

## MIT ÄNGSTEN UMGEHEN

Herzlich Willkommen zu dieser neuen Videosequenz mit dem Thema „Mit Ängsten umgehen“.

Es gibt niemanden auf dieser Erde, der sich niemals fürchtet – ich meine, der niemals Angst hat. Niemanden. Für den Fall, dass du denkst, es gäbe Leute wie „Superman“ oder „Superwoman“, die niemals Angst haben... Die gute Nachricht ist: Niemand.

Wenn du manchmal Angst hast – und ich meine manchmal -; das ist normal. Du bist nicht allein damit. Aber in Angst leben und sich vor allem zu fürchten, das ist nicht normal. „Nicht normal“ heißt natürlich nicht, dass du es nicht überwinden kannst.

Sicher werde ich dir während dieser kurzen Videos nicht helfen können, all deine Ängste zu überwinden. Dennoch möchte ich dich an einem Erlebnis teilhaben lassen, das ich vor kurzem hatte. Es mag vielleicht nicht mit deiner Situation vergleichbar sein, aber ich denke trotzdem, dass du daraus etwas lernen kannst.

Vor gut zwei Wochen war ich bei einem Freund zu seiner Geburtstagsfeier eingeladen. Leider konnten wir nicht richtig zu der Musik tanzen – wohl wegen der Corona Abstandsregeln. Also schlug jemand vor, Tischtennis zu spielen. Als wir damit begannen, habe ich festgestellt, dass niemand verlieren wollte. Es entstand eine Art Wettkampfstimmung und jeder wollte gewinnen. Ich gewann jede Runde und das machte mich zum Ziel. Jeder wollte gegen mich gewinnen. Nach einiger Zeit war ich müde und hatte vor, nur noch eine letzte Runde zu spielen. Die Person, gegen die ich dann gespielt habe, hat diese letzte Runde beinahe gewonnen. Die vorigen Runden hatte ich klar gewonnen, ohne viele Punkte zu verlieren. Aber mit einem Mal war eine Niederlage in greifbarer Nähe. Ein paar Punkte verlieren und ich würde meine erste Niederlage erleben. Nebenbei kamen auch immer mehr Zuschauer; auch meine Familie war dort. Das bedeutete: DRUCK! Und die Angst vor einer Niederlage gewann plötzlich Oberhand.

## **Was hat diese Angst bewirkt?**

1. Ich war wie gelähmt, konnte nicht schmettern, musste verteidigen. Das ist sonst nicht meine Spielweise.
2. Sie ließ mich meine Niederlage sehen.
3. Das Schlimmste von allem war, dass ich Zeit damit verbringen musste, über die Niederlage nachzudenken, anstatt mich auf das Spiel, den Spaß daran und das Gewinnen zu fokussieren.

Im Allgemeinen ist es sehr gesundheitsgefährdend, nur über Niederlage und Versagen nachzudenken.

Negatives Denken führt zu negativen Handlungen. Positives Denken führt zu positiven Handlungen! Ich wiederhole es noch einmal: Negatives Denken führt zu negativen Handlungen. Positives Denken führt zu positiven Handlungen!

## **Was habe ich getan, um mir meinen Weg von einer Verlierer-Position zum Sieg zurückzuerobern?**

1. Ich sagte mir: „Relax, komm runter. Selbst wenn du verlierst, ist das nicht das Ende der Welt.“
2. Ich sagte mir auch „Du bist nicht einfach so zum Ziel geworden, sondern durch deine bisherigen Siege. Also komm runter und versuch es erneut.“
3. Schlussendlich sagte ich erst zu mir, dann zu meinem Gegner: „Ich werde dieses Match gewinnen – so wie ich die letzten gewonnen habe.“

Was tust du, wenn dich negative Gedanken übermannen? Lass sie nicht zu lange bleiben. Sag, was du haben möchtest.

Ich werde hier heute enden mit dem, was Lewis Hamilton nach seinem Sieg am dritten August sagte. Einer seiner Reifen war geplatzt und er musste mit 3 Reifen weiterfahren, um zur Ziellinie zu kommen.

Er sagte: „Ich weiß nicht, warum ich in dieser Situation cool geblieben bin. Aber ich hatte keine Wahl – es muss ein Überlebensinstinkt gewesen sein. Das ist wirklich das, was ich gedacht habe: „Ich bin so weit gekommen, ich werde nicht aufgeben und zurückfallen und alle an mir vorbeifahren lassen.““

Fang heute an, etwas Positives über dein Leben zu denken und zu sagen. Glücklicherweise gibt es für jeden von uns eine kostenfreie Möglichkeit, ein positives Leben zu führen. Du musst nicht einmal zu jemandem gehen, um es zu bekommen. Du hast das Instrument dazu immer dabei: Deine Sprache. Nutze sie von heute an, um etwas Positives über dein Leben zu sagen. Ich wünsche dir viel Stärke und Kraft für deine Bemühungen.

Bye for now.