

SABRINA FLEISCH

SEI  
stärker  
ALS DIE  
Angst

Ein Arbeitsbuch,  
das dein Leben  
verändern wird



ullstein

**ullstein** 

Angst ist in Wahrheit nicht unbedingt immer schlecht. Denn dieses intensive Gefühl ist ein wichtiges Zeichen. Ein Zeichen dafür, dass du Zweifel hast - an dir selbst als Person, an deinen Fähigkeiten, Talenten oder auch Wünschen. Gefühle sind Zeichen - zum Handeln und dafür, was in deinem Kopf vorgeht. Gefühle müssen wahrgenommen werden, um sie im Anschluss zu hinterfragen. Lerne in diesem Buch, deine Gefühle und deine Ängste in Worte zu fassen, sie zu fühlen, auszuhalten, anzunehmen und wieder loszulassen.

**SABRINA FLEISCH** ist als Angst- und Stressbewältigungs-trainerin und psychologische Beraterin tätig in Linz. Neben zahlreichen Workshops und Seminaren in Schulen, Unter-nehmen und Vereinen hilft sie auch in Einzelgesprächen bei den Themen Stressmanagement, Burnout-Prävention, Entspannung, Ängste überwinden, Selbstzweifel ablegen, Gewohnheiten ändern sowie glücklich und zufrieden leben. Sie leitet sehr erfolgreich die Lernwerkstatt Linz.

SABRINA FLEISCH

SEI  
stärker  
ALS DIE  
Angst

Ein Arbeitsbuch, das dein Leben  
verändern wird

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ullstein.de](http://www.ullstein.de)

### **Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit**



- Klimaneutrales Produkt
- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- [ullstein.de/nachhaltigkeit](http://ullstein.de/nachhaltigkeit)

### **Wichtiger Hinweis**

Die Ratschläge in diesem Buch sind von der Autorin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat oder psychologische Hilfe. Jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Zum Schutz von Personen wurden Namen verändert und Handlungen, Ereignisse und Situationen abgewandelt.



Ungekürzte Ausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage April 2023

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2022/Allegria Verlag

Bildnachweise

S. 46: Created by Will Murray (Willscript)/Wikimedia Commons

S. 63: Created by Alexandru Petre/Pixabay

S. 182: Designed by strelov (Image #523510899 at iStock.com)

S. 220: Designed by Alexander Skowalsky from NounProject.com

S. 221: Designed by Nadzin (Image #23902069 at VectorStock.com)

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Titelmotiv: © FinePic®, München

Gesetzt aus Macklin Text

Layout und Satz: Red Cape Production, Berlin

Druck und Bindearbeiten: Scandbook, Litauen

ISBN 978-3-548-06790-2

# *Inhalt*

<b>1.</b>	<b>VORWORT .....</b>	<b>13</b>
<b>2.</b>	<b>ANLEITUNG .....</b>	<b>15</b>
<b>3.</b>	<b>MEINE GESCHICHTE .....</b>	<b>17</b>
<b>4.</b>	<b>ZIELDEFINITION .....</b>	<b>23</b>
<b>5.</b>	<b>EMOTIONEN .....</b>	<b>43</b>
	Gefühlscocktail .....	44
	Ich fühle ... .....	48
	Wie geht es mir? Was brauche ich? .....	60
	Gefühle zulassen .....	66
	Gefühle loslassen .....	76
	Bewertung .....	79
<b>6.</b>	<b>ANGSTENTSTEHUNG .....</b>	<b>85</b>
	Angeboren & wichtig .....	86
	Angst entsteht im Kopf .....	87
	Angst ist ein Zeichen .....	101
	Gedanken - Gefühle - Verhalten .....	108
	Neutral war gestern .....	122
	Negative Gedanken verändern .....	134

