber ist das wirklich so? Ich sage nein. Du würdest dann schon einen Weg finden. Du würdest auch stärker aus dieser Miesere herauskommen. Nur kannst du das nicht glauben, denn du hast dich Erfahrung nicht gemacht. Wüsstest du das vorher schon, dann würdest du dich eher trauen, den Schritt zu machen. Ich hatte beispielsweise schreckliche Angst davor, die Frauen anzusprechen, die mir wirklich gefallen. Ich war fest davon überzeugt, dass ich eine Abfuhr nicht verkraften würde und auch meine ganzen Freunde schlecht von mir denken würden. Ich wäre sicherlich heute noch genauso davon überzeugt, wenn ich nicht eines Tages mal ins kalte Wasser gesprungen wäre. Heute spüre ich immer noch ganz deutlich die Aufregung. Aber meine Story im Kopf ist weg. Ich weiß, dass ich kein schlechterer Mensch bin, wenn es mal nicht so klappt. Das macht den entscheidenden Unterschied und mich um Längen freier. Aber ich musste die Erfahrung erst am eigenen Leib machen. Die Angst hat mich so lange im Griff gehabt, bis ich ihr in die Augen geblickt und es trotzdem getan habe. Vorher war ich nicht in der Lage, die Wahrheit zu sehen. Ich musste erst erleben, wie es sich wirklich anfühlt, zurückgewiesen zu werden. Ich musste mir die Schrammen holen. Jetzt habe ich wirkliche Beweise auf emotionaler Ebene. Vorher war alles nur Gequatsche. Jetzt

habe ich übrigens auch die Frauen in meinem Leben, die ich wirklich haben möchte.

Vermeidungsverhalten als Gewohnheit

Bei vielen von uns wurde von Kindesbeinen an versucht, uns alle negativen Erfahrungen zu ersparen. Doch das ist mehr als gefährlich. Denn je öfters das passiert, je öfter wir etwas glauben ohne es wirklich selbst erfahren zu haben, desto eher glauben wir auch dem Gequatsche oben in unserem Kopf. Wir entwickeln die Gewohnheit, neue Erfahrungen möglichst zu vermeiden. So entwickeln wir aber auch die Gewohnheit, vor unserer Angst wegzurennen, anstatt sie zu konfrontieren und zu wachsen. Doch einmal von ein paar extremen Situationen abgesehen, lassen dich die meisten Erfahrungen stärker zurück, als schwächer. Wir sollten also unsere Gewohnheit, alles zu vermeiden und immer zu glauben, was andere über bestimmte Situationen sagen, mal gepflegt über Bord werfen und wieder mehr selber spüren, entdecken und erfahren. Das mag jetzt auch nicht ganz so einfach zu glauben sein, aber irgendwann wird so ein Verhalten ganz normal für dich sein. Dann wird es sogar schwer sein, dich keinen Herausforderungen zu stellen. Dann wird dir etwas fehlen. Es ist alles Gewohnheits- und Übungssache. Tue etwas lange genug, und es wird zur Gewohnheit. Wenn du sagst, du kommst ohne deinen allmorgendlichen Kaffee nicht ordentlich in die Puschen, dann trinke mal 30 Tage lang keinen und du wirst sehen, dass es auch so geht. Es gibt immer eine Periode, in der du eine Menge Willenskraft brauchst. Danach wird es viel leichter. Mehr dazu in dem Kapitel über Rituale im Hauptbuch.

Eine kleine Auswahl an gängigen Ausreden

Wie du sicherlich weißt sind wir wahre Meister darin, uns von wahrem Erfolg und von Veränderung zum Guten selbst abzuhalten. Im Folgenden habe ich einmal sieben sehr häufige Ausreden zusammengestellt, die jeder von uns sicherlich schon einmal als Grund gebraucht hat, etwas absolut Notwendiges aufzuschieben.

1. Ich bin noch nicht bereit – ich mache das später

Immer, wenn du denkst, du wärst noch nicht bereit um etwas zu tun, dann steckt in Wirklichkeit die Angst dahinter, dass du der Aufgabe nicht gewachsen sein könntest. Die Angst, vor den Folgen deines Handelns. Du redest dir dann Dinge ein wie: *"Naja heute fühle ich mich nicht allzu gut, ich werde das morgen erledigen"* oder *"Ich muss erst besser in Aktivität X werden (meist etwas, wovor man keine Angst mehr hat), bevor ich Aufgabe Y (die, vor der man sich drückt) angehen kann"*. Dass dieses Verhalten nicht unbedingt zielführend ist, kannst du dir ja jeder vorstellen. Aus *"das mache ich später"* wird ganz schnell ein *"nie"*.

