

Bestimmen Dich Deine Ängste?

MUT-Impulse, Ausgabe vom 05.07.2018



Hallo,

Bei unserem [Quantensprung-Workshop](#)* Mitte Juni konnte ich wieder einmal ein Phänomen wahrnehmen, das ich bei meinen Kundinnen schon öfter erlebt habe: **sie geben der Angst mehr Macht als ihrer Vision.**

* Dieser Workshop findet vom 28.-30. März 2019 wieder statt.

Im Englischen heißt Angst FEAR. Dies wird gerne wie folgt „übersetzt“: **False Evidenve Appearing Real.** Oder auf Deutsch: Falsche Beweise erscheinen wahr – oder werden als unumstößlich angenommen.

Du nimmst Deine inneren Argumente für bare Münze.

(Warum das so ist, kannst Du hier nachlesen: [Wie Gedanken unsere Gefühle beeinflussen](#))

Du überprüfst diese Argumente nicht, sondern bist felsenfest überzeugt von Deinen Gründen. Selbst wenn andere Dir zeigen (wollen), dass es durchaus möglich ist.

Ich habe kürzlich mit einer Kollegin darüber gesprochen. Auch ihr war aufgefallen, **wie sehr Menschen an ihren Ängsten festhalten.** Sie suchen ständig Beweise dafür, dass ihre Bedenken richtig sind. Anstatt nach Wegen zu schauen, wie sie ihre Vision oder das, was sie sich von Herzen wünschen, umsetzen können.

Woran liegt das?

Die meisten Menschen wissen im Grunde ihres Herzens sehr wohl, was sie wirklich wollen. Manche haben sogar eine große, starke Vision, die sie „nur zu gerne“ umsetzen möchten. Doch sie scheitern daran, dass ihnen partout nichts einfällt, wie sie ihre Vorstellungen tatsächlich umsetzen können. Damit setzt ein gewohnter Mechanismus ein: die eigenen, oft wirklich starken Vorstellungen werden klein geredet, als spinnerte Idee abgetan und damit schnell als nicht machbar verworfen. Es ist einfach bequemer, sich mit dem zu begnügen, was Du bereits kennst, anstatt [Dich Deinen Ängsten zu stellen](#), die Komfortzone zu verlassen und [Veränderungen einzuleiten](#).

Wie Du Ideen für Dein Vision findest

Wenn Du bereit bist, Deiner Vision Raum zu geben, brauchst Du vielfältige Ideen, WIE es gehen könnte. Spinne ein wenig herum und entwickle viele, möglichst verrückte Möglichkeiten. Wähle dafür eine andere Perspektive als gewohnt. Tue so als hätte Dich eine Freundin oder ein entfernter Bekannter gebeten, für sie oder ihn Wege zu finden. Damit gewinnst Du Abstand zu Dir selber und kannst besser „über den Tellerrand“ schauen.

Wichtig ist, möglichst viele Möglichkeiten zu finden.

Aus meiner NLP-Ausbildung (die zugegebenermaßen sehr, sehr lange zurückliegt) erinnere ich mich an diesen Grundsatz: *eine Möglichkeit ist eine Qual, zwei sind ein Dilemma und erst ab drei Varianten hast Du eine Wahl.* Daher ist es wichtig, möglichst viele Möglichkeiten zu finden, mit denen Du ans Ziel kommen kannst und am Ende die beste davon zu nutzen.

Die wenigsten Menschen schaffen dies alleine.

Zumindest ist das viel schwerfälliger und begrenzter. Außerdem ist hier der Schweinehund doch sehr aktiv ;-)

Ulrike Bergmann | Die Mutmacherin® | Hallwanger Str. 42a | 83209 Prien a. Ch. | www.die-mutmacherin.de

Bestimmen Dich Deine Ängste?

MUT-Impulse, Ausgabe vom 05.07.2018



Suche Dir positiv gestimmte Menschen für eine Stunde voller Witz, Spaß und Ideen.

Je vielfältiger sie vom Alter und vom Hintergrund her sind desto besser.

Setze Dich mit ihnen zusammen, schildere Dein Vorhaben und bitte sie, Dich mit Ideen zuzubehelfen. Es spielt an dieser Stelle überhaupt keine Rolle, ob diese Impulse verwertbar sind oder nicht. Hier geht es vor allem um Masse. Die Klasse – sprich: was Du darauf machst –, steht erst zu einem späteren Zeitpunkt an. Schreibe Dir alles auf, was gesagt wird, damit keine auch noch so verrückte Idee verloren geht.

Lasse das Ergebnis einige Tage ruhen.

Gehe die Liste danach durch und finde ein bis drei Punkte, die Du auf jeden Fall ausprobieren möchtest. Setze Dir Termine, bis wann Du dies vollzogen hast.



Neu im Blog:

[Wie Du Sicherheit gewinnst – 5 Anregungen](#)

In diesem Beitrag findest Du praktische Hinweise, mit denen es Dir gelingt, immer wieder in Deinen inneren Raum Deiner Sicherheit einzutauchen und daraus die Kraft zu schöpfen, achtsam und bewusst mit den äußeren Ereignissen umzugehen. Auf Deine Weise und nach Deinen Möglichkeiten.

Welche Vision willst Du in diesem Jahr (noch) auf den Weg bringen?

Was sollte am Ende des Jahres auf jeden Fall entstanden sein. Jetzt ist der Moment, die Weichen dafür zu stellen ☺

Ich wünsche Dir einen sonnigen und kreativen Monat.

Herzliche Grüße vom Chiemsee
Deine
Ulrike Bergmann

PS: Gehe Deinen eigenen Weg - es gibt keinen besseren!

Ulrike Bergmann | Die Mutmacherin® | Hallwanger Str. 42a | 83209 Prien a. Ch. | www.die-mutmacherin.de