

COSIMA SIEGER

**FINDE DEIN**

**UR**

**VERTRAUEN**

**WIEDER**

**Wie Du in  
6 Schritten  
Halt im Leben  
findest**

# FINDE DEIN URVERTRAUEN WIEDER

IN 6 SCHRITTEN



FINDE DEIN URVERTRAUEN WIEDER

Wie Du in 6 Schritten Halt im Leben findest

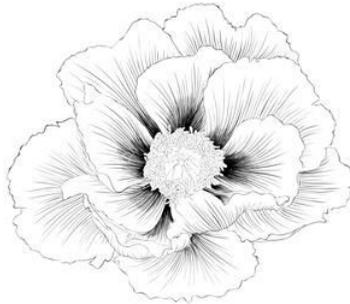
Cosima Sieger

Copyright: © 2020 Cosima Sieger

Ein Buch aus der Reihe der  
Cosima Sieger Ratgeber

*„Ich helfe Menschen, stark, gelassen und glücklich  
zu werden und dafür ins TUN zu kommen!“*

Cosima Sieger



# Inhalt

Wenn wir dem Leben nicht mehr vertrauen können	6
Du bist nicht falsch, wenn Du misstrauisch bist!	11
Ist es sinnvoll, dem Leben zu vertrauen?	16
Was passiert, wenn Du dem Leben zu vertrauen beginnst	24
<b>TEIL I: DIE 6 SCHRITTE ZUM URVERTRAUEN</b>	26
Schritt 1: Erlebe Geborgenheit im Alltag	26
Schritt 2: Finde Konstanten im Leben	30
Schritt 3: Verbinde Dich wieder mit Deinen Wurzeln	35
Schritt 4: Lass Dich noch einmal auf das Leben ein	42
Schritt 5: Verändere Deine Sicht auf das Leben	57
Schritt 6: Erlebe einen neuen inneren Zustand	71
<b>TEIL II: VOM „JAGEN“ UND „GESCHEHEN LASSEN“</b>	78
Warum tun wir so viel?	78
Was uns in der Jägerrolle gefangen hält	80
Von den Vor- und Nachteilen, ein Jäger zu sein	82
Der wohl wichtigste Hinweis auf Deinem Weg ins Urvertrauen	83

Der Weg vom Jagen zum Geschehen lassen	86
<b>TEIL III: WARUM SELBSTVERTRAUEN DIR KEIN URVERTRAUEN SCHENKT</b>	91
<b>TEIL IV: WIE DU DIE BARRIERE ZUM URVERTRAUEN BESEITIGST</b>	96
Das verletzte innere Kind heilen	99
Urängste heilen	110
Phantasiereise: Wie Du Dein Herz wieder öffnest	114
Dein Aufbruch in eine neue, freundliche Welt	121
<b>BONUS: LASSE DEINE ANGST LOS</b>	125
Und noch ein Geschenk zum Schluss: Ein 7 Tage Übungsprogramm für mehr Selbstliebe	165
Anhang, Haftungsausschluss und Copyright	179

## **Wenn wir dem Leben nicht mehr vertrauen können**

Fühlst Du Dich geborgen und vom Leben getragen? Mit der Welt und den Menschen verbunden? Vertraust Du darauf, dass am Ende alles gut wird? Dass das Leben oder eine höhere Macht auf Dich aufpasst und Du in jeder Sekunde gesehen und geschützt bist? Dass das Leben es gut mit Dir meint?

Viele Menschen haben dieses tiefe Urvertrauen bereits als Kind oder auch später im Verlauf ihres Lebens verloren. Sie mussten die Welt und das Leben als bedrohlich und beängstigend und sich selbst in wichtigen Situationen als isoliert und allein gelassen erleben oder haben erlebt, dass sie einer übermächtigen Gefahr schutzlos ausgeliefert waren.

Unser Urvertrauen ist unser Vertrauen in das Leben, in Gott oder das Universum und in die Menschen, in alles, was da draußen, außerhalb von uns selbst ist.

Und wir verlieren es aus vielen Gründen.

Entweder weil wir selbst die Erfahrung gemacht haben, dass wir dem Leben nicht vertrauen können. Oder weil wir diese Sichtweise, diese Perspektive auf das Leben, aus unserem Elternhaus oder von den Menschen in unserer Umgebung übernommen haben.

Der Verlust von Urvertrauen bei uns oder den Menschen in unserem Umfeld kann von prägenden Verlassenserfahrungen oder auch von Traumata

herrühren. Traumata, die wir als Kinder oder Erwachsene selbst erlebt haben oder älteren, die über Generationen, zum Beispiel noch aus dem zweiten Weltkrieg, innerhalb von Familien in sich abschwächender Form an die jeweils nächste Generation übertragen wurden. Auch aus dieser Zeit gibt es bis heute wesentlich mehr Traumata in vielen Familien, über die nicht gesprochen wird, als wir glauben wollen.

Aber ein Mangel an Urvertrauen entsteht auch dadurch, dass Familienstrukturen heute weniger stabil sind als früher und dass die Verlagerung sozialer Kontakte auf digitale Medien zu einer zunehmenden Isolierung der Menschen führt.

Unser Zeitgeist propagiert zudem die Selbstverwirklichung und die Individualisierung des Menschen, und das lässt uns immer weniger auf andere Menschen, und immer mehr auf uns selbst bezogen sein. Wir isolieren uns selbst. Und dadurch sind wir in einen Zustand geraten, in dem wir uns auch nicht mehr ehrlich mit anderen Menschen austauschen. So fällt es uns umso schwerer, unser Urvertrauen wieder zu finden.

Wir erleben unter anderem aus diesen Gründen immer weniger sichere Bindung, die wir als Menschen so sehr brauchen, um vertrauen zu können. Wir erleben, dass wir uns auf Beziehungen zu anderen Menschen nicht mehr verlassen können und dass jahrelange Freundschaften, Partnerschaften und auch Beziehungen zu unserer

Herkunftsfamilie wegen Kleinigkeiten, die stören oder „nicht mehr passen“ zusammenbrechen können.

Und auch unser Vertrauen in die Welt leidet. Denn die immer schneller werdenden Veränderungen, die durch den technischen Fortschritt unsere Welt auf den Kopf stellen und mit denen es uns zunehmend schwerfällt, in ihrem Tempo Schritt zu halten, machen uns Angst und nehmen uns den Halt.

Natürlich führen auch Veränderungen auf globaler Ebene, zum Beispiel der immer härter werdende Kampf um Ressourcen bei weiter steigender Weltbevölkerung, klimatische Veränderungen und andere Bedrohungen, über die wir im Zeitalter des Internets besser und massiver informiert werden als früher, dazu, dass wir die Welt oft als zunehmend bedrohlich erleben und Angst bekommen.

Und auch der Rückgang von Gottesglaube und religiösen Traditionen in den westlichen Gesellschaften nehmen uns einen Halt, an dem Menschen sich seit Jahrtausenden festgehalten haben.

Es ist nicht verwunderlich, dass wir immer mehr unser Urvertrauen verlieren und unsere Ängste zunehmen. Schließlich finden viele von uns heute weder in lebenslangen sicheren Bindungen, noch in einer tiefen Verbundenheit zur Natur, noch in Gott oder stabilen gesellschaftlichen Verhältnissen Halt. Eigentlich ist es unausweichlich, dass uns dieser Lebenswandel unser Gefühl von Verbundenheit mit der Welt und somit unser Urvertrauen nimmt.

Uns fehlt der Halt. Und so fehlt uns auch eine stabile Verwurzelung im Leben und in dieser Welt. Dadurch sind wir oft ein Leben lang auf der Suche nach einem Zuhause für unser Herz, nach Wurzeln, die uns Halt geben, nach einem sicheren Hafen und nach Geborgenheit.

Ohne Urvertrauen sind wir unruhig, angespannt und müssen die Dinge kontrollieren, wollen uns am liebsten nur noch auf uns selbst verlassen, kämpfen hart um das, was wir haben wollen, weil wir glauben, vom Leben nichts geschenkt zu bekommen und uns selbst beschützen zu müssen, und tun so oft sehr viel, um zu bekommen, was wir uns wünschen.

Wir können uns schlecht fallen oder vom Leben tragen lassen, tun uns schwer damit, Dinge oder Menschen loszulassen und haben Schwierigkeiten, Verantwortung an andere abzugeben und zu vertrauen.

Und wir haben Angst. Angst vor Veränderungen, Angst vor Neuem, Angst davor, (falsche) Entscheidungen zu treffen, oder auch Angst vor Menschen, Angst vor Bindung und Nähe, Angst vor dem Leben und der Zukunft.

Wir merken, dass unser Leben mit den Jahren immer mühsamer wird und sich in einen Kampf verwandelt, der nie aufzuhören scheint... Und wir fühlen uns falsch.

Falsch, weil wir nicht vertrauen, weil wir uns nicht einfach entspannen und die Dinge locker sehen können... Weil wir das vielleicht auch von Anderen gespiegelt bekommen.

Doch sind wir wirklich falsch, wenn wir dem Leben nicht mehr vertrauen können?

## **Du bist nicht falsch, wenn Du misstrauisch bist!**

Die Antwort darauf lautet:

Nein, Du bist nicht falsch! Du bist genau richtig!

Deine Prägungen und Erfahrungen im Leben haben Deine inneren Überzeugungen darüber, wie die Welt ist (Deine sogenannten Glaubenssätze), entstehen lassen und geformt. Und diese Glaubenssätze bestimmen, wie Du die Welt wahrnimmst und wie Du Dich in der Welt fühlst.

Denn wir reagieren nicht auf das, was da draußen in der Welt IST, sondern darauf, wie wir INTERPRETIEREN, was da draußen ist.

*„Nicht was die Dinge objektiv und wirklich sind, sondern was sie für uns, in unserer Auffassung, sind, macht uns glücklich oder unglücklich.“*

*Dies eben besagt Epiktets: Nicht die Dinge, sondern die Meinungen über die Dinge erregen die Menschen.“*

*Arthur Schopenhauer*

Wenn Du aufgrund Deiner Prägung gewohnt bist, die Welt als einen bedrohlichen Ort wahrzunehmen und die Geschehnisse des Alltags entsprechend zu interpretieren (dazu später mehr), dann ist die vollkommen gesunde Konsequenz, dass Du dieser bedrohlichen Welt Dein Vertrauen entziehst und beginnst, Dich zu schützen.

Schließlich musst Du auf Dich aufpassen. Es ist der wichtigste Job Deines Gehirns, Dein Überleben zu sichern.

Hast Du also aufgrund Deiner Prägung Dein Urvertrauen – Dein Vertrauen in das Leben - verloren, dann ist nichts falsch mit Dir. Im Gegenteil: Dein Gehirn ist in Habachtstellung und macht einen guten und engagierten Job, um Dich zu beschützen.

Ins Urvertrauen gelangst Du deshalb weder, indem Du die Welt weiterhin als bedrohlich bewertest, noch, indem Du Deine Augen vor den Gefahren dieser Welt verschließt. Es ist nicht die Lösung, das was Dir Angst macht, auszublenden und Dir selbst zu sagen „Entspann Dich doch mal!“.

Solange wir Gefahren in der Welt erkennen und uns ihnen mit unserem Bewusstsein zuwenden, können wir es nicht locker sehen. Und wir können uns auch nicht mit Affirmationen wie „Alles ist Licht und Liebe“ dazu bringen, unsere Perspektive auf die Welt nachhaltig zu verändern. Denn wir haben im Leben bereits Dinge gesehen, die nicht zu dieser Aussage passen. Sie ist deshalb für uns nicht glaubwürdig.