Lösung: Babysteps

Man muss die Dinge anfangen und auf dem Weg gucken, welche Richtung man einschlagen will. Du kannst Stunden, Wochen, Tage und Jahre damit verbringen, zu planen und dich auf die Aufgaben vorzubereiten. Aber wenn es dann irgendwann einmal wirklich in Aktion geht, wird es sich auch mit der ganzen Vorbereitung einfach ungewohnt neu und ja, vielleicht auch ein wenig angsteinflößend anfühlen. Aber du kannst ja auch nicht Wellenreiten lernen, indem du ein Buch darüber

liest. Du guckst dir nur kurz an, wie das Prinzip funktioniert und von dort aus heißt es nur noch: *machen machen machen*. Du wirst 1000 Mal vom Brett fallen, aber jedes Mal verbessert sich das Gefühl für die Sache. Du weißt, wieso du in dieser Situation runtergefallen bist, du weißt wieso du vor einer Stunde runtergefallen bist. Irgendwann macht es einfach *klick* und du reitest die erste Welle ab und bist der King. Hinterher geht es wieder von vorne los. Ganz einfach eigentlich.

2. Angst zu Versagen

Wenn du ständig in deinen Träumen und deinen Phantasien lebst anstatt loszugehen und sie umzusetzen, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass du auf einer tieferen Ebene Angst hast, dass du das Ziel nicht erreichen könntest. Du malst dir zwar alles schön aus. Du denkst daran, wie du jetzt loslegst und dir ein Leben voller Selbstwertgefühl, guten Emotionen, netten Menschen und materiellen Wohlstand erarbeitest. Du stellst dir vor, wie du dir so langsam Gedanken machen musst, wie du dein Geld am besten anlegst, da es sich unaufhaltsam anhäuft. Doch in der Sekunde, in der du wieder in der Realität angekommen bist, tust du – mal wieder nichts. Du siehst auf einmal den ganzen Berg an Arbeit, fühlst die Ungewissheit, ob es überhaupt klappen könnte und erfindest auf einmal hunderte Ausreden, wieso sich der ganze Aufwand nicht lohnen würde. Das liegt daran, dass in deinem Hinterkopf immer die Angst vor Versagen mitschwingt. Die Angst, alles umsonst gemacht zu haben, die Angst, nicht die Fähigkeit zu besitzen, so etwas wirklich schaffen zu können und deine Wünsche und Träume verwirklichen zu können.

Lösung: Glaubenssätze verändern

Ändere deine Glaubenssätze, also seine Sichtweise auf die Welt grundlegend. Deute dein temporäres Nichterreichen deiner gesteckten Ziele nicht als Versagen sondern als etwas, aus dem etwas gelernt und wodurch du dich weiterentwickelt hast. Dann ist es kaum möglich, zu versagen. Du versagst nur, wenn du aufhörst es zu versuchen. Mehr zu dem Thema Glaubenssätze findest du [hier](#).

3. Angst vor der Meinung Anderer

Für mich persönlich ein großer Punkt. Er hängt auch in direkter Art und Weise mit dem Selbstwertgefühl zusammen. Solltest du wirklich eine gewagte Idee haben, mit der du dein Leben radikal verändern willst, die nicht zu 100 Prozent in das Weltbild oder die soziale Konditionierung anderer Menschen passt, kann es gut sein, dass du Spott und Unverständnis erntest. Noch schlimmer kann es werden, wenn du erst einmal einige Rückschläge, ich meine natürlich Lehrstunden, einstecken musst. Dann kommen diese Leute gerne an und du hörst Dinge wie *"siehste, ich hab's dir doch gesagt dass das nicht funktioniert."*

Lösung: Diese Dinge nie persönlich nehmen

Eine Meinung eines anderen ist nur die Projektion seiner Realität auf dich. Dies lernst du natürlich am besten, indem man diesen Reaktionen ausgesetzt ist und merkt, dass sie gar nicht so schlimm ist, und die Leute das in den wenigsten Fällen wirklich persönlich meinen.

4. kein Glauben an den Erfolg

Bist du wirklich davon überzeugt, dass du Erfolg haben kannst? Oder steckt in dir der tieferliegende Glaube fest, dass du eigentlich nicht die Fähigkeiten hast, all diese Dinge zu erreichen? Dass es bei dir irgendwie anders ist? Du kennst zwar Methoden und Wege, diese Ziele zu erreichen, glaubst aber nicht, dass das bei dir selber auch zutreffen könnte. Dies kann eine Menge Gründe haben, ich denke ein wesentlicher ist ein geringes Selbstwertgefühl. Es fehlt dir der Glaube daran, dass du selber in der Lage bist, solche Dinge zu erreichen. Das können nur die anderen, mit besseren Fähigkeiten und mehr Glück im Leben. Oder du glaubst tief im Inneren nicht, dass du es überhaupt verdienst, diese Ziele zu erreichen.