<b>7. ANGSTARTEN .....</b>	<b>149</b>
Die vielen Namen der Angst .....	151
Soziale Phobie .....	160
Selbsttest: Leide ich unter Soziophobie? .....	170
Diagnosen sind nicht immer hilfreich .....	174
<b>8. WIE VIEL ANGST STECKT IN MIR? .....</b>	<b>181</b>
Selbsttest: Angstgedanken .....	184
<b>9. VIER FORMEN &amp; BEWÄLTIGUNGS- STRATEGIEN DER ANGST .....</b>	<b>193</b>
Selbsttest: Angstverhalten - schizoid, depressiv, zwanghaft oder hysterisch? .....	200
<b>10. DER KLEINE BRUDER VON ANGST: STRESS .....</b>	<b>217</b>
Stressoren .....	219
Hast du ein Problem? .....	224
<b>11. ANGST LOSLASSEN .....</b>	<b>225</b>
Fünf Schritte .....	227
<b>12. PERSONIFIZIERUNG .....</b>	<b>235</b>
Steckbrief: Meine Angst .....	237
Würdigen .....	243
Wegsperrnen .....	248
<b>13. ENTKATASTROPHISIERUNG .....</b>	<b>249</b>
<b>14. AFFIRMATIONEN .....</b>	<b>261</b>

<b>15. GRENZEN ÜBERWINDEN .....</b>	<b>273</b>
Aus dem Kreis ausbrechen .....	286
Entscheidungen treffen .....	288
1 % mehr .....	289
<b>16. ANGSTVERWANDLUNG .....</b>	<b>293</b>
Morphen .....	296
<b>17. ATEMTECHNIKEN .....</b>	<b>307</b>
<b>18. ANGSTIMPFUNG .....</b>	<b>313</b>
Angst: Spinnen .....	314
Angst: Autofahren .....	317
Angst: Verlustangst .....	321
<b>19. NEGATIVE GEDANKEN</b>	
<b>DURCHBRECHEN .....</b>	<b>327</b>
Satzergänzungen .....	329
Was wäre, wenn ... .....	342
<b>20. LIEBE &amp; VERGEBUNG .....</b>	<b>347</b>
Erfolgstreppe .....	348
Schwarze Kreise .....	351
<b>21. FAZIT .....</b>	<b>353</b>
<b>22. QUELLEN &amp; WEITERFÜHRENDE</b>	
<b>LITERATUR .....</b>	<b>357</b>



*Schön, dass dich dieses Buch gefunden hat.  
Ich freue mich sehr darauf, mit dir zu arbeiten.  
Mache dich bereit für eine spannende  
und erkenntnisreiche Reise zu dir selbst.*

---



*Ich garantiere dir, dass du, wenn du dieses Buch sorgfältig bis zum Ende durcharbeitest, dich selbst besser verstehen, kennenlernen und neu entdecken wirst.*

*Du wirst dich stärker, kraftvoller und selbstbewusster fühlen. Du wirst deine persönlich gesetzten Grenzen überschreiten und erkennen, wie viel Stärke in dir ist und was du alles schaffen kannst.*

*Du wirst den Glauben an dich selbst zurückgewinnen und ein selbstbestimmtes Leben führen.*

---



# 1.

## *Vorwort*

**H**at Angst dir schon manche Entscheidungen abgenommen und dein Leben gesteuert? Hast du vielleicht schon mal ein Jobangebot abgelehnt, weil du glaubtest, die Erwartungen nicht erfüllen zu können? Hast du schon einmal eine Chance verstreichen lassen, weil du an dir gezweifelt hast? Hast du Aktivitäten abgesagt, weil du Angst hattest, zu versagen oder nicht gemocht zu werden? Hat dich die Angst vor Kritik oder Ablehnung dich zurückziehen oder verstummen lassen? Hat sie dir Freude und Leichtigkeit genommen und stattdessen Sorgen in deinem Kopf entstehen lassen? Kannst du manche Situationen nicht genießen, weil du im Kopf schon bei den möglichen Konsequenzen und dem schlechten Ausgang warst? Hattest du schon mal das Gefühl, hilflos und ausgeliefert zu sein? Kennst du dieses Gedankenkreisen, welches dich nicht einschlafen lässt und dir immer wieder die Angstvorstellung vor Augen führt?

Doch nicht du und deine Aussicht auf Neues, Aufregendes oder Herausforderndes treffen die Wahl. Allzu oft kann diese intensive einnehmende Emotion dein Leben in die Hand nehmen und dir so wertvolle und positive Erfahrungen nehmen.

Wie wäre ein Leben ohne Angst? Was würdest du tun?

Würde dein Leben anders verlaufen? Würde es jetzt anders sein?