Aber die Welt und das Leben bestehen nicht nur aus Gefahren. Und wir können lernen, auch die anderen Seiten des Lebens wieder in unsere Wahrnehmung zu lassen und unsere Perspektive zu erweitern.

Unsere Sichtweise auf die Welt gerät oft in eine Schiefelage, wenn wir unser Urvertrauen verlieren. Wir nehmen über

unsere selektive Wahrnehmung dann verstärkt Gefahren und immer weniger das – ebenso real existierende – Schöne im Leben wahr. Wir nehmen verstärkt das wahr, was gegen uns arbeitet oder gegen uns zu arbeiten scheint, und immer weniger das, was für uns arbeitet und uns Gutes will...

Wenn Du Dein Urvertrauen aufbauen und wieder Halt im Leben finden willst, dann geht es deshalb darum, glaubwürdige BEWEISE dafür zu sammeln, dass die Welt ein guter Ort ist, an dem Du sicher und friedlich leben und an dem Du dauerhaft und stetig Wärme, Sicherheit und Geborgenheit finden kannst. Und das werden wir gemeinsam in diesem Buch tun.

Nur wenn Du Deinem Gehirn neue, überzeugende Beweise für eine gute und wohlwollende Welt lieferst, wird es seine alten negativen Glaubenssätze über die Gefahren dieser Welt aufgeben und neue, positive Überzeugungen annehmen, ohne seine gesunde Vorsicht zu verlieren.

Und erst wenn das geschieht, wirst Du die Welt als einen neuen Ort wahrnehmen und die Dinge, die tagtäglich geschehen, anders interpretieren und bewerten können als bisher.

Die Wurzel Deines Urvertrauens bilden also Deine Glaubenssätze (Deine tiefsten Überzeugungen) über die Welt. Sie bestimmen, welche Aspekte der Realität Du verstärkt wahrnimmst und wie Du im nächsten Schritt die Situationen des Alltags und das, was Du wahrnimmst, interpretierst.

Und Deine Interpretation dessen, was Du wahrnimmst, wiederum bestimmt, wie Du Dich in Deinem Leben und in der Welt fühlst. Ob Du in Angst und Unruhe lebst oder in einem Gefühl des Getragenseins, des Friedens, der Verbundenheit und der Geborgenheit.

Dieses Gefühl, Dein (Lebens-)Gefühl, wiederum bestimmt, wie Du auf die Welt reagierst, ob Du Dich also verstärkt Schutzstrategien wie Kontrolle, Abschottung und Absicherung bedienst, um unbeschadet durch das Leben zu kommen oder ob Du der Welt offen begegnest, ihre Geschenke annehmen und Dich mit Menschen tief verbinden kannst.

Du siehst also, Urvertrauen entsteht durch einen Dominoeffekt, den Du selbst anstoßen kannst, und an dessen Anfang Deine Glaubenssätze stehen.

In diesem Buch werden wir gemeinsam in 6 praktischen Schritten diesen Dominoeffekt für Dich anstoßen und so Dein Urvertrauen nachhaltig (wieder) aufbauen.

Wir werden Dich in das wundervolle Gefühl der Wärme und Geborgenheit, des Getragenseins und der Verbundenheit mit dem Leben zurückbringen, nach dem wir Menschen uns so sehnen. Dieses Gefühl, das das Leben so leicht und so lebenswert macht und Dich endlich zur Ruhe und in Deinen inneren Frieden kommen lässt.

Wir werden Schritt für Schritt genau die passenden Beweise für Dich sammeln, die Deine Glaubenssätze über die Welt positiv verändern. Durch bestimmte Erfahrungen,

die Du durch die Übungen im Buch machen wirst. Und durch das gezielte Verändern Deiner Gedanken, bei dem wir auf kognitiver Ebene, also auf der Ebene Deines Verstandes, überzeugende Argumente als handfeste Beweise dafür sammeln werden, dass Du dem Leben wieder vertrauen kannst.

Und wir werden dadurch zielgerichtet genau den Dominoeffekt bei Dir auslösen, der Dich zurück in Dein Urvertrauen bringt.

Dieser Prozess macht großen Spaß. Und er wird Dein Leben für immer verändern und es wirklich lebens-wert machen!

Du darfst Dich freuen!

## **Ist es sinnvoll, dem Leben zu vertrauen?**

Bevor wir mit den 6 Schritten zum Urvertrauen beginnen, möchte ich jedoch mit Dir gemeinsam noch eine wichtige Frage beleuchten.

Die wohl wichtigste Frage, wenn es um das Thema Urvertrauen geht. Und diese Frage lautet:

### **Ist es überhaupt sinnvoll, dem Leben zu vertrauen?**

Ist das Leben denn vertrauenswürdig? Setze ich mich nicht ungeschützt Gefahren aus, wenn ich einfach vertraue?

Misstrauen ist schließlich eine meiner wichtigsten Waffen, um mich selbst zu schützen.

Ab wann kann ich also dem Leben vertrauen, ohne mich selbst zu gefährden?

### **Kann und sollte ich dem Leben erst dann vertrauen, wenn ich sicher sein kann, dass nichts Schlechtes passiert?**

Lass uns diese wichtige Frage genauer ansehen und beantworten, bevor wir damit beginnen, Dein Urvertrauen aufzubauen.

Was viele Menschen nicht wissen, ist: Es gibt keine Objektivität. Die Realität ist so komplex und besteht aus so unendlich vielen Teil-Aspekten, dass unser Gehirn nicht in der Lage ist, sie alle gleichzeitig wahrzunehmen und auszuwerten.

Wir filtern deshalb stark und nehmen nur die Aspekte der Realität wahr, die unser Gehirn (in positiver und auch negativer Hinsicht) als wichtig einstuft. Der Rest wird ausgeblendet und erreicht unser Bewusstsein nie. Dies ist die sogenannte selektive Wahrnehmung.

Du kannst Dir nun natürlich vorstellen, dass für jeden Menschen – je nach seiner persönlichen Lebenserfahrung und seinen aktuellen Wünschen, Zielen und Ängsten – andere Dinge wichtig sind. Deshalb nimmt jeder Mensch unterschiedliche Aspekte der Welt wahr. Die anderen – für ihn unwichtigen - Aspekte erreichen sein Bewusstsein nicht oder kaum.

Wir bewerten dann den kleinen Ausschnitt der Realität, den unser Gehirn aufgrund unserer ganz persönlichen selektiven Wahrnehmung in unser Bewusstsein gelassen hat. Und wie Du bereits weißt, bewerten wir das, was wir wahrnehmen, nach unseren ganz persönlichen Glaubenssätzen, also nach unseren bereits bestehenden inneren Überzeugungen darüber, wie die Welt ist. Wir sehen nur das, was wir sehen wollen.

Da unser Gehirn sich ein stabiles Weltbild erschaffen möchte, um sich in der Welt zurechtfinden, sich sicher bewegen und unser Überleben sichern zu können, sucht es in den Aspekten der Realität, die es wahrnimmt, immer eine Bestätigung für sein bereits bestehendes Weltbild.

Es sucht und findet also immer Beweise dafür, dass seine bestehenden Überzeugungen über das Leben (unsere

Glaubenssätze) stimmen. Und es bewertet das, was es sieht, entsprechend.

Du kannst Dir denken, dass zwei Menschen, die sich in der gleichen Situation befinden, die Situation fast zwangsläufig vollkommen unterschiedlich wahrnehmen und bewerten:

- Jeder nimmt unterschiedliche Aspekte der Situation wahr (Psychologen nennen das Selektive Wahrnehmung).
- Jeder merkt sich die Aspekte, die er wahrnimmt, auf unterschiedliche Weise. Er merkt sich das, was er als wichtig einstuft.
- Jeder bewertet das, was er wahrnimmt, gemäß seinen eigenen Glaubenssätzen und Überzeugungen.

Beide haben mit ihrer jeweiligen Bewertung recht. Denn jeder betrachtet die Situation aus seiner persönlichen Perspektive und durch seine eigene Brille.

Es gibt daher keine vollkommene Objektivität. Kein Mensch auf dieser Welt kann wirklich objektiv sein.

Wichtig ist an dieser Stelle, dass Du weißt, dass Du Deine Perspektive auf die Welt selbst wählen und jederzeit verändern kannst.

**Keine** Perspektive ist mehr oder weniger wahr als die andere. Jede Perspektive ist richtig und beleuchtet einen anderen Teil unserer Existenz.

Deshalb müssen wir die Frage, ob die Welt vertrauenswürdig ist, immer mit **Ja** und mit **Nein** beantworten.

Das Leben ist gut, erfüllend, lebendig, sicher, es beschenkt uns, es arbeitet für uns und meint es gut mit uns. Und das Leben ist zugleich grausam, ungerecht, unberechenbar, hart und schmerzhaft.

Es ist **beides** wahr. Und es ist beides Realität.

Der Mensch, der ein starkes Urvertrauen besitzt, nimmt das Leben aus der ersten Perspektive wahr. Und der Mensch, der ein schwaches Urvertrauen besitzt, nimmt es aus der letztgenannten Perspektive wahr. Beide haben recht!

Die Frage ist deshalb nun für Dich:

Welche Perspektive ist sinnvoll, um Dich gut durch das Leben zu führen?

Wieviel gesundes Misstrauen solltest Du Dir bewahren? Und wie weit solltest Du dem Leben vertrauen, also ins Urvertrauen gehen, um ein gutes Leben zu führen?

Diese Frage muss sich letztlich natürlich jeder Mensch selbst beantworten.

Dennoch möchte ich Dir hier einen Vorschlag anbieten:

Wenn Du ins Urvertrauen gehst, dann wird Dir mehr Gutes passieren als bisher. Auf die Gründe werden wir später detaillierter eingehen. Aber es wird Dir nicht NUR Gutes

passieren. Und Du kannst Dich auf drei Arten auf die harten Zeiten des Lebens vorbereiten, die immer kommen:

Einerseits, indem Du misstrauisch und immer wachsam bist und mit dem Schlimmsten rechnest, um vorbereitet zu sein.

Andererseits, indem Du die Verantwortung für die weltlichen Dinge, die Dich im Leben tragen, wie Deine Gesundheit, Deine wichtigsten Beziehungen und die Sicherung Deiner Existenz, also Deiner Finanzen, selbst übernimmst, hier auch durchaus die Kontrolle bei Dir behältst und diese Dinge konsequent pflegst (mehr dazu in Teil III dieses Buches über Urvertrauen und Selbstvertrauen)... Und den ganzen großen Rest einfach dem Leben überlässt und ins Urvertrauen gehst.

Selbstverständlich haben wir niemals die ultimative Kontrolle über etwas in unserem Leben, auch nicht über unsere Gesundheit, unsere Beziehungen und unsere Finanzen. Aber wir haben einen starken Einfluss darauf und können diese Bereiche, wenn wir selbst die Verantwortung dafür übernehmen und sie ein Leben lang hingebungsvoll pflegen, massiv beeinflussen, verbessern und selbst mit formen.

Du schenkst dem Leben mit diesem Ansatz eine unendliche Freiheit, Dir neue Erfahrungen zu schenken, es mögen bessere Jobs als der jetzige auf Dich warten, vielleicht sogar ganz neue berufliche Erfahrungen, neue Menschen, die in Dein Leben kommen wollen, spontane oder ungewöhnliche Ideen, Gelegenheiten, Erfahrungen und

Erlebnisse, vielleicht sogar ein ganz neuer Wohnort oder gar ein neues Land...