Lösung: Denkmuster erkennen

Was auch immer es bei dir ist, es ist wichtig, dass du diese Denkmuster erkennst wenn du dich ändern und auf deine Ziele kontinuierlich hinarbeiten willst. Denn wenn du nicht an deinen Erfolg glaubst, wirst du nicht hart genug auf ihn hinarbeiten, dann werden natürlich die Resultate ausbleiben und daraus folgt dann wieder die Bestätigung für deine Glaubenssätze.

5. Fokus auf Misserfolg anstatt auf Erfolg

Du hast deine Träume im Kopf oder sogar schon als konkrete Ziele formuliert. Top. Jetzt kann es aber sehr schnell vorkommen, dass du dich auf die ganzen Probleme fokussierst, die dir auf deinem Weg das Leben schwermachen könnten. Die Betonung liegt hier auf könnten. Denn sie sind ja bisher nur Auswüchse deiner Gehirnwindungen, ohne

jeglichen Bezug zur Realität. Das vergessen wir aber leider oftmals. Je mehr wir uns jedoch auf die negativen Folgen unseres Handelns konzentrieren, desto eher werden wir uns auch auf sie zubewegen. Je mehr wir Erfolg visualisieren, desto eher wird er auch in unser Leben kommen.

Lösung: Richtiger Fokus

Konzentriere dich jeden Tag auf die Dinge, die du erreichen möchtest. Fühle dich in die Situation hinein und stelle dir das Ganze so vor, als wenn du es schon erreicht hättest. Lass dich nicht ablenken, lass deine Träume nicht als unrealistisch oder Spinnerei abtun.

6. Fokus auf die kleinen, täglichen Schwierigkeiten, anstatt auf das große Bild

Du stehst morgens auf. Du bist noch etwas müde und die Energie ist auch noch nicht so wirklich in deinen Körper zurückgekehrt. Innerlich verfluchst du dich schon, wieso du dir gestern felsenfest vorgenommen hast, diese doofe Übung aus Tim's Buch zu machen. *„Was bringt schon eine Übung? Außerdem bin ich müde! Müde kann ich mich eh nicht konzentrieren. Ich gehe wieder zurück ins Bett.“* Solche Situationen kennt bestimmt jeder. Wir stehen vor diesen kleinen Aufgaben, die wir jeden Tag durchziehen wollen. Jedoch ist nicht immer unbedingt die Motivation dazu vorhanden. Vor allem, wenn wir uns gerade nicht so danach fühlen. Dabei hilft es ungemein, den Fokus auf das große Ganze zu lenken anstatt auf die kleine Mistaufgabe, die du gerade vor dir hast. Rücke die Dinge in Perspektive!

Lösung: Richtiger Fokus 2

Fokussiere dich auf dein großes Ziel. Bei meiner Tages- und Wochenplanung schreibe ich immer hinter die jeweilige Aufgabe, wieso ich diese heute ausführen will. Wenn da nun steht ich soll noch eine Rohfassung eines ganzen Blogartikels schreiben, dann schreibe ich da auch direkt daneben, wieso ich dies tun möchte. Da stehen dann solche Dinge wie *"in dem Bereich arbeiten, der meine wirkliche Passion ist"* oder *"von überall in der Welt arbeiten können"*. Dies sind Dinge, die ich in meinem Leben gerne erreichen möchte, und deshalb habe ich dann auch gar kein Problem mehr damit, den Artikel zu schreiben. So kommst du nie mehr im klein klein des täglichen Lebens unter die Räder, sondern handelst aus dem Antrieb dein großes Ziel zu erreichen.

7. Quick Fix wollen und dann die Motivation verlieren

Heutzutage wird dir von den Medien und deinem Umfeld vorgelebt, dass man im Leben alles immer sofort haben und erreichen kann. *„Kaufe nur dieses Produkt, und alle Frauen stehen sofort auf dich, nimm diese Tablette und dein Leben wird sich von heute auf morgen um 180 Grad drehen.“* Du wirst davon komplett manipuliert und dieser Glaubenssatz wird noch verstärkt.