Schließ die Augen und stell dir vor, du hättest keine Selbstzweifel und glaubtest fest daran, alles zu erreichen, was du dir vornimmst. Stell dir vor, wie ein warmes angenehmes Gefühl

von Mut und Stärke durch deinen Körper fließt. Wie du an dich glaubst und mutig durchs Leben schreitest. Stell dir vor, dass es keine Angst mehr in deinem Leben gibt, nur Liebe, Leichtigkeit und Frohsinn. Wie wäre das?

Dies ist das Ziel dieses Buches. Du wirst dich deiner Angst stellen. Du wirst Kraft und Mut in dir entdecken und deine Zweifel und Sorgen beiseiteschieben. Du wirst dich mit deinen Gefühlen auseinandersetzen und mit deinen Gedanken. Du wirst intensiv an dir arbeiten, um deine Ängste zu besiegen, und schlussendlich stärker als deine Ängste, Zweifel und Sorgen sein.

## 2.

### *Anleitung*

**U**m nachhaltige Erfolge zu verzeichnen und das Maximum aus diesem Buch herauszuholen, empfehle ich dir, auf folgende Punkte zu achten:

- Beantworte jede Frage.
- arbeite das Buch chronologisch durch.
- Lasse keine Übung aus.
- Versuche stets in ganzen Sätzen zu antworten.
- Wenn du die Übungen mehrmals machen möchtest oder der Platz nicht ausreichen sollte, notiere deine Antworten in einem Notizbuch.
- Nimm dir Zeit, jede Frage ausführlich zu beantworten.
- Schreibe dir auf Notizzettel wichtige Erkenntnisse und mache sie weiterhin sichtbar.
- Stelle dir für dich hilfreiche Fragen auch nach der Lektüre weiterhin im Alltag.
- Es gibt kein Richtig und kein Falsch.
- Gönne dir Pausen zwischen den einzelnen Tagen, an denen du mit diesem Buch arbeitest.
- Bleibe hartnäckig und halte durch, auch wenn es mal schwer wird.
- Sei dabei nicht zu streng mit dir: Gehe liebevoll mit dir um, wie mit einem Kind oder einer guten Freundin.



# 3.

## *Meine Geschichte*

Ich kenne das Gefühl der Angst, welches einem die Kehle zuschnürt, gut. Ich weiß, wie es sich anfühlt, sich hilflos und ausgeliefert zu fühlen. Ich weiß, wie es ist, wenn man nicht mehr die Kontrolle über seinen Körper hat und die Angst einem den Verstand nimmt. Angst kann überwältigend sein. Das Gefühl der Hilflosigkeit, der Scham, der Ohnmacht und Überforderung, welches die Angst mit sich bringt, beeinflusst das Leben, alle Entscheidungen und die zu gestaltende persönliche Zukunft.

*Ich kenne panische Angst.  
Jahrelang habe ich dagegen angekämpft.*

---

Als ich in die Grundschule kam, war ich eine der Ältesten. Ich war sehr lernwillig und fleißig, jedoch auch sehr selbtkritisch und perfektionistisch. Nach den ersten Tagen in der neuen Umgebung geschah es, dass ich ein paar Fragen nicht beantworten konnte. Ich schämte mich so sehr, dass ich bitterlich zu weinen begann. Vor den anderen Kindern zu weinen und von allen angestarrt zu werden, machte es noch schlimmer und ließ mich hyperventilieren. »Seht weg!«, wollte ich am liebsten schreien, aber die Tränen, die Scham und das Ringen nach Luft ließen mich verstummen. Ich fühlte mich in diesem Moment dumm, minderwertig, unverstanden und von den anderen ausgelacht – obwohl kein einziger Schüler dies auch

nur ansatzweise lustig fand. Es fiel mir schwer, mich zu beruhigen, immer mehr erlag ich meinen Gedanken und der Angst, abgelehnt zu werden. Ich wurde dann in ein anderes Zimmer geschickt, um mich zu beruhigen. Ich weiß gar nicht mehr, ob ich an diesem Tag überhaupt noch zurück in die Klasse gegangen bin oder ob mich meine Mutter sofort abgeholt hatte. Ich erinnere mich aber noch genau daran, wie sehr ich mich fürchtete, eine solche Situation noch einmal zu erleben, mich noch einmal so zu fühlen.

