



3 SICHT

TIPP

! **Optimierte Zielerreichung – Umgang mit Angst**

1

Haben Sie sich nicht auch schon öfter überlegt, warum wir manche Dinge, die eigentlich gar nicht so schwer zu erreichen sein sollten, nicht erreichen?

Haben Sie dabei nicht auch schon gemerkt, wie sich plötzlich ganz negative, destruktive Gedanken einstellen?

Das ist in der Regel Ausdruck von Angst.

Es gibt **zwei Formen der Angst**:

1. **Die Angst in einer Situation** vor einer akuten Bedrohung – hier wird über das limbische System eine „normale“ Stressreaktion hervorgerufen. Dies führt uns meist zu einem mehr an Leistung, wir scheinen manchmal sogar übermenschliche Fähigkeiten zu erlangen.
2. Oder aber die **Angst vor einer Situation**, d.h. wir befinden uns noch gar nicht in der Situation und stellen uns bereits vor, dass wir dieser Situation nicht gewachsen sind. Und... genau so kommt es auch! Was treibt uns dazu? Die Angst vor der Angst – mit dem Ergebnis, dass wir uns in Gruselphantasien verlieren.

Doch das muss nicht sein!

Das Gute daran ist, wir sehen wie unser System funktioniert. Wir stellen uns etwas vor – ein Ziel, ein Ergebnis – und es kommt. Also, warum stellen wir uns, dann nicht einfach das positive Ergebnis vor, das was wir wirklich erreichen wollen. Wie Goethe schon sagte: Wünsche und Träume sind das Vorgefühl von dem was schon vorhanden ist!

BERATUNG COACHING TRAINING



Hier nun die Anleitung wie es gelingen sollte:

1. Schaffen Sie sich ein positives geistiges Bild von dem was Sie erreichen wollen.
2. Sprechen Sie es aus, so detailliert und positiv wie möglich.
3. Dabei sollte ein positives inneres Gefühl entstehen, dass Freude, Glück, Kraft, Energie ausdrückt.
4. Gehen Sie nun mit Ihrer Intuition – denn Sie wissen bereits, was, wo und wie zu tun ist um das zu erreichen, was Sie erreichen wollen.
5. Jetzt heißt es „TUN“ – setzen Sie ihre Energie in Handeln um.

Wichtig dabei ist für Sie, bleiben Sie achtsam, bleiben Sie auf Ihr Ziel fokussiert. Sollte sich in Punkt drei ein negatives Gefühl, also Angst breit machen, gehen Sie zurück zu Punkt eins und erinnern Sie sich an Ihr Bild. Und wenn Sie wieder an den Punkt kommen, und Ihre innere Stimme zum Beispiel sagt „Ich schaffe das nicht“, dann überlegen Sie sich, was Sie für sich brauchen und schreiben Sie sich das bitte auf.

Die Entkopplungstechniken von ROMPC®, wie die Klopfakupunktur können Sie dabei wunderbar unterstützen! Probieren Sie es aus!