All das kann das Leben Dir nun schenken und Du kannst es annehmen und Dich darauf einlassen, solange es nicht Deine drei tragenden Säulen – nämlich Deine Gesundheit, Deine allerwichtigsten Beziehungen, und Deine finanzielle Absicherung – gefährdet.

Du übergibst dabei also die Verantwortung für den Großteil Deines Lebens an das Leben – und behältst nur noch einen kleinen Teil in Deiner eigenen Kontrolle, um Dich selbst nicht in elementare Gefahr oder großes Elend zu bringen.

Auf diese Weise hast Du 3 tragende Säulen in Deinem Leben, die Du selbst pflegen, aufbauen und positiv beeinflussen kannst, nämlich Deine Finanzen, Deine Gesundheit und Deine wichtigsten Beziehungen. Und überlässt dem Leben zugleich einen riesigen freien Raum zwischen diesen 3 Säulen, um Dich tragen, beschenken, herausfordern, berühren, überraschen und führen zu können.

Genau diese Mischung aus Eigenverantwortung und Urvertrauen ist auch mein ganz persönlicher Ansatz für mein eigenes Leben.

Die dritte Art, Dich auf die schweren Zeiten des Lebens vorzubereiten, die immer kommen, ist die, Dich ganz und vollständig dem Leben hinzugeben und Dich von ihm in allen Belangen tragen und führen zu lassen. Es ist der Weg

des radikalen Vertrauens. Und auch dieser Weg kann extrem erfüllend und berührend sein. Und Du kannst Dein Urvertrauen soweit aufbauen, dass Du den Mut bekommst, Dich dem Leben auf diese Weise ganz und gar hinzugeben.

Du alleine entscheidest, wie tief Du ins Urvertrauen gehen und wie weit Du Dich dem Leben anvertrauen und hingeben möchtest. Hier gibt es kein richtig und falsch.

Der erste Impuls, den Du dazu hast, ist oft der beste.

Ich möchte Dich nun einladen, Deine persönliche Entscheidung zu treffen:

Wie weit möchtest Du ins Urvertrauen gehen? Wieviel Kontrolle möchtest Du abgeben?

Mache Dir kurze schriftliche Notizen dazu:

Für welche Bereiche Deines Lebens möchtest Du die Verantwortung und die Kontrolle bei Dir behalten, und für welche Bereiche möchtest Du die Verantwortung dem Leben schenken und Dich von nun an im Vertrauen tragen lassen und Dich mutig in den Flow des Lebens hineinbegeben?

Möchtest Du radikal ins Vertrauen gehen und dem Leben ALLES anvertrauen, ohne eine Restkontrolle für bestimmte Bereiche bei Dir zu behalten?

Oder nur in Teilen, so wie ich das tue?

Die Entscheidung liegt bei Dir:

Wieviel von Deinem Leben möchtest Du dem Leben anvertrauen?

**Bitte triff Deine Entscheidung jetzt!**

## **Was passiert, wenn Du dem Leben zu vertrauen beginnst**

Wenn Du wieder oder auch zum ersten Mal in Deinem Leben in Urvertrauen lebst, wirst Du eine magische Veränderung erleben.

Dein Leben wird sich plötzlich leicht, liebevoll und warm anfühlen. Und zugleich fest, stabil und sicher.

Du erlebst in diesem Zustand das Gefühl, getragen und beschützt zu sein. Vielleicht zum ersten Mal in Deinem Leben. Und Du wirst erkennen, dass alles gut ist, so wie es ist. Du wirst inneren Frieden finden...

Und nicht nur das:

Auch all die vielen kleinen und großen Fehler und Unzulänglichkeiten, mit denen andere Menschen Dir begegnen, werden Dir plötzlich liebenswert erscheinen. Weil sie Dir zeigen, dass Du mit ihnen verbunden bist... Dass auch sie mit ihrer ganz eigenen Brille aus Prägungen, Ängsten und Wünschen durch ihr Leben gehen und versuchen, es so gut zu bewältigen, wie sie können. Du wirst plötzlich sehen können, dass auch sie sich danach sehnen, Geborgenheit und Sicherheit zu finden...

Wenn Du den Perspektivwechsel vom Misstrauen zum Urvertrauen vollziehst und das Leben als Deinen Freund erlebst, wird die Angst vor dem übermächtigen, bedrohlichen Leben einer tiefen Zufriedenheit weichen, die aus dem Gefühl entsteht, von einer wohlwollenden

und fürsorglichen Kraft, die Dich liebt und auf Dich aufpasst, getragen, beschützt und beschenkt zu werden.

Du wirst loslassen und Dich wieder fallen lassen können. Du wirst Menschen offener begegnen und mehr vertrauen können. Du wirst ruhiger werden und Deine Ängste werden abnehmen.

Und mit jedem Tag, an dem Du Dein Urvertrauen nach den 6 Schritten aufbaust, die Du gleich kennenlernen wirst, wird sich in Dir diese Wärme, dieser Frieden und dieses unendlich schöne Gefühl der tiefen Geborgenheit weiter ausbreiten und in Dir eine tiefe Dankbarkeit entstehen lassen...

Denn genauso, wie das Leben Dich hin und wieder herausfordert, beschenkt Dich das Leben jeden Tag.

Du wirst diese Geschenke endlich sehen und mit offenen Armen annehmen können...

Lass uns also beginnen und auf den folgenden Seiten gemeinsam DEIN Urvertrauen aufbauen!

## **TEIL I**

### **DIE 6 SCHRITTE ZUM URVERTRAUEN**

#### **Schritt 1: Erlebe Geborgenheit im Alltag**

Wir beginnen mit einem Schritt, der besonders leicht umzusetzen ist und Spaß macht:

Dem **Erleben** von Geborgenheit!

Das Gefühl von Geborgenheit war für uns als Kinder besonders wichtig, um Urvertrauen zu entwickeln. Denn Urvertrauen und Geborgenheit stehen in direkter Wechselwirkung miteinander: Je mehr wir uns geborgen fühlen, desto mehr wächst unser Urvertrauen. Und je stärker unser Urvertrauen ist, desto mehr fühlen wir uns geborgen.

Zwar entwickeln wir Urvertrauen hauptsächlich in unserer Kindheit, aber auch wenn wir es als Kind nicht ausreichend aufbauen konnten, so können wir das auch als Erwachsene nachholen, indem wir uns regelmäßig Situationen in unserem Leben schaffen, in denen wir uns rundum geborgen und aufgehoben fühlen und uns ganz in das Leben fallen lassen können.

Nur zu oft suchen wir das Gefühl von Geborgenheit bei anderen Menschen, zum Beispiel bei unserem Partner. Wenn wir jedoch andere Menschen dafür brauchen, um uns geborgen zu fühlen, geraten wir leicht in eine

emotionale Abhängigkeit und müssen stets besorgt sein, diese Menschen zu verlieren.

Diese Sorge hindert uns wiederum daran, unbeschwert und gelassen durchs Leben zu gehen. Es ist deshalb viel besser, wenn wir lernen, Geborgenheit in uns selbst zu finden und uns diesen Zustand auch bewusst selbst schenken zu können.

Je öfter Du Dich im Zustand der Geborgenheit befindest, desto ruhiger und entspannter wirst Du und desto mehr kannst Du loslassen und Dich in das Leben fallen oder auch treiben lassen.

Ich zeige Dir nun, wie Du das ganz einfach umsetzen kannst.

### **Menschen und Aktivitäten, Rituale und Orte**

Das Gefühl von Geborgenheit erlebt jeder Mensch in unterschiedlichen Situationen. Finde deshalb zunächst heraus, was Du brauchst, um Dich geborgen zu fühlen und was Du tun kannst, um dieses Gefühl in Dir hervorzurufen.

In welchen Situationen fühlst Du Dich gut aufgehoben, geschützt und sicher, ganz angenommen?

In welchen Situationen hast Du das Gefühl, alles ist gut, hier kann mir nichts passieren?

Notiere 10 bis 20 solcher Situationen.

Mit welchen Menschen bist Du zusammen?

Oder bist Du allein?

In welcher Umgebung bist Du?

Was tust Du...?

Fertige eine Liste mit Aktivitäten an, die Dir dieses Gefühl der Geborgenheit schenken.

Ist es ein Besuch bei Deinen Eltern? Ein warmes Bad? Ein bestimmtes Buch oder ein Film? Ein bestimmter Duft?

Eine bestimmte Umgebung, zum Beispiel ein gemütliches altes Haus? Der Anblick von knisterndem Feuer?

Das Gespräch mit einer bestimmten Person oder über ein bestimmtes Thema? Dich jemandem anzuvertrauen?

Alleine zuhause zu sein und Dich in einen gemütlichen Sessel einzukuscheln?

In der Natur oder in einer bestimmten Stadt zu sein?

Diese Aktivitäten können zwar auch andere Menschen mit einbeziehen, aber sie sollten nicht von einem **bestimmten** Menschen abhängen.

So wie ein Fussballspieler einen Heimvorteil hat, wenn er vor eigenem Publikum spielt und sich von der positiven Vertrautheit seiner Umgebung und dem Applaus tragen und motivieren lässt, den ihm sein Publikum spendet, so kannst auch Du von der Kraft „magischer Orte“ profitieren, mit denen Du ein positives, wohliges und geborgenes Gefühl verbindest und die Dir positive Energie geben.

Suche regelmäßig Orte auf, die Dir Halt geben und Dich mit positiver Energie und Geborgenheit anfüllen.

### **Ein neuer Alltag**

Plane, wie Du solche Aktivitäten ab jetzt regelmäßig in Deinen Alltag einbaust, um Stück für Stück Dein Urvertrauen aufzubauen...

Schenke ihnen (und damit Dir selbst) Priorität und trage sie jetzt gleich als Termine in Deinen Kalender ein, dadurch erhalten sie eine größere Wichtigkeit, und tue regelmäßig (mindestens einmal wöchentlich, besser täglich) etwas, das Dir das Gefühl von Geborgenheit schenkt.

Je weniger Urvertrauen Du momentan in Deinem Leben hast, umso häufiger solltest Du Dinge tun, bei denen Du Geborgenheit findest.

So kannst Du langsam, aber sicher Dein Urvertrauen wieder aufbauen und Dich immer tiefer in Dich selbst und in das Leben fallen lassen...

## **Schritt 2: Finde Konstanten im Leben**

Kommen wir nun zum zweiten Schritt auf Deinem Weg ins Urvertrauen: Deinen Konstanten im Leben, die Dir Halt schenken, ganz besonders dann, wenn das Leben Dich herauffordert und Dir viel abverlangt oder in besonders unsicheren Zeiten.

Auch wenn alles im Leben vergänglich ist und das Leben in seiner Natur ständiger Veränderung unterworfen ist, so gibt es doch im Leben von uns allen Konstanten, die zumindest über unsere Lebensdauer mit großer Wahrscheinlichkeit immer da sein werden.

Wenn wir diese Konstanten mehr in unseren Fokus rücken und sie bewusst als Kraftorte nutzen, denen wir uns zuwenden oder die wir aufsuchen können, wenn wir uns unsicher, schwach, klein oder verletzt fühlen, aber auch wenn wir im Alltag und im Leben Kraft und Halt suchen, dann wird uns das zusätzliche Stabilität im Leben schenken.