*Ich weinte stundenlang und konnte  
mich nicht beruhigen.*

---

Leider aber fühlte ich mich bald wieder so. Wenn ich die Antwort auf eine Frage nicht wusste, war ich den Tränen nahe oder heulte los, ohne dass ein Ende in Sicht war. Nicht selten dauerte es Stunden, bis ich halbwegs wieder Kontrolle über mich und meinen Körper hatte. Ich wollte aufhören zu weinen und normal atmen, aber es gelang mir nicht. Je mehr ich mich anstrengte, umso schwieriger bekam ich Luft. Es war ein Teufelskreis. Ich hatte irgendwann solche Angst, wieder eine Panikattacke zu bekommen, dass Kleinigkeiten ausreichten - ein blöder Kommentar von einem Mitschüler, ein Witz, in dem ich oder mein lustiger Nachname »Fleisch« vorkam, oder eine Hausübung, die ich nicht verstand. Sobald das Weinen begann, wollte es nicht mehr aufhören.

Meine Mutter ging mit mir damals auch zu einer Psychotherapeutin, und auch ein Arztbesuch sollte Abhilfe schaffen - zumindest was die Atemprobleme anging. Ich bekam ein Astmaspray für Kinder, dessen Geruch und Geschmack ich überhaupt nicht mochte. Noch heute fühle ich den Pelzbelag auf der Zunge, nachdem ich durch das kreisrunde hellblaue

Plastikbehältnis eingeatmet habe. So richtig geholfen hat nichts.

Doch woher kam das? Kritisch mir selbst gegenüber war ich schon immer. Dabei hatten meine Eltern gar keine so hohen Erwartungen an mich. Doch gewisse Verhaltensmuster hatte ich natürlich von ihnen übernommen:

Meinem Vater und meiner Mutter war das Bild, das die Familie nach außen abgibt, immer wichtig. »Was denken sich die Leute nur!« Sie hatten auch sehr genaue Vorstellungen, was die Ordnung zu Hause angeht. Die Sauberkeit im Haushalt wurde großgeschrieben, und ich sorgte als Kind und Teenager immer wieder für Chaos, Brösel auf der Küchentheke und Unordnung durch herumliegendes Spielzeug. Ich durfte zwar Fehler machen, aber Unzulänglichkeiten vor anderen Menschen zu zeigen galt als nicht okay.

Schlechtes wurde verdrängt oder versteckt, um keine Angriffsfläche zu bieten. Dieses Verhalten hatten meine Eltern durch ihre eigenen Familienbeziehungen erlernt – und an mich weitergegeben. Natürlich lernt ein Kind dadurch auch, das Schlechte unter den Teppich zu kehren, dass Fehler und Schwächen nicht akzeptabel sind und keinen Platz haben, denn dann ist man weniger wertvoll. Auf diese Weise entstanden zahlreiche Glaubenssätze: »Nur fehlerfreie Menschen sind liebenswert«, »Schwächen sind nicht akzeptabel«, »Keine Angriffsfläche bieten«, »Über Negatives spricht man nicht«, »Du musst nach außen ein perfektes Bild abgeben«, »Was andere über dich denken, ist wichtig« etc.

Die Reaktion meines Körpers war antrainiert, gewohnt und lief fast automatisch ab. Die Gedanken in meinem Kopf überschlugen sich, Horrorszenen in meinem Gehirn und die Vorstellung, selbst nicht auszureichen, nicht der Erwartung zu entsprechen, zeigten sich immer wieder in Tränen der Überforderung und dem Wunsch zu flüchten.

## *Ich war innerlich und äußerlich sensibel.*

---

Durch und durch ein Sensibelchen – das wurde mir immer wieder während meiner gesamten Schullaufbahn von Erzieherinnen, Hortpädagogen und Familie und Freunden bestätigt. Ich war nicht nur innen, sondern auch außen sensibel – sogar meine Socken mussten vorgedehnt werden, weil ich den Druck der frisch gewaschenen Strümpfe auf meine Füße nicht aushielte.

Doch sensibel zu sein ist nichts Schlechtes – auch das durfte ich im Laufe meines Lebens lernen. Ohne meine Sensibilität und Empathie könnte ich meinen Job nicht so gut machen, wie ich ihn mache. Ich könnte nicht den Zugang zu Menschen finden, der doch so vielen bereits geholfen hat.

