

## COACHING - PERSÖNLICH, EFFEKTIV, VERTRAULICH

## Der richtige Umgang mit Angst



**K**atja, 31 Jahre, bekommt eine Führungsposition in einer neuen Abteilung in einer anderen Stadt angeboten. Das ist die Chance, auf die Sie lange gewartet hat. Dennoch sitzt sie vor mir und sagt: „Ich habe Angst, nicht gut genug zu sein, dass ich mit den Mitarbeitern nicht klar komme, dass ich mich dort nicht wohl fühle und dass meine Beziehung darunter leidet.“

Und an dieser Stelle lassen sich viele Menschen von ihrer Angst blockieren, fast schon lähmen. Als Kind waren wir anders. Da sind wir mit hundert Prozent Neugierde, Freude, Abenteuergeist und Optimismus an die Herausforderung des Lebens herangegangen. Was macht ein Kind, wenn es beim laufen lernen hinfällt? Es steht wieder auf! Immer und immer wieder. Es lässt sich nicht entmutigen. Der Erwachsene denkt zu viel nach. Wer einmal persönlich, beruflich oder in der Partnerschaft gescheitert ist, hat Angst, dass dies wieder geschieht. Und aus dieser Angst heraus leben sie ihr Potenzial nicht oder bleiben ihr Leben lang ohne Partner/in. Angst kommt vom Wortursprung her von „Enge“ und ist immer ein schlechter Ratgeber. Sie begrenzt uns und schränkt uns in unseren Möglichkeiten ein.

Einst saß ein alter, weiser Mann unter einem Baum, als der Seuchengott des Weges kam. Der Weise fragte ihn: „Wohin gehst du?“ Und der Seuchengott antwortete ihm: „Ich gehe in die Stadt und werde dort hundert Menschen töten.“ Auf seiner Rückreise kam der Seuchengott wieder bei dem Weisen vorbei. Der Weise sprach zu ihm: „Du sagtest mir, dass du hundert Menschen töten wolltest. Reisende aber haben mir berichtet, es wären zehntausende gestorben.“ Der Seuchengott aber sprach: „Ich tötete nur hundert. Die anderen hat die eigene Angst umgebracht.“

Wie können Sie jetzt verhindern, dass Sie sich von Ihrer Angst aufhalten lassen? Die Antwort ist: Schließen Sie Freundschaft mit Ihrer Angst! Akzeptieren Sie sie. Jeder Mensch hat mal Angst. Auch die Menschen, die großes geleistet und aufgebaut haben in Ihrem Leben. Mutig ist ja nicht, wer keine Angst hat, sondern wer trotz seiner Angst Schritte setzt, um sie zu überwinden. Sie können das ja auch so sehen: wenn Sie keine Angst vor der neuen Herausforderung hätten, ist das ein sicheres Zeichen dafür,

dass der Schritt, den Sie machen, zu klein für Sie ist. Immer, wenn Sie ein erfolgreiches Unternehmen sehen, hat irgendjemand eine mutige Entscheidung getroffen.

Der zweite Weg ist, dass Sie Ihren Focus weg von der Angst auf Ihr Potenzial richten. Sie wissen ja: Beachtung schafft Verstärkung. Katja war von der Angst wie besetzt und hat deshalb ihre Fähigkeiten gar nicht mehr wahrgenommen. Als sie sich bewusst gemacht hat, wie gut sie mit Menschen umgehen kann, wie gut sie führen kann, wie fachkundig sie ist, wie schnell sie sich einer neuen Umgebung anpassen kann usw., entspannte sie sich zunehmend. Falls Sie zu den Menschen gehören, die Angst vor Beziehungen haben, dann richten Sie jetzt einmal Ihren Focus auf Ihr Potenzial als Partnerin oder Partner. Erkennen Sie, was Sie zu geben haben, machen Sie sich Ihre positiven Eigenschaften bewusst. Das schwächt Ihre Angst und stärkt Ihr Potenzial.

Einen neuen Schritt im Leben zu wagen geht immer auch mit der Bereitschaft einher, ein Risiko einzugehen. „Wer gerne Risiken eingeht, ist in seinem Leben zufriedener“, so die Erkenntnis einer Studie der Uni Bonn.

Angst lässt sich nicht verleugnen oder verdrängen – das würde sie nur mächtiger machen. Druck erzeugt Gegendruck. Aber Sie können etwas anderes denken, denn unser Kopf kann nur einen Gedanken auf einmal denken. Dankbarkeit ist ein Gedanke, der Angst überstrahlt. Sie können nicht ängstlich und gleichzeitig dankbar sein. Katja hat das so formuliert: Ich bin dankbar für die Chance, für das Vertrauen, das man mir entgegenbringt, für die neue, schöne Wohnung, für meinen verständnisvollen Partner. Im Gespräch mit dem Partner kam übrigens heraus, dass der Stellenwechsel für ihn überhaupt kein Problem sei und er Katjas Karriereschritt hundertprozentig unterstütze. Viele Ängste stellen sich im Nachhinein als reine Illusion heraus. Wenn sie sich fragen, was aus den Ängsten Ihrer Vergangenheit geworden ist, werden Sie feststellen, dass maximal zehn Prozent Ihrer Ängste jemals Wirklichkeit geworden sind. Die meisten Katastrophen finden ausschließlich in unseren Köpfen statt.



Weitere Infos und Anfragen unter:  
**Erna Hüls Seminare & Coaching**  
 Große Allee 76 • 46397 Bocholt  
 Tel. 02871-2373653  
 info@ernahuels.de • www.ernahuels.de