Ja, wenn wir uns stärker und bewusster mit dem verbinden, was immer da sein wird, dann stärkt das auch unser Vertrauen in das Leben. Denn wir erleben, dass wir dort draußen in der Welt Dinge finden, an denen wir uns festhalten und auf die wir uns verlassen können.

Du hast einige solcher möglichen Dinge, die Dir als Konstanten im Leben dienen können, bereits in Schritt 1 für mehr Geborgenheit für Dich gefunden und in Deine

Liste aufgenommen. Womöglich gibt es aber daneben noch andere Dinge, die Dir ein Gefühl von Verlässlichkeit, Dauerhaftigkeit und Ewigkeit vermitteln?

Solche Konstanten können zum Beispiel bestimmte Orte in der Natur, oder auch der Blick in den Himmel sein. Es können vorbeiziehende Wolken oder der Sternenhimmel, die Sonne, das Meer, ein bestimmter See, Deine Heimatstadt oder vielleicht sogar das Haus Deiner Kindheit sein, falls Du dazu noch Zugang hast.

Es können aber auch bestimmte Rituale sein, die Dir Trost und Kraft schenken. Für manche Menschen hat Wasser eine enorm tröstende und tragende Kraft. Wann immer sie sehr traurig sind, stellen sie sich lange unter eine heiße Dusche und spüren das beruhigende warme Wasser und den massierenden Druck des Wasserstrahls auf der Haut. Oder sie nehmen ein langes Bad.

Welche Dinge könnten Dir als verlässliche Konstanten im Leben dienen?

Lass Dich von den Aktivitäten, Ritualen und Orten inspirieren, die Du in Schritt 1 für mehr Geborgenheit für Dich gefunden hast. Aber denke auch noch darüber hinaus...

Manchmal sind es winzig kleine Rituale und Gewohnheiten, die uns durch unser ganzes Leben begleiten und uns eine erstaunliche Kraft schenken können. Eine Bekannte von mir, leidenschaftliche Kaffee-Liebhaberin, kocht sich immer zuerst einen Kaffee, wenn

eine sehr stressige Zeit ansteht oder wenn etwas Schlimmes passiert ist. Und das tut sie schon seit ihrer frühen Jugend.

Als vor einigen Jahren in ihrem Haus eingebrochen, das ganze Haus verwüstet, ihr gesamter Schmuck, einschließlich der geerbte Schmuck ihrer Mutter und Großmutter, ihre einzige Familienerinnerung, gestohlen wurde, setzte sie sich, als sie nachhause kam, zu allererst einen Kaffee auf, den sie inmitten des ganzen Chaos und der Glassplitter auf dem Boden trank, bevor sie Polizei und Versicherung anrief. Dieses kleine Ritual und das heiße Getränk gaben ihr die Kraft, den ersten Schock zu bewältigen und den nächsten Schritt in dem unangenehmen Prozess zu gehen, der nun begann.

Natürlich half ihr in diesem Moment nicht das Getränk selbst, sondern das Gefühl, das sie mit ihrem Kaffee verband. Das Gefühl, das sich schon seit Jahrzehnten in ihr einstellte, sobald sie die wärmende Tasse in der Hand hielt und den Duft des frischen Kaffees in der Nase wahrnahm: Es war das Gefühl „Jetzt, in diesem Moment, ist alles gut.“

Vielleicht ist eine Konstante für Dich aber auch etwas Großes?

Zum Beispiel Dein Glaube an eine größere Kraft oder Deine persönliche Beziehung zu Gott?

Du kannst Deine Konstanten im Leben überall finden... In der Natur, in Gott, in bestimmten Orten oder in

tröstenden, ganz persönlichen Gewohnheiten und Ritualen.

Und ich möchte Dich nun einladen, Deine Konstanten im Leben zu entdecken.

Was sind die Dinge im „Außen“, an denen Du Dich ein Leben lang festhalten kannst und die Dich immer begleiten können? Die Dir Halt, Trost, ein Gefühl von Verbundenheit oder von Sicherheit schenken? Die wahrscheinlich immer da sein werden und die Dich durch Dein restliches Leben begleiten können, um Dir Kraft und Trost zu schenken, wenn Du es brauchst?

Diese Konstanten sollten nicht an einen bestimmten Menschen gebunden sein, denn leider können wir Menschen immer verlieren, durch sich verändernde Lebensumstände oder auch durch den Tod.

Und sie sollten auch nicht IN DIR, sondern da draußen in der Welt zu finden sein, also außerhalb von Dir selbst.

In Teil III des Buches werden wir uns ansehen, warum Urvertrauen NICHT entsteht, wenn wir uns an uns selbst festhalten, wenn wir also unseren Halt in uns selbst suchen, sondern nur dann, wenn wir Halt im Außen, also im Leben, in der Welt AUSSERHALB von uns finden.

Deshalb sollten die Konstanten, die Du hier für Dich findest, keine Dinge sein, die IN DIR liegen, zum Beispiel bestimmte Fähigkeiten, mit dem Leben umzugehen, oder Deine Gefühle verändern zu können. Sondern Dinge, die außerhalb von Dir sind und die mit aller größter

Wahrscheinlichkeit bis zum Ende Deines Lebens für Dich verfügbar und zugänglich sein werden.

Was sind DEINE Konstanten im Leben? Deine Kraftspender?

Schreibe sie auf!

### **Schritt 3: Verbinde Dich wieder mit Deinen Wurzeln**

Bevor wir im nächsten Schritt zu den anspruchsvolleren und tiefergehenden Methoden zum Aufbau Deines Urvertrauens kommen, möchte ich Dir in diesem dritten Schritt noch eine wundervolle und ganz einfache Methode zeigen, wie Du Dich mit Deinen Wurzeln verbinden und Dich so stärker geerdet und tiefer mit dem Leben verbunden fühlen kannst.

Wir werden dafür eine Kindheitskiste für Dich anlegen und eine Fotoserie zu Deinen ganz persönlichen Wurzeln erstellen, die Dir für Dein verbleibendes Leben – gerade in schweren oder unsicheren Zeiten - großen Halt geben können.

Sie können für Dich wie ein Zuhause, eine Anlaufstelle werden, bei der Du Trost und Halt, Kraft und Ruhe finden kannst, wannimmer Du das in Deinem Leben brauchst... In schweren Zeiten, und auch einfach einmal zwischendrin...

Du kannst jederzeit zu Deiner Kindheitskiste gehen und sie öffnen oder Deine Fotoserie anschauen und wirst sofort Wärme, Halt und Sicherheit spüren und Deine Wurzeln wieder fühlen können.

Die beiden Übungen, die Du gleich kennenlernen wirst, erscheinen manchen Menschen zunächst simpel, vielleicht sogar zu leicht, zu oberflächlich, als dass sie etwas so Tiefes in uns wie unser Urvertrauen aufbauen und stärken könnten, doch sie sind hochwirksam.

Probiere sie deshalb unbedingt aus. Sie können auch für  
Dich Wunder wirken!

## **Deine Kindheitskiste**

Kaufe Dir eine hochwertige Kiste, die Dir wirklich gut gefällt. Ja, diese Kiste sollte Dir nicht nur gefallen, Du solltest sie lieben... Denn sie wird in der Zukunft eine wichtige Rolle für Dich spielen, wenn Du es zulässt.

Gehe anschließend alle Dinge durch, die Du aus Deiner Kindheit noch besitzt. Das kann ein altes Stofftier oder ein Holzspielzeug sein, eine kleine Figur, mit der Du früher gespielt hast oder auch ein Bild, das Du gemalt hast. Vielleicht hast Du auch noch ein altes Poesiealbum oder eine schöne Erinnerung an Deine Schulzeit oder an Deine Familie. Natürlich kann es auch ein Brief oder eine Karte sein, die jemand Dir in Deiner Kindheit geschrieben hat, der Dir sehr am Herzen lag.

Breite nun alle diese Dinge vor Dir aus und wähle dann die 3-10 Dinge daraus aus, die Dir sofort ein warmes, heimeliges Gefühl von Zuhause, von Ankommen, von Zugehörigkeit und von „Alles ist gut“ geben, wenn Du sie anschaust, und die Du so sehr liebst, dass Dir beim Betrachten das Herz aufgeht.

Sie müssen Dir wirklich etwas bedeuten.

Lege diese 3 – 10 Dinge nun in Deine Kiste und gib jedem darin einen würdigen Platz. Mehr als 10 Dinge sollten es nicht sein, damit alles in Deiner Kiste übersichtlich bleibt, jedes Erinnerungsstück sofort zu sehen ist und die Dinge in Deiner Kiste sich nicht übereinander stapeln, sondern alle einen würdevollen Platz bekommen. Und damit zudem

auch jedes einzelne Stück darin einen besonderen Stellenwert beibehält und nicht unter all den anderen Sachen untergeht.

Verschließe nun Deine Kiste und gib ihr einen ehrenvollen Platz in Deiner Wohnung. Du kannst sie in Deinem Wohnzimmerregal oder auch in der Schlafzimmerschrank, in Deinem Arbeitszimmer oder an einem anderen schönen Ort aufbewahren.

Verbanne sie aber nicht in den Keller oder auf den Dachboden. Deine Kindheitskiste mit all Deinen Lieblingsstücken aus der Kindheit verdient einen Platz in Deinem Zuhause.

Wann immer Du ab jetzt schwere Zeiten hast, enttäuscht, traurig oder vielleicht auch einmal verzweifelt bist oder Menschen Dich sehr enttäuschen, öffne Deine Kindheitskiste und nimm die Dinge darin in Deine Hand.

Du wirst sehen, dass sie Dir sofort ein Gefühl von Ruhe und Geborgenheit schenken, Dich erden und Dich mit Deinen Wurzeln verbinden werden. Und so kann Dir diese Kiste für den Rest Deines Lebens ein großer Halt sein, der einfach dadurch immer wieder hergestellt wird, dass Du Dich mit Deinen größten Schätzen und damit auch Deinen schönsten Gefühlen aus Deiner Kindheit verbindest.

Denn auch die schwerste Kindheit hatte einzelne schöne Momente, die sich nach Geborgenheit anfühlen. Und nicht selten haben wir diese schönen Momente als Erwachsene irgendwann vergessen.

Verbinde Dich wieder mit diesen Momenten und den warmen Gefühlen von damals – Du musst dafür nur Deine Kiste öffnen - und Dein Urvertrauen wird sich nach und nach immer mehr festigen.

Falls Du keine Erinnerungsstücke aus Deiner Kindheit mehr besitzt oder Du in späteren Phasen Deines Lebens Wurzeln geschlagen und das Gefühl von echter Zugehörigkeit erfahren hast, kannst Du natürlich auch statt der Kindheitskiste eine Erinnerungskiste anlegen, in der Du Deine persönlichen Erinnerungen aufbewahrst, die Dich an eben diese spätere Zeit und das wohlige Gefühl von Verwurzeltheit erinnern.

## **Deine Fotoserie aus der Kindheit**

Erstelle eine Fotoserie mit 3 -8 Fotos aus Deiner Kindheit mit lieben Familienmitgliedern, die Dir nah standen und die immer lieb zu Dir waren. Das können Deine Eltern, Geschwister, Großeltern oder auch Onkel oder Tanten sein. Idealerweise bist Du mit einem von ihnen zusammen auf dem Bild. Es können aber auch nur Bilder von ihnen sein, so wie sie damals, in Deiner Kindheit, aussahen.