Ein Teil unserer Wesenszüge bestimmt die Genetik. Hier war ich sicherlich vorbelastet, denn alle in meiner Familie sind feinfühlig und empfindsam. Dass sich jemand nicht ausreichend geschätzt und geliebt fühlte und die Strategie Rückzug, Verdrängung und Vermeidung war, anstatt darüber zu reden, war eine unausgesprochene Regel. Zusätzlich zur genetischen »Vorbelastung« sind es Erfahrungen, die einen lernen lassen, wie die Welt funktioniert und wie das Miteinander funktioniert.

Ich habe mit Experten gearbeitet, um herauszufinden, warum sich bei mir in jungen Jahren starke unkontrollierbare Ängste gezeigt haben und wie ich lernen konnte, diese zu bekämpfen. Immer mehr verstand ich, was in mir vorging. Welche Gedanken zu dem Verhalten und den körperlichen Symptomen wie Weinen, Rückzug oder Vermeidung führte. Immer besser gelang mir der Umgang mit meinen Ängsten, und ich wurde stärker.

Mit der Zeit wurde es besser. Mit der Zeit lernte ich mich besser kennen und verstehen. Mit der Zeit wurde ich stärker,

konnte mir selbst mehr Liebe schenken und durch Erfahrungen wachsen. Durch regelmäßiges Reflektieren, Hinterfragen und Aufarbeiten konnte ich viele Herausforderungen in meinem Leben meistern. Ich erkannte Glaubenssätze, die ich mir unbewusst angeeignet hatte und die nicht förderlich für mich und mein Leben waren. Nicht nur die Aufarbeitung mancher weiteren schwierigen Themen und mein Interesse für den Menschen, dessen Verhalten und die gezeigten Charakterzüge, sondern auch meine Ausbildung zur Angst- und Stressbewältigungstrainerin haben geholfen, mich besser zu verstehen und zu steuern. Mit diesem Wissen und der Erfahrung am eigenen Leibe, wie stark sich der Mensch entwickeln kann, helfe ich heute auch vielen anderen Menschen. Auch in meiner Familie konnte ich einiges zum Positiven verändern.

*Neugier, Mut, Willensstärke,  
regelmäßiges Reflektieren und  
Expertenwissen haben mir geholfen,  
meine Ängste zu besiegen.*

---

Man darf über Gefühle sprechen, man darf über Dinge sprechen, die schiefgelaufen sind, ohne bewertet oder verurteilt zu werden. Man ist nicht automatisch ein schlechterer Mensch, wenn Fehler passieren. Zu verstehen, warum sich Menschen so verhalten, wie sie sich verhalten, und welche Gedanken, erlernte Glaubenssätze und Erfahrungen dahinterstecken, verändert die Situation, ermöglicht Verständnis und Mitgefühl. Letztendlich wollen wir doch alle nur geliebt, geschätzt, akzeptiert und gemocht werden.

Mir war und ist es ein persönliches Anliegen, Menschen zu helfen, die mit Angst, Panik und Selbstzweifel zu kämpfen haben – denn ich weiß, wie es sich anfühlt.

Dieses hart erarbeitete Wissen und die am eigenen Leib erlebten Praxisübungen sollen auch dir und zahlreichen anderen Menschen helfen, über sich hinauszuwachsen, Ängste zu überwinden, sich selbst zu lieben und glücklich zu leben.

Ich wünsche dir ein lehrreiches Vergnügen und viele Aha-Momente beim Durcharbeiten dieses Buches.

## 4.

### *Zieldefinition*

**E**s freut mich, dass du dieses Buch gefunden hast und dieses Buch dich.

Wie zu jedem Start einer aufregenden Reise sollten zuerst der Startpunkt und das Endziel definiert werden. Erst dann können die weiteren Schritte am Weg zur Endstation festgelegt werden.

Wichtig ist, dass du ehrlich zu dir selbst bist. Dieses Buch kann dir nur helfen, wenn du bereit bist, dich zu öffnen – vollkommen. Du wirst dich intensiv mit dir beschäftigen, deinen Gedanken, Verhalten, Erfahrungen, Zweifeln, Ängsten und Sorgen. Du wirst dich an unschöne Erlebnisse zurückrinnern, aber auch an stolze Momente in deinem Leben. Du wirst deine Fantasie nutzen, um eine neue Version von dir zu erschaffen und um deine Zukunft zu gestalten. Zahlreiche Übungen und Fragestellungen werden dich auf dieser Reise begleiten und dich schlussendlich an deiner gewünschten Endhaltestelle aussteigen lassen.

