

DIE ANGST VOR DEM SCHEITERN TRANSFORMIEREN

Übung 3

Dieser Prozess erlaubt dir, die Angst vor dem Scheitern und ihre lähmende Wirkung auf dein Denken und Handeln zu transformieren. Solange die Angst vor dem Scheitern unser Denken beeinflusst, können wir nicht 100% für unsere Ziele, unsere Ideen und unsere Träume zu geben.

Eine Angst ist immer eine Projektion in die Zukunft von etwas, das du nicht erleben oder erfahren willst. Wenn diese Angst unser Denken und Handeln beeinflusst, stehen uns nicht alle unsere kreativen Ressourcen zu Verfügung, um das gewünschte Ziel zu erreichen. Wir sind unbewusst davon beeinflusst und unser Denken und Handeln ist gefärbt. Durch den Einfluss der Angst verschiebt sich der Fokus unbemerkt von „wie können wir unser Ziel erreichen“ zu „wie können wir das Scheitern vermeiden“. Das sind zwei komplett unterschiedliche Ausgangspunkte, die wie du dir vorstellen kannst, zu unterschiedlichen Resultaten führen.

Ziel dieser Übung ist und deine Ablehnung und damit die emotionale Ladung dem Scheitern gegenüber auszugleichen, damit du wieder an einen Ort von Balance und Gleichgewicht zurückkehrst und wieder aus deiner Mitte, mit all deinen Ressourcen, denken und handeln kannst.

Alles im Universum ist 100% ausgeglichen, nichts ist im Ungleichgewicht. Alles Positive was uns wiederfährt und wiederfahren wird, erzeugt gleich viele Nachteile, derer wir uns nicht bewusst sind. Umgekehrt hat alles Negative was uns widerfährt und wiederfahren wird ebenso viele Vorteile, die wir allerdings nicht sehen, weil wir unbewusst sind und unsere Wahrnehmung durch die Bewertung „Gut“ oder „Schlecht“ gefärbt ist. (Tipp: Hör dir zu diesem Thema auch die Folge „03 Wie du deine Unzufriedenheit transformierst und wahre Erfüllung findest“ an.)

Es gibt Nichts was absolut „GUT“ oder absolut „SCHLECHT“ ist. Alles ist relativ und hängt nur von unserer Bewertung der Situation ab. Diese Übung hilft dir, das Unbewusste wieder bewusst zu machen und damit emotionales Gleichgewicht wieder zu erlangen.

(Dauer ca.15-20min)

1. Was würde passieren, wenn du scheiterst? Was könnte schief gehen?

Wie würde dich das fühlen lassen? Was wäre der Worst Case? Wie würde das aussehen?

Es ist wichtig die Übung schriftlich zu machen. Der Akt des Schreibens hat bei dieser Übung eine wichtige Funktion, die du beim bloßen Nachdenken über die Fragen nicht aktivierst.

2. **Welche Vorteile hätte es für dich, diese Erfahrung zu machen.**

In Bezug auf (A) dein Leben, (B) auf deine höchsten Werte, (C) deine Beziehungen, (D) deine Familie, (E) deinen Beruf, (F) deine Finanzen, (G) deine mentale Stärke, (H) deinen Körper, (I) dein Spirituelles Wachstum (J) Deine emotionale Stärke.

Stell die Fragen mit der Gewissheit, dass du eine Antwort erhältst. Woher weißt du wann du fertig bist? Schreib solange, bis du einen emotionalen Shift bemerkst (von negativ zu neutral). Wenn du keine Angst mehr vor dem Worst Case hast, bist du in deiner Mitte. Dann hast du die Emotion vollkommen ausgeglichen. Manchmal braucht es mehr als 20 Antworten.

3. **Welche positiven Konsequenzen hätte diese Erfahrung für dich.**

In Bezug auf (A) dein Leben, (B) auf deine höchsten Werte, (C) deine Beziehungen, (D) deine Familie, (E) deinen Beruf, (F) deine Finanzen, (G) deine mentale Stärke, (H) deinen Körper, (I) dein Spirituelles Wachstum (J) Deine emotionale Stärke.

4. **Was würdest du durch diese Erfahrung gewinnen?**

In Bezug auf (A) dein Leben, (B) auf deine höchsten Werte, (C) deine Beziehungen, (D) deine Familie, (E) deinen Beruf, (F) deine Finanzen, (G) deine mentale Stärke, (H) deinen Körper, (I) dein Spirituelles Wachstum (J) Deine emotionale Stärke.

5. **Was könntest du und würdest du durch diese Erfahrung lernen?**

6. **Schreib nun auf, welche Nachteile hätte es für dich, würdest du diese Erfahrung nicht machen?** In Bezug auf (A) dein Leben, (B) auf deine höchsten Werte, (C) deine Beziehungen, (D) deine Familie, (E) deinen Beruf, (F) deine Finanzen, (G) deine mentale Stärke, (H) deinen Körper, (I) dein Spirituelles Wachstum (J) Deine emotionale Stärke.

7. Was würdest du nicht haben in deinem Leben haben? In Bezug auf (A) dein Leben, (B) auf deine höchsten Werte, (C) deine Beziehungen, (D) deine Familie, (E) deinen Beruf, (F) deine Finanzen, (G) deine mentale Stärke, (H) deinen Körper, (I) dein Spirituelles Wachstum (J) Deine emotionale Stärke.

8. Was würdest du nicht lernen? In Bezug auf (A) dein Leben, (B) auf deine höchsten Werte, (C) deine Beziehungen, (D) deine Familie, (E) deinen Beruf, (F) deine Finanzen, (G) deine mentale Stärke, (H) deinen Körper, (I) dein Spirituelles Wachstum (J) Deine emotionale Stärke.

TIME TO CELEBRATE

Gratuliere!! Du hast gerade deine Angst vor dem Scheitern für immer transformiert und losgelassen. Du hast die Energie, die in dieser Emotion und dieser Negativ-Fantasie gefangen war, wieder befreit und dir deine Power wieder zurückgeholt. Diese Energie steht dir nun für deine Gegenwart und deine geniale Zukunft wieder voll zu Verfügung. Ich feiere dich!

Auf DICH und deine Inner Journey!

Dein Amir