Wähle Bilder aus, auf denen Du geborgen und glücklich bist und / oder auf denen Deine liebsten Menschen aus Deiner Familie Dir Zuneigung, Zärtlichkeit oder Sympathie entgegenbringen. Das kann auch nur durch eine Geste oder einen liebevollen Blick geschehen.

Es sollten Bilder sein, bei denen Du Dich geliebt und mit dem jeweiligen Menschen aus Deiner Familie verbunden fühlst, wenn Du sie ansiehst. Denn auch Deine Fotoserie aus der Kindheit soll Dir sofort Wärme, Geborgenheit und das Gefühl, geliebt zu sein, schenken, wenn Du sie Dir von nun an ansiehst.

Stelle oder hänge diese Bilder nun wie eine Fotostrecke alle nebeneinander. Du kannst sie zum Beispiel alle in gleich große Rahmen nebeneinander auf eine Kommode oder auf ein Sidebord stellen. Du kannst sie aber auch an einer Wand oder in einer Zimmerecke alle nebeneinander in kleinen, gleich großen Rahmen an die Wand hängen.

Eine Freundin von mir hat mit ihrem Mann zwei solche Ecken im Flur eingerichtet. In jeder Ecke hängt dort seit

einigen Jahren die Fotoserie von einem der beiden und darunter steht jeweils ein hübsches rundes Tischen mit frischen Blumen. An wichtigen Tagen brennt dort auch eine Kerze...

Ein Freund von mir hingegen hat seine 6 Fotos in die Innenseite seiner Kindheitskiste (einer wunderschönen, hochwertigen dunklen Holzkiste) feinsäuberlich nebeneinander geklebt. Immer wenn er den Deckel der Kiste öffnet, breitet sich auch seine Fotoserie aus der Kindheit vor ihm aus.

Du kannst hier Deiner Fantasie freien Lauf lassen und kreativ werden. Gestalte Deine ganz persönliche Fotoserie so, wie es Dir gefällt.

Falls Deine alten Fotos nicht dieselbe Größe haben, kannst Du sie in einem Fotogeschäft digitalisieren und alle in gleicher Größe ausdrucken lassen. Lasse Dich einfach beraten! Und genieße den kreativen Prozess. Er macht Spaß!

## **Schritt 4: Lass Dich noch einmal auf das Leben ein**

*„Ich weiß nicht,  
ob es besser wird,  
wenn es anders wird.  
Aber es muss anders werden,  
wenn es besser werden soll.“*

Georg Christoph Lichtenberg

Nun kommen wir zu dem Schritt auf Deinem Weg ins Urvertrauen, der Menschen oft besonders schwerfällt. Und der doch unverzichtbar ist, wenn Du Dein Urvertrauen aufbauen willst:

Lass Dich wieder auf das Leben ein. Und zwar ganz!

Wir Menschen scheuen allgemein die Veränderung. Wir lieben es, in unserer Komfortzone zu sein, in der uns alles bekannt ist. Denn selbst dann, wenn die Situation in unserer Komfortzone nicht wirklich schön ist, so ist sie doch zumindest vertraut und erscheint uns dadurch sicher.

Wenn es uns an Urvertrauen mangelt, dann ist dieser Effekt meist noch verstärkt.

Wir neigen dann dazu, uns vor dem Leben zurückzuziehen. Da die Welt, das Leben und die Menschen uns wenig vertrauenswürdig erscheinen, möchten wir keine Risiken mehr eingehen und ziehen uns mehr und mehr zurück. Vor

den Menschen, vor der Welt da draußen und vor den Möglichkeiten des Lebens.

Zudem erleben wir neue Situationen, Veränderung oder Umbrüche meist als besonders stressig, da wir von Ängsten und Sorgen geplagt werden, weil unser Denken stärker, als für uns gut ist, auf potenzielle neue Gefahren ausgerichtet ist.

Es ist uns deshalb meist am liebsten, alles so zu belassen, wie es ist. Neue Herausforderungen, aber auch neue Menschen haben es in der Regel schwer, in unser Leben und vor allem in unser Herz zu gelangen.

Denn selbst wenn wir mit neuen Situationen und Menschen zu tun haben, erscheinen wir oft nur nach außen hin offen. Unser Herz bleibt in der Tiefe verschlossen und wir geben dem Leben oft keine echte Chance mehr.

Wir gehen stattdessen in den Absicherungsmodus und sind stets auf die Erhaltung des Bestehenden und auf die Absicherung vor Gefahren bedacht, weil wir dem Leben nicht mehr vertrauen können.

Du hast bereits erfahren, dass wir unsere Sicht auf die Welt nur verändern können, wenn wir unsere tiefsitzenden Glaubenssätze (also unsere inneren Überzeugungen) über das Leben verändern. Und das tun wir, indem wir unserem Verstand neue Beweise liefern. Beweise dafür, dass das Leben es gut mit uns meint und vertrauenswürdig ist!

Diese Beweise können wir auf zweierlei Wegen sammeln, und ich werde Dir in diesem Buch beide Wege vorstellen.

Erstens, indem wir praktische neue Erfahrungen machen. Indem wir uns wieder auf das Leben einlassen, Risiken eingehen und dem Leben die Chance geben, uns zu beweisen, dass es doch nicht (immer) so schlecht zu uns ist, wie wir bisher vielleicht glauben. Indem wir also unser **Erleben verändern**. Diesen Weg werde ich Dir in diesem Kapitel vorstellen.

Und zweitens, indem wir auf der Ebene unserer Gedanken ansetzen und gezielt überzeugende Argumente dafür sammeln, die unsere bestehenden negativen Überzeugungen außer Kraft setzen. Indem wir also unser **Denken verändern**. Diesen Weg werde ich Dir im nächsten Kapitel vorstellen.

Lass uns einmal ansehen, wie wir Deine Erfahrungen im Leben verändern und Dir so eine neue Sicht auf die Welt schenken können:

Auch wenn dieser Schritt Dich Überwindung kostet: Ich möchte Dich in diesem Kapitel einladen, mutig zu sein, und Dich wieder auf das Leben einzulassen.

Damit meine ich, dass Du Dich trauen solltest, Veränderungen vorzunehmen, die Du schon lange vornehmen willst und vor denen Du Angst hast.

Bitte verstehe mich an dieser Stelle nicht falsch: Es geht natürlich nicht darum, wertvolle bestehende Beziehungen, Gewohnheiten oder Dinge aus Deinem Leben zu

verbannen und alles neu zu gestalten. Nährende, wertvolle Beziehungen, Gewohnheiten und Dinge in Deinem Leben zu behalten und liebevoll zu pflegen, ist wundervoll und stärkend.

Es geht hier darum, die Dinge zu verändern, bei denen Du bereits weißt und sicher bist, dass sie **nicht** (mehr) zu Dir passen, dass sie Dich nicht (mehr) glücklich machen können. Oder Dich auf neue Dinge einzulassen, nach denen Du Dich sehnst und die Dir vielleicht schon lange fehlen.

Vielleicht bist Du schon sehr lange unglücklich in Deiner Firma oder mit Deiner beruflichen Tätigkeit und hast Angst, dass eine Veränderung Dich noch schlechter stellen könnte als vorher.

Oder Du sehnst Dich nach neuen Freundschaften oder einem Partner, und hast doch Angst oder Schwierigkeiten, Dich auf neue Menschen einzulassen, Dein Herz noch einmal zu öffnen und jemandem wirklich noch einmal eine echte Chance zu geben.

Ich möchte Dich einladen, einmal die Bereiche in Deinem Leben aufzulisten, bei denen Du Dir sicher bist, dass sie Dich nicht glücklich machen und bei denen Du Dir eine Veränderung wünschst. Tue das am besten jetzt gleich, bevor Du weiterliest.

Und nun kommt ein wichtiger Punkt, den Du im Kopf behalten solltest, wenn es um Veränderungen geht:

Weder ich noch sonst jemand kann Dir versprechen, dass eine Veränderung Dich sofort besserstellen wird als bisher. Wenn Du beginnst, die Dinge zu verändern, dann sei Dir bewusst, dass dies keine einmalige Aktion ist, sondern ein Prozess, ein Weg, der vielleicht viele Jahre dauern kann.

Wir sind heute gewöhnt, alles mit wenigen Klicks erledigen und bekommen zu können.

Die wertvollsten Dinge im Leben jedoch bekommen wir nur durch Beharrlichkeit, Hingabe und eine immer wieder klare Entscheidung für das, was wir uns wünschen.

Wenn Du also Deinen Job oder Deine Wohnung wechselst, wenn Du beginnst, neue Menschen zu treffen oder wieder mit potenziellen Partnern auszugehen oder Dich gar tiefer einzulassen, dann kann es zwar – wenn Du **sehr** viel Glück hast – passieren, dass Du sofort dort ankommst, wo Du gerne ankommen möchtest. Sehr viel wahrscheinlicher aber ist es, dass die neuen Menschen, die neuen Beziehungskandidaten oder auch der neue Job zunächst noch nicht ganz passen.

Und der einzige Weg, dort anzukommen, wo Du hinwillst, ist der, dann weitere Veränderungen vorzunehmen, Dein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und an das Leben zu glauben.

Vielleicht ist es nötig, Dich selbst oder Dinge in der neuen Situation zu verändern, um Deine neue Situation zu verbessern, falls sie noch nicht stimmig für Dich ist.

Vielleicht ist es aber auch notwendig, noch einmal weiter zuziehen.... Um dort anzukommen, wo Du hinwillst.

Alle glücklichen und erfolgreichen Menschen haben Krisen und harte Zeiten, unglückliche Erfahrungen in Beziehungen und im Beruf erlebt. Doch sie sind nicht in einer dieser Situationen verharnt und haben aufgegeben.

Nein, sie haben niemals aufgegeben, sondern sie sind weiter gegangen.

Wenn Du Dich also dazu entscheidest, einen oder mehrere Bereiche in Deinem Leben zu verändern, weil sie Dich nicht (mehr) glücklich machen, dann erwarte nicht vom Leben, dass es Dir ab diesem Punkt alles auf Anhieb Deinen Wünschen entsprechend liefert.

Das Leben ist nicht immer leicht. Aber es ist gut zu uns. Und es bietet uns unendlich wundervolle und tief berührende Erfahrungen und Möglichkeiten, wenn wir uns hingebungsvoll immer wieder auf das Leben und seine Erfahrungen einlassen, unser Ziel im Auge behalten, auf unserem Weg weitergehen und nicht aufgeben.

Wenn Du also beginnst, Dinge in Deinem Leben zu verändern, dann sei bereit, Dich wieder und wieder zu verändern, falls Deine Entscheidung noch nicht die richtige gewesen sein sollte, bis Du dort ankommst, wo Du hinwillst.

Auch wenn dieser Weg schwer klingt und tatsächlich nicht immer bequem ist, so ist er tief erfüllend, weil er Dich zurück in die Aktivität, in Deine Selbstwirksamkeit und in

die Lebendigkeit bringt und weil Du mit jedem Schritt, den Du gehst, dem Leben näherkommen wirst, das Du Dir aus tiefstem Herzen wünschst.

Du lernst zudem mit jeder neuen Erfahrung dazu und so stärkst Du auch Deine Fähigkeit, schneller Menschen und Situationen zu erkennen, die zu Dir passen und die Wahrscheinlichkeit wächst so immer weiter, beim nächsten Mal an einem besseren Ort oder in einer besseren Beziehung oder Freundschaft anzukommen.