*Bist du bereit, dich zu öffnen und Dich  
deinen Ängsten zu stellen?*

---

Genieße diesen Weg – denn wie heißt es so schön: »Der Weg ist das Ziel«. So ist es auch mit diesem Buch. Dieser Weg kann dein Leben verändern, deine Denkweise revolutionieren, dich deinen Abgründen näherbringen und zugleich deinen sehn-

lichsten Wünschen. Dieser Weg ist wichtiger als das verlockende Ziel am Ende.

Sei es dir wert. Lasse dich darauf ein, sei ehrlich zu dir selbst, glaube an dich, übe dich in Zuversicht und fülle diese Seiten mit deinem Innersten - all deinen Gedanken und Emotionen. Handle intuitiv, lasse dich leiten von deinem Bauch. Eine perfekte Antwort gibt es nicht. Es müssen auch nicht immer die richtigen Worte sein - deine ersten Gedanken zählen.

Versuche trotzdem stets, in ganzen Sätzen zu schreiben, denn erst dann werden dir so manche Aussagen und deren Tragweite bewusst. Wortfetzen wie: »dumm, unzureichend, schön, keine Angst, Selbstvertrauen« sind nicht dasselbe wie »Ich bin unzureichend«, »Ich bin dämlich«, »Das empfinde ich als schön«, »Ich möchte meine Angst besiegen«, »Ich möchte an mich glauben«. Bemerbst du den Unterschied? Es hilft dabei, wirklich zu verstehen, was in dir vorgeht. Erst dann bemerkst du, was du dir überhaupt sagen möchtest, und du wirst dies auch intensiver fühlen.

*Der Weg ist das Ziel*

---

Warum hast du dir dieses Buch gekauft?

---

---

Was erwartest du von diesem Buch?

---

---

Welche(s) Ziel(e) möchtest du mit diesem Buch erreichen?

---

---

Warum möchtest du dieses Ziel erreichen?

---

---

Warum kannst du das schaffen?

---

---

Wie fühlst du dich, wenn du dieses Ziel erreicht hast?

---

---

Versuche nun die gedankliche Vorstellung von deinem Ziel in einem visuellen Bild festzuhalten. Zeichne hier die Startstation deiner Reise. Wo startest du? Was umgibt dich? Wie möchtest du dich jetzt zu Beginn deiner Reise darstellen? Male intuitiv, es gibt kein Richtig und kein Falsch, nur dich und deine Gedanken.



Zeichne hier die Endstation (Ziel) deiner Reise. Wie kann dein Ziel aussehen? Was soll an deiner Zielstation auf dich warten? Wo bist du in dieser Vorstellung? Wie bist du? Stelle es dir genau vor und versuche aus deinen Zielen und Wünschen ein Bild zu erschaffen!



*Wer zu wenig erwartet,  
darf sich nicht wundern,  
wenn er zu wenig bekommt.*

---

Verbinde nun die zwei Zeichnungen mit einem Weg. Es kann eine Brücke sein, ein Trampelpfad, eine gepflasterte Straße, ein romantischer Waldweg, ein Auto, ein Schiff, eine Kutsche, die bestiegen wird, oder ein Zug. Entscheide selbst, wie du deinen Weg vom Startpunkt heute zu deinem Ziel bewältigen wirst.

Nun stelle dir vor, wie du diesen Weg beschreitest oder wie du in diesen Zug, die Kutsche, das Auto einsteigst oder zu Fuß die Reise antrittst. Du machst dich jetzt gerade auf den Weg zu deinem Ziel. Sei geduldig, sei liebevoll zu dir und freue dich auf die Reise!

Sieh dir nun deine zwei Zeichnungen genau an. Lasse sie ein paar Minuten auf dich wirken. Bitte versetze dich in deine Zeichnung hinein, fühle, nimm dich und deine Umgebung wahr. Danach beantworte diese Fragen:

Wie fühlt sich das erste Bild für dich an?

---

---

---

---

Welchen Titel würdest du der ersten Zeichnung  
»Startstation« geben?

