

Unmute Your Soul Toolkit

#5 Angst

Wenn die Angst ihr Haupt erhebt - Ist es meine?

Um sich der eigenen Wahrheit bewusst zu werden, frage dich: "Wem gehört diese Angst? Gehört sie mir, oder gehört sie jemand anderem?"

- Wenn sie nicht zu dir gehört, schicke sie zurück, wo sie hingehört.
- Wenn sie dir gehört, lade ich dich ein, weiter unten fortzufahren.

Verbinde dich innerlich mit deinem Körper und spüre, wo du mit deinen Gefühlen in Resonanz bist. Bleibe bei deinen Gefühlen und Emotionen.

- Wann hattest du das letzte Mal das Gefühl, dass du dich ohne Zögern und ohne Angst vollständig ausdrücken kannst?
- Hast du das Gefühl, dass du ein Recht darauf hast, in dieser Welt gesehen und gehört zu werden?
- Wann hast du aufgehört zu glauben, dass du dich ohne Entschuldigung für das, was du sagst, mitteilen kannst?
- Wenn du ein schwieriges Gespräch führst, z. B. in einer Beziehung, was fühlst du dann in deinem Magen, in deinem Hals, in deinen Händen oder anderswo?
- Wann hast du dich schon einmal so gefühlt?
- Wann hast du dich zum ersten Mal so gefühlt?

Atme in dich hinein und erlaube dir, dir selbst für das Geschehene zu verzeihen. Sprich es laut aus. Damals wusstest

Unmute Your Soul Toolkit

du es nicht anders, aber jetzt weißt du es, und du kannst dich jetzt mehr lieben und beschützen, als du es damals konntest.

Eine einfache und wirkungsvolle Übung, um tief in deine Angst einzutauchen und sie zu erforschen.

Wovor hast du Angst? Beantworte die Frage. Frage sie noch einmal. Warum hast du diese Angst? Beantworte sie erneut - du kannst die gleiche oder eine andere Antwort geben. Wiederhole die Frage "Wovor hast du Angst?" und beantworte sie immer wieder. So kommst du der Quelle deiner Angst immer näher.

Hier ist ein Beispiel:

Wovor hast du Angst?

Ich habe Angst, meinen Arbeitsplatz zu verlieren.

Warum hast du Angst, deinen Job zu verlieren?

Weil die Bezahlung gut ist.

Warum hast du Angst, deinen Job zu verlieren?

Weil ich gedemütigt werden würde.

Warum hast du Angst, deinen Job zu verlieren?

Weil ich es meiner Familie sagen müsste.

Warum hast du Angst, deinen Job zu verlieren?

Weil meine Familie denken würde, dass ich zu nichts gut bin.

Warum hast du Angst, deinen Job zu verlieren?

Weil ich dann nicht mehr geliebt werde.

Indem du dir die Frage weiter stellst, wirst du feststellen, dass die tiefere Angst, deinen Arbeitsplatz zu verlieren, in Wirklichkeit die Angst ist, nicht mehr geliebt zu werden. Probiere das für dich aus und gehe der Ursache deiner Angst auf den Grund.

Unmute Your Soul Toolkit

Die schlimmste und die beste Übung*

Wenn die schlimmste Befürchtung in deinem Kopf nicht verschwindet, stelle dir immer wieder diese Frage, schreibe eine Liste in dein Notizbuch:

- Was ist das Schlimmste, was passieren könnte?
- Wenn das Schlimmste passiert, was ist das Schlimmste, was danach passieren könnte?

Mache so lange weiter, bis du herausgefunden hast, was passieren könnte, wenn das Allerschlimmste eintritt, das du dir vorstellen kannst.

Wenn du fertig bist, frage dich:

- Was ist das Beste, was passieren könnte?
- Wenn das Beste passiert, was ist dann das Beste, was danach passieren könnte?

Mach weiter. Du wirst überrascht sein!

Als nächstes:

Geh diese Fragen zu deinen persönlichen, beruflichen und anderen Beziehungen durch. Wähle eine Situation, in der du deine Wahrheit zurückhältst, weil du Angst hast, was passieren könnte, wenn du sie aussprichst.

Schreibe mindestens fünf Minuten lang darüber.

Schreibe einen Brief an die Person(en) und sage alles, was du fühlst. Schicke ihn nicht ab!

Unmute Your Soul Toolkit

Erlaube der Angst, die du in deinem Leben hattest, hochzukommen, dann fühle in sie hinein und lass sie gehen. Deine unausgesprochene Wahrheit kann sich wie Wut anfühlen. Bewege die Energie durch Bewegung, Tanzen oder einen Ausflug in die Natur.

Übernehme die Verantwortung für deinen Anteil, entscheide dich, jegliche Schuld loszulassen, und atme Vergebung ein. Bleibe in Verbindung mit deinem Herzen und - wenn du kannst - mit dem Herzen der anderen Person.

Vielleicht möchtest du etwas sagen. Du kannst dies tun, wenn du mit beiden Füßen fest mit der Erde verbunden bist. Vielleicht möchtest du eine Bitte äußern, eine Grenze setzen oder um Erlaubnis für etwas bitten.

Dieser kraftvolle Prozess findet auf einer subtilen Ebene statt und wird dein Leben und deine Beziehungen beeinflussen. Er kann immer wieder angewandt werden. Was auch immer du verarbeitest, wird für dich lebensverändernd sein.

*Diese Übung kommt von The Journey