Ich möchte Dir auf den folgenden Seiten ein paar hilfreiche Weisheiten über das Treffen von Lebensentscheidungen mitgeben, die Dir Mut machen und Dir helfen sollen, Deine Angst vor der Veränderung und vor falschen Entscheidungen zu überwinden, damit auch Du Dich aus vollem Herzen noch einmal auf das Leben einlassen kannst.

## Die Macht der Entscheidung

Deine Intuition weiß viel mehr über Dich als Dein bewusster Verstand, und sie weiß oft längst, was gut für Dich ist - und was nicht – noch bevor Dein Verstand es erahnen kann.

Warum ist es aber so wichtig, dass Du Dich klar entscheidest für das, was Du willst, und Deine Entscheidung, Dich aus einer unglücklichen Lebenssituation zu befreien, nicht immer weiter verschiebst?

Nun, wenn Du Dich **nicht** entscheidest, dann entscheidest Du Dich für den Zustand der Unentschlossenheit. Und dieser Zustand ist ein Zustand, der extrem viel Energie und Kraft kostet, und deshalb stark belastet. Für den Du also in Wahrheit den höchsten Preis von allen Szenarien bezahlst. Die meisten Menschen spüren das, verstehen es aber nicht.

Auch wenn wir uns im Zustand der Unentschlossenheit bewusst vom Thema ablenken, so beschäftigen wir uns unbewusst permanent mit unserer anstehenden Entscheidung und den Alternativen, denn solange wir uns noch nicht für oder gegen eine Sache entschieden haben, jedoch wissen, dass wir eine Entscheidung zu treffen haben oder treffen wollen, wägen wir permanent alle Alternativen miteinander ab, springen zwischen Für- und Wider-Argumenten hin und her, geben uns falschen blockierenden und angstfördernden Gedanken hin wie „Schaffe ich das....?“, anstatt uns die richtige Frage zu

stellen, welche lautet: „WIE schaffe ich das...?“, und wir zerstreuen auf diese Weise unseren Fokus immer mehr und verlieren immer mehr Kraft, je länger unser Entscheidungsprozess dauert.

Dadurch fällt es uns mit der Zeit dann tatsächlich immer schwerer, eine gute Entscheidung für uns zu treffen. Erstens, weil wir uns durch entmutigende Fragen und Zweifel im Prozess oft immer weiter selbst schwächen, und unser Bild von uns selbst durch Zweifel immer weiter negativ verzerren. Und zweitens, weil wir durch das viele gedankliche Hin und Her Springen immer weniger klar sehen können, und den Überblick, sowie auch unsere Konzentration und Kraft immer mehr verlieren.

Es ist deshalb ratsam, Entscheidungen schnell zu treffen!

Auch musst Du wissen, dass wir in der Grübelphase, wenn wir uns in Gedanken „Im Kreis drehen“ ab einem gewissen Punkt keinerlei neue Informationen mehr aufnehmen, sodass Grübeln, nachdem wir bereits alle Argumente, die Kosten und auch den potenziellen Gewinn unserer Entscheidung durchgedacht haben, keinerlei zusätzlich Wert mehr für unseren Entscheidungsprozess bringt. Da es uns aber so schadet, und so viel Kraft nimmt, sollten wir es uns verbieten und uns dazu überwinden, unsere Entscheidung zu treffen.

Doch an dieser Stelle möchte ich Dir einen wichtigen Hinweis geben:

Entscheidungen **schnell** und eindeutig zu treffen und sich für sie zu verpflichten, heißt **nicht**, die anstehende Umsetzung ebenso **schnell** und radikal oder gar übereilt und ohne Rücksicht auf Verluste vorzunehmen.

Der Prozess der Umsetzung ist anders als der der Entscheidung ein Prozess der bedachten Planung, für die wir wieder unseren Verstand einsetzen sollten, um uns – gerade bei großen Entscheidungen – eine Umsetzung zu gönnen, die für uns selbst und andere Betroffene **weich** und mit möglichst wenig Reibung und Risiko verbunden abläuft, und dafür kann (muss aber nicht) es manchmal sinnvoll sein, die Umsetzung **langsamer** vorzunehmen, als wir es uns wünschen würden.

Wichtig ist jedoch, dass wir unsere **Entscheidung** schnell treffen, und dann auch sofort mit dem ersten Schritt der Umsetzung anfangen, um das Momentum an Kraft, die durch unsere Entscheidung freigesetzt wird, nicht zu verlieren.

Warum aber ist eine echte, eine klare Entscheidung **für** oder **gegen** etwas eigentlich so mächtig?

Warum trägt sie so viel Kraft in sich?

Sie ist es, weil sie die Streuung Deines Fokus und Deiner Kraft, die im Entscheidungsprozess stattfindet, von einer Sekunde auf die andere beendet und Deine **gesamte** Energie und Deinen **gesamten** Fokus plötzlich laserscharf auf einen einzigen Punkt konzentriert: Und zwar auf das, wofür Du Dich entschieden hast.

Eine klare, entschlossene und definitive Entscheidung zu treffen ist so ein ungeheuer wirksames Instrument, um Deinen Fokus unter Kontrolle zu bringen und neu auszurichten.

Damit steigerst Du zudem die Wahrscheinlichkeit, dass Du das erreichst oder in dem erfolgreich bist, für das Du Dich entschieden hast, enorm, denn erstens wächst immer das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Und zweitens ist Erfolg die Konzentration von Energie.

Je schärfer wir unsere Energie ungeteilt auf einen Punkt richten, desto mehr können wir unsere Realität verändern. So wie Licht in der hochkonzentrierten Form eines Laserstrahls eine enorme Kraft entwickelt, während es seine Leuchtkraft nahezu verliert, wenn es diffus auf verschiedene Ecken eines riesigen Raumes verteilt ist, die es alle zugleich beleuchten soll.

Wenn wir uns klar für ein Lebenskonzept oder für eine Veränderung entscheiden, dann werden unsere gesamten Kräfte mobilisiert und ganz darauf ausgerichtet, und sie stehen uns wieder voll zur Verfügung, um die notwendigen nächsten Schritte vorzunehmen.

## Wie erfolgreiche Menschen Entscheidungen treffen

Erfolgreiche Menschen treffen Entscheidungen schnell und stellen sie danach nicht mehr in Frage. Ab dem Punkt einer getroffenen Entscheidung fragen sie sich nie mehr, **ob** sie richtig entschieden haben, oder **ob** sie erreichen können, wofür sie sich entschieden haben, sondern sie fragen sich nur noch, **wie** sie es erreichen können.

Wenn sie feststellen, dass ihre Entscheidung falsch war, oder sie nicht glücklich macht, dann stellen sie trotzdem nicht ihre Entscheidung in Frage, denn sie wären an dem Punkt dieser Erkenntnis nicht angekommen, wenn sie ihre Entscheidung nicht getroffen hätten, sondern sie treffen eine **neue** Entscheidung!

So müssen sie vielleicht immer wieder Korrekturen auf ihrem Weg vornehmen, manchmal werden sie vielleicht auch durch eine ungünstige Entscheidung zurückgeworfen, aber sie gehen weiter und treffen solange neue Entscheidungen und finden Wege, sie umzusetzen, bis sie da ankommen, wo sie hinwollen.

Ich möchte Dich mit dem folgenden Satz ganz bewusst ein wenig provozieren, um Dich „aufzurütteln“, denn es liegt mir sehr am Herzen, Dich aus der Angststarre zu befreien, in die wir mit einem Mangel an Urvertrauen schnell gelangen, und Dich ins Handeln und zurück ins Leben zu bringen:

Der Erfolglose investiert seine Energie in Grübeln (soll ich oder soll ich nicht.... Kann ich das...?). Der Erfolgreiche

investiert seine Energie in Handeln (**Wie** komme ich am besten / am schnellsten dort hin...? **Wie** Schaffe ich das...?).

Beide haben am Ende die gleiche Menge an Energie verbraucht, aber der Erfolgreiche kann nirgendwo ankommen, weil er nie losgelaufen ist - während der Erfolgreiche bereit ist, sein ganzes Leben lang zu laufen und deshalb auch immer irgendwo ankommt...

Entscheide Dich aus dem Bauch heraus.

Die Werbeindustrie weiß längst, dass wir Entscheidungen immer nach dem Gefühl treffen, und sie danach vor uns selbst mit dem Verstand rechtfertigen, bevor wir sie aussprechen.

Ich möchte Dich jetzt dazu einladen, Deine Entscheidung zu treffen.

Welche Bereiche in Deinem Leben machen Dich (vielleicht schon länger) unglücklich? Was möchtest Du verändern? In welchen Bereichen möchtest Du Dich noch einmal neu auf das Leben einlassen und ihm die Chance geben, Dir zu beweisen, dass es Dich glücklich machen kann?

Bitte schreibe sie auf.

Und dann beantworte bitte die Frage:

Möchtest Du jetzt den mutigen Schritt gehen, ins TUN kommen und diese Bereiche tatsächlich verändern, ohne mit Sicherheit zu wissen, dass Du Dich sofort in allen Aspekten verbessern wirst?

Möchtest Du den Weg der Veränderung beginnen und so lange weiter gehen, bis Du dort ankommst, wo Du hinwillst? Den Weg des aktiven und mutigen, des gelebten Lebens?

Oder möchtest Du das nicht?

Du bist vollkommen frei!

Du kannst **Ja** und Du kannst **Nein** sagen. Beides ist absolut okay!

Deine Entscheidung sollte entweder ein **klares Ja** sein – oder ein **Nein...**

Triff jetzt bitte Deine Entscheidung. Innerhalb von wenigen Sekunden!

(und schreibe Deine Antwort in **einem** Wort auf):

**Willst Du Dich wieder ganz auf das Leben einlassen und  
Deinen ersten Schritt in die Veränderung jetzt gehen?**

**Mit allen Konsequenzen?**

**Willst Du dem Leben noch einmal eine echte Chance  
geben?**

**Ja oder nein?**

## **Schritt 5: Verändere Deine Sicht auf das Leben**

Wir haben uns im letzten Schritt die Frage angesehen, wie Du Deine Erfahrungen im Leben verändern und dadurch eine neue Sicht auf das Leben gewinnen kannst, indem Du dem Leben noch einmal eine echte Chance gibst und Dich darauf einlässt.

Im fünften Schritt auf Deinem Weg zurück ins Urvertrauen wollen wir auf andere Weise Beweise für Dein Gehirn sammeln, dass das Leben doch gut zu Dir ist, und zwar auf der Ebene Deiner Gedanken.

Du weißt bereits, dass Deine Glaubenssätze (Deine inneren Überzeugungen darüber, wie die Welt ist) bestimmen, ob und wieviel Urvertrauen Du hast, also als wie vertrauenswürdig Du das Leben und die Welt da draußen wahrnimmst und einstufst.

Deine (oft unbewussten) Überzeugungen über das Leben kannst Du nicht einfach durch positives Denken verändern. Wenn Du aufgrund prägender Erfahrungen oder Beobachtungen die tiefe Überzeugung erlangt hast, dass die Welt bedrohlich, das Leben grausam und Menschen schlecht sind, dann wird es Dir nichts nutzen, Dir selbst jeden Morgen 10 Mal zu sagen: *Alle Menschen sind gut und das Leben ist wundervoll.*

Dein Verstand wird Dir das – zurecht – nicht glauben, denn er hat im Laufe Deines Lebens genügend Gegenbeweise gesammelt.

Wir können Glaubenssätze auch nicht wegdenken, ignorieren oder uns von ihnen frei machen. Wir können sie aber durch neue, positive Glaubenssätze ersetzen.