---

---

Wie fühlt sich das zweite Bild für dich an?

---

---

---

---

Welchen Titel würdest du dem zweiten Bild geben?

---

---

---

---

Was genau hat sich zwischen der »Startstation« und der »Endstation« verändert?

---

---

Wie fühlst du dich im zweiten Bild? Was löst das in dir aus?

---

---

Wie hast du die zwei Bilder verbunden? Warum auf diese Art und Weise? Was sagt dir diese Verbindung? Nenne deine ersten Assoziationen zur gewählten Verbindung (z. B. Zug: schnell, konstant, Stationen; Brücke: beschreiten, Aussicht, Wasser, gemeinsam, rund, Balance ...)!  

---

---

---

---

Welche Fähigkeiten, Charaktereigenschaften und Talente bringst du mit, die dir helfen werden?

---

---

---

---

Warum wirst du diese Reise bewältigen können? Nenne drei Gründe!

---

---

---

---

Was braucht es noch, um dieses Ziel erreichen zu können?

---

---

Was würde es dir bedeuten, an dieser Endstation zu stehen?

Was würde sich in deinem Leben ändern? Wie würde sich deine Zukunft verändern?

---

---

---

---

Halte die Vorstellung von deinem Endziel fest in Gedanken. Du kannst es in deinen Kleiderschrank hängen, an die Wand oder in deiner Geldtasche mit dir tragen. Hauptsache, du hast dein Ziel vor dir. Du kannst auch eine Collage mit all deinen Zielen gestalten, denn so werden sich die Bilder mit der Zeit in deinen Kopf brennen und dich unterbewusst der Vorstellung immer näherbringen.

Ziele motivieren uns. Ziele geben uns die nächsten Schritte vor und lassen uns ausdauernd und stark werden. Vorausgesetzt, du kannst es dir vorstellen.

*Keine Handlung ohne Motivation.*

---

Ohne Ziele macht das Leben nur halb so viel Spaß. Wir brauchen Aufgaben und Erfolge. Diese Erfolgserlebnisse sind aber nur möglich, wenn wir uns Ziele setzen und diese zu erreichen versuchen. Ein Leben ohne Wünsche, Träume und Ziele ist nicht erfüllend, nicht sinnhaft, langweilig, traurig und macht sogar depressiv.

Es ist bewiesen, dass Menschen, die sich Ziele setzen, glücklicher sind als Menschen, die sich nie Ziele setzen – selbst wenn sie die Ziele nicht erreichen. Warum? Weil schon alleine die gedankliche Vorstellung eines solchen Erfolgserlebnisses ausreicht, um Glücksgefühle zu erzeugen und Motivation. Trotzdem hast du dich »getraut« zu träumen und dir die schönen Glücksgefühle ermöglicht.

Nur allzu viele scheuen sich davor zu träumen. Warum? Weil die Angst vor Enttäuschung zu groß ist. Das bedeutet, du entscheidest dich schon vorab, aufzugeben und dich schlecht zu fühlen, um zu vermeiden, dich bei Nicht-erreichen des Ziels nochmals zusätzlich schlecht zu fühlen. Somit wird dies eine unabwendbare Prophezeiung, die dir ein falsches Bild von dir selbst und deinen Fähigkeiten vermittelt. Die Angst zu versagen nimmt dir jegliche Freude und Tatendrang und somit auch einen Teil Hoffnung. Du bestätigst dir vorab schon, nicht an dich zu glauben, nicht die Fähigkeiten mitzubringen und das Ziel nicht erreichen zu können, weil du dich nicht traust, daran zu denken. Aber warum möchtest du dich absichtlich bestrafen, vorab schon jedes mögliche schöne Gefühl zerstören, wenn du dich doch entscheiden könntest, dich jetzt gut zu fühlen, wenn du an deine Wünsche und Ziele denkst? Gönn dir die Glücksgefühle. Habe sie zumindest jetzt einmal, fühle sie in diesem Moment und habe keine Angst davor, wenn sie nicht nochmals auftauchen, weil sich dein Weg oder Ziel vielleicht verändert. Nimm dir nicht selbst die Freude.

Was kann im schlimmsten Fall passieren? Nichts. Im besten Fall? Ganz viel. Das Ergebnis ist dasselbe, nur dass die Chance um mehr als das Doppelte steigt, wenn du es dir vorstellen kannst.

