

Fear Setting - Kenne Deine Angst

“Ja, macht nicht zuweilen einen sogar die Furcht aus einem Hasenfuß zu einem Helden, und hat nicht die Todesfurcht, auch die Schlafsten, zu tüchtigen Kämpfern gemacht?”

(Seneca)

Angst gehört zum Leben dazu. Wir alle kennen Angst und werden immer wieder mit unseren rationalen und irrationalen Ängsten konfrontiert. Der konstruktive Umgang mit der eigenen Angst, ist eine Herausforderung mit der sich auch schon in früheren Zeiten große Denker, Philosophen, Krieger und Kaiser beschäftigt haben. Einer von Ihnen war Seneca. Diese Übung ist von seinem Schaffen und Erkenntnissen inspiriert. Die positive Wirkung solcher Übungen konnte in der psychologischen Forschung nachgewiesen werden. Allein den Schrecken zu benennen, bringt Erleichterung, weil wir das Unbekannte benennen, hinschauen und handlungsfähig werden. Diese Übung geht aber noch darüber hinaus. Nimm Dir dafür 30-45 Minuten Zeit, vielleicht bei einer Tasse Tee, vielleicht mit Musik, vielleicht im Cafe, vielleicht zu Hause. Wichtig ist nur, dass Du für diese Übung ungestört bist und gut bei Dir sein kannst. Und dann geht's schon los!

Zähle die schlimmsten Dinge auf, die passieren können, wenn Du so handelst.

- für Dich persönlich (körperlich, emotional, psychisch, finanziell, sozial)
- für Andere
- für Deine Umwelt

Wie kannst Du diesen worst case Szenarien begegnen? Was kannst Du tun, um deren Eintreten zu verhindern oder zumindest die Wahrscheinlichkeit zu minimieren?

Angenommen, das worst case Szenario würde eintreten: Welche Schritte könntest Du unternehmen, um den Ausgangszustand wieder herzustellen?

Welche Vorteile sind mit dem Verhalten verbunden, vor dem Du Angst hast? Liste alle auf, die Dir einfallen.

Welche Konsequenzen könnte es innerhalb der nächsten sechs Monate haben, wenn Du nicht so handelst?

Welche in einem Jahr?

Welche in drei Jahren?

Wenn Du Dir all das im Hier und Jetzt vergegenwärtigst, was möchtest Du dann tun?

Auf einer Skala von 1-10, für wie realistisch hältst Du das?

Was bräuchtest Du (Ressourcen in Dir, Strategien, Gewohnheiten etc.), damit Du damit anfangen kannst?