Doch wie?

Das Einzige, was diese tiefe Überzeugung verändern kann, sind neue Beweise! Und diese Beweise kannst Du in Form von neuen Erfahrungen sammeln, indem Du Dich noch einmal auf bestimmte Dinge einlässt und dem Leben die Chance gibst, Dir zu zeigen, dass es Dir wohl gesonnen ist und Dich liebt (siehe Schritt 4). Oder Du kannst diese Beweise in Form von Argumenten für Deinen Verstand sammeln.

Letzteres wollen wir in diesem fünften Schritt zum Urvertrauen tun.

Es gibt hier eine einzige, ganz entscheidende Sache, die Du beachten musst:

Die Argumente, die Du sammelst, um Deine Glaubenssätze über das Leben zu verändern, müssen absolut glaubwürdig sein! Und zwar für Dich!

Sie müssen Dich überzeugen. Nur dann funktionieren sie und haben die Macht, Deine Glaubenssätze und somit Deine Sicht auf die Welt dauerhaft zu verändern.

Ich möchte Dir dafür nun eine praktische Übung vorstellen.

Es handelt sich um 5 Fragen, die Du Dir selbst immer wieder aufs Neue beantworten kannst, um Dein Denken Stück für Stück zu verändern.

Du solltest diese Übung mindestens 14 Tage lang machen und dabei jeden Tag jede der 5 Fragen wieder neu für Dich beantworten. Jeden Tag also eine neue Antwort auf jede der Fragen finden und diese Antwort aufschreiben.

Dafür solltest Du Dir etwa 15 – 20 Minuten Zeit täglich nehmen. Falls Du es nicht jeden Tag einrichten kannst, dann trage Dir mindestens an 4 Tagen pro Woche dafür einen Termin in Deinen Kalender ein und mache die Übung 15 Mal, in diesem Fall also über knapp 4 Wochen, jeweils an 4 Tagen in der Woche.

Die häufige Wiederholung ist wichtig, weil Dein Gehirn auch nach dem Sammeln neuer Argumente zu Beginn sofort in sein altes, gewohntes Denken zurückfallen wird, da es sich um jeden Preis ein stabiles Weltbild erhalten will. Das ist schließlich wichtig für seine Orientierung im Leben und somit für seine Fähigkeit, Dein Überleben zu sichern.

Du musst Dein Gehirn daher für eine Weile ganz gezielt immer wieder neu vom Gegenteil seiner gewohnten Weltsicht überzeugen und ihm immer wieder neue Argumente liefern, bis es endlich beginnt, seine tiefen negativen Überzeugungen loszulassen.

Auch solltest Du die Antworten auf diese Fragen schriftlich notieren. Denn wir merken uns Geschriebenes wesentlich

besser als nur Gedachtes und bei dieser Übung geht es ja gerade darum, Deine neuen Gedanken so stark und so tief wie nur möglich in Deinem Denken zu verankern.

Diese Fragen werden Deine Sicht auf das Leben nach und nach verändern und Dich wieder mit dem Leben versöhnen.

Denke daran: Es geht darum, jeden Tag neue Antworten auf die gleichen Fragen zu finden.

Du wirst feststellen, dass Dir diese Übung zu Beginn schwerfallen und wahrscheinlich auch etwas länger dauern wird, und dass sie Dir dann mit jedem Mal immer leichter fallen wird. Das ist ganz normal und geht allen Menschen so.

Es liegt daran, dass unser Gehirn zu Beginn so hartnäckig an unserem gewohnten Denken festhalten will und sich gegen neue Argumente sperrt. Je mehr sich jedoch Dein Denken verändert, desto mehr wird dein Gehirn nun auch Dein neues, positiveres Denken unterstützen, da es auch hier wieder Stabilität finden und sich dann bereitwillig in Deinem neuen Weltbild einrichten wird.

Überwinde diese Anfangsschwierigkeiten unbedingt und bleib dabei. Die Übung zeigt nur Wirkung durch die Wiederholung. Wenn Du sie nur einmal machst, wird sich – zumindest dauerhaft – nichts in Dir verändern.

Doch es lohnt sich! Und keine Sorge, spätestens ab Tag 5 wird es Dir Spaß machen, diese Fragen zu beantworten,

weil Du Dich dabei einfach gut und mit jeder Wiederholung besser fühlen wirst.

Und falls Du nach den 15 Wiederholungen weiter machen willst, umso besser!

## 5 Fragen für Dein neues Denken

Frage 1:

Nenne 3 Situationen in Deinem Leben, in denen Dir Menschen wohlwollend, liebevoll oder hilfsbereit begegnet sind, wo Du es gar nicht erwartet hättest.

Tag 1: Nenne 3 Situationen, die Dir einfallen

Tag 2: Nenne 3 weitere Situationen, die Dir einfallen

Tag 3: Nenne 3 weitere Situationen...

Tag 4: Nenne 3 weitere Situationen

Tag 5: Nenne 3 weitere Situationen

Tag 6: Nenne 3 weitere Situationen

Tag 7: Nenne 3 weitere Situationen

Tag 8: Nenne 3 weitere Situationen

Tag 9: Nenne 3 weitere Situationen

Tag 10: Nenne 3 weitere Situationen

Tag 11: Nenne 3 weitere Situationen

Tag 12: Nenne 3 weitere Situationen

Tag 13: Nenne 3 weitere Situationen

Tag 14: Nenne 3 weitere Situationen

Am Ende der 14 Tage solltest Du also  $14 \times 3 = 42$  Antworten notiert haben.

Frage 2:

Nenne 2 Situationen in Deinem Leben, in denen Du etwas Schlechtes erlebt hast oder eine harte Zeit hattest, das bzw. die sich später als **Vorteil** für Dich herausstellte oder auch etwas Gutes hatte. Das können kleine oder auch große Situationen sein.

Tag 1: Nenne 2 Situationen, die Dir einfallen

Tag 2: Nenne 2 weitere Situationen, die Dir einfallen

Tag 3: Nenne 2 weitere Situationen...

Tag 4: Nenne 2 weitere Situationen

Tag 5: Nenne 2 weitere Situationen

Tag 6: Nenne 2 weitere Situationen

Tag 7: Nenne 2 weitere Situationen

Tag 8: Nenne 2 weitere Situationen

Tag 9: Nenne 2 weitere Situationen

Tag 10: Nenne 2 weitere Situationen

Tag 11: Nenne 2 weitere Situationen

Tag 12: Nenne 2 weitere Situationen

Tag 13: Nenne 2 weitere Situationen

Tag 14: Nenne 2 weitere Situationen

Am Ende der 14 Tage solltest Du also  $14 \times 2 = 28$  Antworten notiert haben.

Frage 3:

Nenne 1 Situation in Deinem Leben, in der Du einem Menschen unrecht getan hast, weil Du von ihm etwas Negatives erwartet hast, das nicht eintraf.

Tag 1: Nenne 1 Situation, die Dir einfällt

Tag 2: Nenne 1 weitere Situation, die Dir einfällt

Tag 3: Nenne 1 weitere Situation...

Tag 4: Nenne 1 weitere Situation

Tag 5: Nenne 1 weitere Situation

Tag 6: Nenne 1 weitere Situation

Tag 7: Nenne 1 weitere Situation

Tag 8: Nenne 1 weitere Situation

Tag 9: Nenne 1 weitere Situation

Tag 10: Nenne 1 weitere Situation

Tag 11: Nenne 1 weitere Situation

Tag 12: Nenne 1 weitere Situation

Tag 13: Nenne 1 weitere Situation

Tag 14: Nenne 1 weitere Situation

Am Ende der 14 Tage solltest Du also 14 Antworten notiert haben.

Frage 4:

Nenne 2 Situationen in Deinem Leben, in denen Du Angst vor einer bestimmten Situation hattest, die dann tatsächlich gar nicht so schlimm war wie befürchtet, oder die überhaupt nicht so eingetreten ist, wie Du es befürchtet hast.

Während es in Frage 2 um Situationen geht, die tatsächlich eingetreten sind und auch schwer oder negativ waren und die doch auch etwas Gutes mit sich gebracht haben, geht es hier in Frage 4 um Situationen, die gar nicht so negativ eingetreten sind, wie Du zunächst erwartet und befürchtet hast.

Tag 1: Nenne 2 Situationen, die Dir einfallen

Tag 2: Nenne 2 weitere Situationen, die Dir einfallen

Tag 3: Nenne 2 weitere Situationen...

Tag 4: Nenne 2 weitere Situationen

Tag 5: Nenne 2 weitere Situationen

Tag 6: Nenne 2 weitere Situationen

Tag 7: Nenne 2 weitere Situationen

Tag 8: Nenne 2 weitere Situationen

Tag 9: Nenne 2 weitere Situationen

Tag 10: Nenne 2 weitere Situationen

Tag 11: Nenne 2 weitere Situationen

Tag 12: Nenne 2 weitere Situationen

Tag 13: Nenne 2 weitere Situationen

Tag 14: Nenne 2 weitere Situationen

Am Ende der 14 Tage solltest Du also  $14 \times 2 = 28$   
Antworten notiert haben.

Frage 5:

Nenne 1 Situation in Deinem Leben, in der Du das Gefühl hast, einen Schutzengel gehabt zu haben, in der Dir also etwas wirklich Schlimmes hätte passieren können und das Leben Dich davor bewahrt und Dich beschützt hat.

Tag 1: Nenne 1 Situation, die Dir einfällt

Tag 2: Nenne 1 weitere Situation, die Dir einfällt

Tag 3: Nenne 1 weitere Situation...

Tag 4: Nenne 1 weitere Situation

Tag 5: Nenne 1 weitere Situation

Tag 6: Nenne 1 weitere Situation

Tag 7: Nenne 1 weitere Situation

Tag 8: Nenne 1 weitere Situation

Tag 9: Nenne 1 weitere Situation

Tag 10: Nenne 1 weitere Situation

Tag 11: Nenne 1 weitere Situation

Tag 12: Nenne 1 weitere Situation

Tag 13: Nenne 1 weitere Situation

Tag 14: Nenne 1 weitere Situation

Am Ende der 14 Tage solltest Du also 14 Antworten notiert haben.

Was haben die 5 Fragen für ein neues Denken in Dir bewirkt?

Nach der Beantwortung von Frage 1 hast Du sicher bemerkt, dass es immer wieder Situationen in Deinem Leben gab, in denen Du liebevoll behandelt wurdest, wo Du es gar nicht erwartet hast. Das war in der Vergangenheit so und das wird auch in Zukunft so sein. Diese Erkenntnis ist der Beginn, zum Leben und zu Deinem Umfeld wieder mehr Vertrauen zulassen zu können.

In Frage 2 bist Du Situationen in Deinem Leben nachgegangen, in denen Du im Schlechten etwas Gutes entdecken konntest oder sich ein vermeintlicher Nachteil sogar im Nachhinein als Vorteil für Dich herausgestellt hat. Auch diese Erkenntnis zeigt Dir, dass Dinge, die zunächst negativ scheinen, viel besser für Dich sein können, als Du zunächst glaubst. Und auch das lässt Dich das Leben als wohlwollender wahrnehmen, als Du es bisher getan hast.

