

Höhere Führungstraining

Angst-Veränderungsprozess

Nimm dein Tagebuch zur Hand und nimm dir etwas Zeit für dich, um dich intensiv damit zu beschäftigen.

Wovor hast du am meisten Angst?

Der schlimmste Angstprozess

Was ist das Schlimmste, was jetzt passieren könnte?

Wie fühlt sich das an? (Spüre es in deinem Körper und beschreibe es genau und vor allem – fühle es!)

Wenn das Schlimmste passiert ist (stelle es dir so real wie möglich vor), was könnte dann noch schlimmer passieren? Was ist schlimmer?

Wie fühlt sich das an?

Mach weiter so, frag dich, was noch schlimmer wäre, bis es nichts Schlimmeres mehr gibt. (Es kann viele Schichten geben oder nur wenige)

Wie fühlt sich das an?

(... sobald du in IHR (deiner unbegrenzten Essenz) angekommen bist, ändere die Frage – siehe nächste Seite)

Aus ihr heraus und in dem Wissen, dass du sie bist:
Was ist das Beste, was jetzt passieren könnte?
Wie fühlt sich das an? (Spüre es in deinem Körper und
beschreibe es genau und vor allem – spüre es!)

Wenn das Beste passiert ist (stelle es dir so real wie möglich
vor), was könnte noch besser passieren? Was ist das Beste?
Wie fühlt sich das an?

Fahre so fort, frage, was noch besser ist, was noch ... bis es
nichts unglaublich Gutes mehr gibt.

(Frage mindestens dreimal nach dem Besten).
Wie fühlt sich das an?

Dieser Prozess stammt aus „The Journey“ und wurde von
Brandon Bays entwickelt.