Lösung: Veränderung der Sichtweise auf Erfolg

Erkenne, dass nichts auf dieser Welt, was von irgendeinem Wert für dich ist, kommt, ohne dass du dafür kontinuierlich arbeitest. Hast du dies einmal begriffen, nämlich dass du dich kontinuierlich anstrengst, verbessern und auf dein Ziel zubewegen musst und nicht nur einmal kurz eine einmalige Anstrengung erbringen und dann in die schöne Welt

deiner Komfortzone zurückkehren und die Lorbeeren ernten, dann wirst du all deine Ziele im Leben mit Sicherheit erreichen.

Das Selbstbild beschützen

Oft bedeutet sich seinen Ängsten stellen und neue Wege zu gehen auch, mit seinem alten Selbstbild zu brechen. Wenn du bisher immer der oder die Zurückhaltende und Schüchterne warst und auf einmal auf neue Menschen zugehst, dann fühlt sich das mit Sicherheit erst einmal inkongruent an. Ist ja auch klar, du hast bisher noch nicht so gehandelt, also gehört es auch nicht zu deiner Persönlichkeit. Viele Menschen lassen sich von dieser anfänglichen Inkongruenz jedoch ins Bockshorn jagen und stellen all ihre Bemühungen wieder ein. Wir sind alle bestrebt, irgendetwas zu repräsentieren. Wir haben ein bestimmtes Image, ein Selbstbild und tun alles, um dieses aufrecht zu erhalten. Gegenüber uns selbst, aber vor allem auch gegenüber anderen. Wollen wir uns verändern, müssen wir auch bereit sein das zu verändern, was wir bisher dachten, das wir sind. Dabei wird es immer eine Übergangsphase geben, in der du unsicher mit deinem neuen Ich bist. Hier besteht die Gefahr, wieder in alte Muster zurückzurutschen. Lass dich nicht entmutigen. Bleib dran. Wirkliche Veränderung ist gerade so nah wie nie. Schon bald wirst du dich pudelwohl in deiner neuen Haut fühlen und unglaublich dankbar dafür sein, dass du weiter gemacht hast.

Angst anders definieren

Dass wir uns auf die Angst als objektives Gefühl in unserem Körper fokussieren sollen, haben wir ja schon gesehen. In diesem Kapitel wollen wir noch eine Stufe weiter gehen. Wir wollen lernen, unsere Bewertung dieses Gefühls zu verändern. Wäre es nicht wunderbar, wenn du dieses

Gefühl nicht als schlecht beurteilen würdest und es unbedingt verschwinden lassen möchtest, sondern dich darüber freuen könntest, dass es da ist? Dass es ein eindeutiges Zeichen für dich ist, dass du am Leben bist, dass du etwas spürst, dass du die Herausforderungen annimmst und dass du dich gerade in raketenschneller Geschwindigkeit entwickelst? Wieso nehmen wir dieses Gefühl ab heute nicht einfach als Vorfreude wahr? Du wirst gleich etwas tun, was sich auf lange Sicht mit großer Sicherheit zu deinem Vorteil auswirken wird! Klingt erst einmal etwas unrealistisch für dich? Schau mal, deine bisherige Reaktion und deine bisherige Wahrnehmung dieser Emotionen hast du dir auch irgendwann einmal unbewusst angewöhnt. Also kannst du dir auch eine andere Wahrnehmung und Reaktion angewöhnen. Es erfordert nur etwas Übung – und am allerwichtigsten: wieder kontinuierliche Anstrengung.

Abschluss

Du hast jetzt eine ganze Menge Möglichkeiten kennengelernt, wieso es nicht so richtig mit dem Handeln klappen kann. Meistens steckt eben die gute, alte Angst dahinter. Sie hüllt sich dabei viele verschiedene Gewänder, unter denen du sie immer wieder aufs Neue enttarnen musst. Hast du nämlich einmal Erfolg gehabt, sie entdeckt und trotzdem gehandelt wird sie nicht so schnell aufgeben. Sie wird sich viel subtilere und effektivere Spielarten aussuchen, um ihre Mission weiterhin zu erfüllen. Also bleibe dran. Schau hin. Erinnerung dich immer wieder an all die Möglichkeiten, die in diesem Buch beschrieben sind. Erforsche vor allem aber auch dich ganz persönlich. Wie tickst du? Was passiert bei dir? Das wichtigste von allem ist aber: mache es dir zur Lebensaufgabe, dich deinen Ängsten zu stellen. Schaffst du das, wird ein wunderbares

und aufregendes Leben auf dich warten! Ich gönne es dir wirklich von Herzen.

Tim Hamer

<http://dubistgenug.de>