

DIE ANGST VOR DEM SCHEITERN TRANSFORMIEREN

Übung 1

Dieser Prozess erlaubt dir, den Einfluss den die Angst vor dem Scheitern auf dein Denken und Handeln hat, zu transformieren. In dieser Übung wirst du Angst nutzen (ich weiß das klingt paradox, aber es funktioniert), um die Angst vor dem Scheitern zu relativieren.

Denn es gibt genau 2 Kräfte in uns, die uns motivieren etwas zu tun oder nicht zu tun. Die erste Kraft ist, dass wir etwas Positives anstreben und darauf zugehen und die zweite Kraft ist, dass wir etwas Negatives und Schmerzhaftes versuchen zu vermeiden und uns davon wegbewegen. Rate mal welche Kraft stärker ist? Genau. Schmerz zu vermeiden ist die stärkere. Und diese lernst du in dieser Übung zu nutzen um positive Veränderungen in deiner Wahrnehmung, deinem Handeln und deinem Leben zu erzeugen.

(Dauer ca.5-10min)

Setz dich für diese Übung an einen ruhigen Ort, wo du für die nächsten 5 bis 10 Minuten ungestört bist.

Sitzt du bequem? Handy auf lautlos? Alle Ablenkungen beseitigt?
Dann kann es losgehen.

Leg deine Hände auf die Oberschenkel, nimm einen tiefen Atemzug durch die Nase und atme lange aus. Beim Ausatmen lass deine Schultern nach unten sinken. Nimm noch einen tiefen Atemzug durch die Nase und atme ein bisschen länger aus. Beim Ausatmen entspannst du deinen Nacken und lässt jegliche Anspannung die du noch im Rücken spürst einfach los. Genau so. Nimm noch einen tiefen Atemzug (so tief wie möglich) durch die Nase und atme noch ein bisschen länger aus. Mit dem Ausatmen entspannst du dich vollkommen und freust dich, wie leicht es war ganz im hier und jetzt anzukommen.

Nun stell dir für einen Moment vor, du wärst am Ende deines Lebens angelangt. Du hattest ein tolles Leben, mit Erfolgen und Misserfolgen, mit Freude und mit Dingen die dich geschmerzt haben, mit Lachen, mit Tränen mit allem, was man sich wünschen kann und allem was ein gutes Leben für dich ausmacht. Schließ für einen Moment die Augen und fühl die Zufriedenheit, die dich in diesem Moment erfüllt.

Rückblickend auf dein Leben bist du sehr zufrieden, doch da gibt es eine Sache, die dich nicht loslässt. Diese eine Sache, die du nie probiert hast. Diese eine Idee, für die du nie losgegangen bist, weil dich die Angst vor dem Scheitern davon abgehalten hat. Dieser eine Traum, den du verworfen und dir nie verwirklicht hast, weil die Angst vor dem Scheitern zu groß war. Jetzt am Ende deines Lebens erkennst du, dass diese Angst eine Illusion war und in Wirklichkeit bloß eine Geschichte ist, die du geglaubt hast.

Jetzt, wo du erkennst, dass dich in Wirklichkeit nichts davon abgehalten hätte, es einfach zu wagen, deine Idee umzusetzen, einfach loszugehen, deinen Traum zu leben, welches Gefühl nimmst du wahr?

Welches Gefühl kommt in dir hoch, jetzt wo du weißt, dass es absolut möglich gewesen wäre, deinen Traum zu leben?

Bereust du es?

Schließ für einen Moment die Augen und nimm es ganz bewusst wahr.

Dann öffne deine Augen und frag dich, welche Angst und welches Gefühl ist stärker?

Die Angst vor dem Scheitern ODER die Angst etwas an deinem Lebensende zu bereuen?

Wenn es die Angst ist, etwas zu bereuen, dann hast du damit ein Tool gefunden, das dir als Motivationskraft dienen kann. Immer wenn du in Zukunft merkst, dass dich ein Angst davon abhält etwas zu tun, erinnere dich an das Gefühl, es eines Tages zu bereuen und relativiere deine aktuelle Angst mit Hilfe der ultimativen Angst etwas zu bereuen, was du nicht mehr nachholen oder ändern kannst.

TIME TO CELEBRATE

Gratuliere!! Du hast gerade die Angst vor dem Scheitern für dich transformiert. Du hast 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 deine Inner Journey und DEIN LEBEN!

Dein Amir