*Tagträumen macht glücklich.*

---

Wenn du nun weißt, dass das gedankliche Ausmalen nicht nur die Siegeschance erhöht, sondern dir auch noch Glücksgefühle und Motivation gibt – warum versuchst du es nicht? Falls du die ersten Übungen nur halbherzig gemacht haben solltest, bitte ich dich, dir nochmals Zeit für sie zu nehmen, zu visualisieren und zu formulieren. Dies ist der erste wichtige Schritt auf deiner Reise, der die nächsten vorbereitet und nicht aufgeholt werden kann. Solltest du dich bereits »getraut« haben, dann herzlichen Glückwunsch! Du bist mutig und ganz bei der Sache. Hier, jetzt im Moment, triffst du die Entscheidung, dein Leben in die Hand zu nehmen und deine Zukunft zu gestalten. Mit jedem gelesenen Satz, mit jeder durchgeführten Übung und beantworteten Frage gehst du einen Schritt weiter auf deiner Reise und sammelst Kraft, Stärke, Selbstvertrauen und bekommst dafür immer mehr Mut, Selbstbestimmung und Wohlbefinden.

Es zählt nicht, wie oft du eine Übung versuchst, bis es klappt. Es geht darum, dass du dich auf die Reise begibst, dranbleibst und weitermachst. Am Ende möchtest du an deinem Ziel stehen. Und vielleicht ist es am Ende ein ganz anderes Ziel, als du dachtest. Wie lange du gezögert hast oder wie viele Anläufe es gebraucht hat, fragt niemand. Du hast dein Zeugnis in der Hand, und es ist irrelevant, wie oft du eine Nachprüfung hattest oder die Schule gewechselt hast. Du hast deinen Traumjob gefunden, egal wie oft du bei anderen Firmen abgelehnt oder gekündigt worden bist.

*Einmal mehr aufstehen  
als hinfallen – die Erfolgsformel  
für das gesamte Leben.*

---

Also glaube an dein Ziel. Lasse dich davon inspirieren, motivieren und führen. Vertraue dir. Vertraue darauf, dass alles gut wird. Denn wenn du daran glaubst, wenn du es dir vorstellen kannst, wird es mit der Zeit immer mehr Form annehmen und sich in der realen Welt wiederfinden. Der Erfolgsfaktor für deine Zielerreichung bist du - nur du. Du musst an dich glauben. Du musst dich anfeuern und zum Weitermachen motivieren. Du setzt alle nötigen Schritte. Entscheide dich jetzt, dein Leben in die Hand zu nehmen und für deine Ziele zu kämpfen. Du bist alles, was du dafür brauchst.

Stell dir vor, du gehst in ein Kino und siehst dir einen spannenden Action-Film an. Es gibt zahlreiche brenzlige Situationen, bei denen die Darsteller sterben könnten oder ihre Aufgabe verfehlten. Nun stell dir vor, dass dir der Sitznachbar zu deiner Rechten verrät, dass es ein Happy End gibt. Mit dem Wissen, dass alles gut ausgehen wird, nimmst du die Herausforderungen nicht mehr ernst. Du weißt, dass sie alles meistern werden und es ein schönes Ende geben wird.

Nun projiziere das Happy End des Films auf dein Leben. Ich bin der Sitznachbar, der dir zuflüstert, dass alles gut werden wird. Wenn du weißt, dass du am Ende glücklich sein wirst, jede Challenge gemeistert haben wirst, für jedes Problem eine Lösung gefunden haben wirst und jede Angst bekämpft und überwunden hast, lässt das das Hier und Jetzt, den manchmal beschwerlichen Weg zu deinem glücklichen Ich, nicht mehr bedrohlich wirken. Plötzlich wirkt alles nicht mehr so schwer, weil du an das schöne Ende glaubst. Und denkst du nicht, dass du am Ende immer einen Weg, eine Lösung oder Alternative gefunden haben wirst? Vertraue darauf, dass alles gut wird. Denn wenn du daran glaubst, wenn du es dir vorstellen kannst, wird es mit der Zeit immer mehr Form annehmen und sich in der realen Welt wiederfinden. Der Erfolgsfaktor für deine Zielerreichung bist du - nur du.