In Frage 3 Du hast an 14 Tagen jeweils eine Situation geschildert, in der Du einem Menschen unrecht getan hast. Diese Frage war sicher eine der schwersten, weil es uns Menschen immer schwerfällt, uns selbst in Frage zu stellen. Wenn Du jedoch über diese innere Hürde, Dich selbst oder bestimmte Einschätzungen von Dir auch einmal in Frage zu stellen, hinübergehst und sie überwindest, wird das der Durchbruch zu einem neuen Erleben sein, weil Du dadurch die Bereitschaft entwickelst, dem Guten wieder eine echte Chance zu geben.

Auch Deine Antworten zu Frage 4 dienen dazu, Deine Einschätzung über die Gefahren der Welt etwas aufzuweichen und neu zu überdenken. Wenn Du immer wieder feststellst, dass Du Angst vor Dingen hattest, die am Ende gar nicht oder gar nicht so schlimm eintreten, werden Deine Ängste und Befürchtungen in Zukunft keine so große Macht mehr über Dich haben können.

Ein großartiges Ritual ist hier auch, Dir all Deine Ängste und Befürchtungen über das Jahr aufzuschreiben und zum Jahresende Deine Liste durchzugehen und auszuwerten, welche dieser Befürchtungen tatsächlich eingetreten sind. Du wirst wahrscheinlich feststellen, dass nur 10-20% Deiner Befürchtungen auch so eingetroffen sind und auch diese Erkenntnis wird Dir einen ganzen Schub an Vertrauen in das Leben zurückgeben.

In Frage 5 hast Du Dich mit einem Phänomen beschäftigt, das Dir (so wie uns allen) immer wieder im Leben begegnet. Es wird immer wieder passieren, dass Du in brenzligen Situationen beschützt wirst, sei es im Straßenverkehr oder in anderen Situationen, in der Dir eine reale Gefahr droht. Je klarer Du siehst, dass Du immer wieder beschützt wirst, wo es auch anders hätte ausgehen können, desto tiefer wird Dein Urvertrauen werden.

Der Prozess des Aufschreibens Deiner Antworten auf die 5 Fragen über 14 Tage sorgt dafür, dass Dein Gehirn täglich neue Beweise sammelt und abspeichert dafür, dass die Welt ein besserer Ort ist, als Du bisher angenommen hast.

Du erkennst durch diese Fragetechnik, wenn Du sie konsequent umsetzt, dass die Realität sich in Deiner Vergangenheit als besser herausgestellt hat, als Deine Ängste, Befürchtungen und Einschätzungen es zunächst angenommen haben.

Diese Erkenntnis – gedeckt durch Deine schriftlich festgehaltenen Beweise - erlaubt es Deinem Verstand, sein bisheriges (wahrscheinlich etwas zu kritisches) Weltbild aufzuweichen und sich zu öffnen für ein neues Weltbild, in dem Du die Welt als einen besseren, vertrauenswürdigeren und wohlwillenderen Ort wahrnehmen kannst als bisher.

Dieses neue Weltbild wollen wir nun in Schritt 6 in Dir erschaffen. Und zwar durch das Erleben von Freude...

## **Schritt 6: Erlebe einen neuen inneren Zustand**

Du weißt bereits, dass Dein Denken, Deine Gefühle und Deine Erfahrungen im Leben miteinander in direkter Verbindung stehen:

Deine inneren Überzeugungen (Deine Glaubenssätze) beeinflussen und bestimmen Dein bewusstes Denken, also Deine Bewertungen und Interpretationen von Situationen, diese wiederum beeinflussen und bestimmen Deine Gefühle in der betreffenden Situation und diese letztlich bestimmen, wie Du auf die Situation reagierst und somit, welche realen Erfahrungen Du im Leben machst, welche Dir wiederum als Beweise für Deine bereits bestehende Weltsicht dienen.

Du gelangst so in einen Kreislauf, der sich selbst – positiv oder negativ – verstärkt. Und den Du verändern kannst, indem Du an einem oder auch an allen Punkten in dieser Kette gezielt verändernd eingreifst.

Wir haben in den bisherigen 5 Schritten auf der Ebene Deiner Gedanken, Bewertungen und Glaubenssätze und auch Deiner Erfahrungen angesetzt und uns angesehen, wie Du diese gezielt verändern und Dich so in einen Kreislauf aus positiven Gedanken und Erfahrungen bringen, Dein altes (vielleicht zu kritisches) Weltbild aufweichen und dadurch in kleinen Schritten Dein Vertrauen in das Leben wieder erlangen kannst.

In diesem letzten Schritt auf Deinem Weg zum Urvertrauen möchte ich Dir eine einfache, und doch sehr wirksame Übung zeigen, mit der Du auf der Ebene Deiner Gefühle ansetzen und Dich gezielt in einen positiven Gefühlszustand, in tiefes Vertrauen, Dankbarkeit und Freude bringen kannst.

Du wirst dadurch sofort Deine energetische Schwingung erhöhen und durch das Gesetz der Resonanz, das besagt, dass wir immer das anziehen, was in der gleichen Frequenz schwingt wie wir und unsere Gedanken und Gefühle, wirst Du auch immer mehr positive Lebenserfahrungen anziehen. Das Leben wird Dir immer freundlicher begegnen und auch das wird es Dir leicht machen, ganz von selbst Dein Urvertrauen wieder zu finden.

Alles über die erstaunliche Macht des Gesetzes der Resonanz kannst Du, wenn Du möchtest, in meinem „Großen Praxisbuch zum Gesetz der Anziehung“ nachlesen.

Wie aber ziehst Du nun all diese wundervollen neuen Lebenserfahrungen an?

Ganz einfach:

Verliebe Dich in das Leben! Ja, bringe Dich selbst in den Zustand der Verliebtheit!

Der Zustand höchster energetischer Schwingung, höchster Vibration, ist nämlich der Zustand der Verliebtheit! Dieser Zustand ist pure Freude! Und er lässt Dich nur so strahlen und leuchten!

Vielleicht ist Dir auch schon einmal aufgefallen, dass Dir in Zeiten, in denen Du verliebt warst, alles im Leben spielend gelang, die Menschen viel netter zu Dir waren und das Leben im Allgemeinen plötzlich bedeutend leichter und schöner war? Das ist kein Zufall. Und es ist auch nicht nur Einbildung. Es ist die Reaktion des Lebens auf Deinen inneren Zustand!

Wir wollen Dich deshalb in genau diesen Zustand bringen...

Keine Sorge, um im Zustand der Verliebtheit zu sein, brauchst Du keinen Partner und auch keinen Flirt. Wir können uns nämlich in alles verlieben! Wir müssen uns nur dafür entscheiden und dann über das bewusste Lenken unseres Fokus die entscheidenden Gedanken und damit auch Gefühle und Körperschwingungen in uns herbeiführen.

Dein neuer Zielzustand, ja am besten Dein dauerhafter „State of Mind“ darf und sollte ab heute dieser sein:

Du bist Hals über Kopf verliebt in das Leben!

Um in diesen Zustand zu gelangen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Ich werde Dir jetzt ein sehr wirkungsvolles, einfaches Power-Ritual dafür vorstellen:

Deine persönliche Glücksstunde!

Rituale konditionieren uns ein Leben lang positiv und haben die Macht, uns in Sekundenschnelle in einen gewünschten Zustand zu bringen, den wir in diesem Ritual

zuvor bereits regelmäßig erlebt haben und daher beim neuen Ausüben unseres Rituals geradezu erwarten.

Deshalb machen es uns Rituale so leicht, unsere Gefühlswelt, unsere Erfahrungswelt und unseren inneren Zustand nicht nur für einen kurzen Moment oder für die Zeit eines inspirierenden Seminars, sondern auch dauerhaft nach unseren Wünschen zu verändern.

Dieses Ritual führt Dich in den Zustand der Verliebtheit in das Leben und verstärkt dadurch Dein Leuchten ganz enorm. Und das Leben wird darauf reagieren.

Du musst dafür nur zwei Dinge tun:

Du musst das Ritual regelmäßig umsetzen. Und Du musst Dich wirklich auf das intensive Gefühl von Freude einlassen, das es in Dir hervorrufen wird.

Glücklichsein und Freude, die in diesem Zustand zu Deinem natürlichen Lebensgefühl werden, sind nämlich nicht von den Umständen und auch nicht vom Zufall abhängig, sondern von einer Entscheidung:

Von **Deiner** Entscheidung!

Ja, wir können und müssen uns entscheiden (!) für das Glücklichsein! Wir müssen uns dazu entscheiden, uns in das Leben zu verlieben!

Unsere Welt ist unendlich facettenreich und vielfältig.

Es gibt in **jedem** Augenblick - Montag morgen, wenn wir müde ins Büro fahren ebenso wie Freitag nachmittag,

wenn wir uns auf das Wochenende freuen - unzählige **wunderbare** und großartige Elemente des Lebens, die wir **bemerk**en und uns anschauen können, oder die wir übersehen und ignorieren können.

Ebenso gibt es in **jedem** Augenblick unbeschreibliches Leid, große Gefahren und ernsthafte Probleme, in denen wir uns verlieren können - oder auch nicht.

Du hast die Macht der Entscheidung bereits kennengelernt.

Wenn wir eine klare Entscheidung treffen für das Glückliche, wenn wir gelernt haben, unseren Fokus auf die großartigen Elemente des Lebens - die **immer** da sind - zu richten und es auch tun, und wenn wir den Mut aufbringen, uns für das Gefühl der Freude innerlich zu öffnen, das sich dann einstellt, dann können wir nicht mehr anders, als in diesem Moment pures Glück zu spüren!

Nimm Dir für dieses Ritual mindestens 2 Mal in der Woche zu einer festen Uhrzeit eine Stunde Zeit und trage Deine Glücksstunde als festen Termin jetzt gleich in Deinen Kalender ein, um Zeit dafür zu blocken.

Ziehe Dich an einen ruhigen Ort zurück und mache es Dir bequem, wenn Du magst, genieße dabei einen Kaffee oder ein anderes Getränk.

Nimm nun Deine gesamte Konzentration zusammen und **entscheide** Dich dazu, in dieser Stunde vor Glück nur so zu strahlen - **obwohl** nicht alles in Deinem Leben perfekt ist

und Du womöglich Sorgen hast. Mache Dir bewusst, dass jetzt – in diesem Moment – alles in Ordnung ist. Dass alles, worüber Du Dir Sorgen machst, erst in der Zukunft auftreten wird oder auftreten könnte... Jetzt gerade ist alles gut. Du lebst. Du atmest. Du bist sicher. Mache einen Deal mit Dir selbst, dass Du Deine Sorgen und Probleme in dieser einen Stunde einfach einmal vergisst.

Beauftrage nun Deinen Verstand, in dieser Stunde die großartigsten Elemente Deines Lebens zu finden, zu erkennen und näher zu betrachten und fokussiere Dich genau auf diese Elemente!

Vergiss nicht, auch in Deinem Inneren nach glücklich machenden Elementen zu schauen:

Es kann zum Beispiel eine Quelle von unendlichem Glück sein zu erkennen, dass Du die Fähigkeit hast, einen Menschen zu lieben oder einen Menschen glücklich zu machen, ohne irgendetwas von ihm zu brauchen - und dass Du Dich ganz alleine dazu entscheiden kannst. Ja, dass Du in Wahrheit vollkommen frei bist... Niemand kann Dich daran hindern, zu lieben!

Es kann ein ebenso großes Glücksgefühl hervorrufen zu erkennen, dass DU Deine Realität und Dein Lebensgefühl selbst erschaffen und es selbst verändern kannst.

Öffne Dein Herz für die Freude und halte eine ganze Stunde lang ein Gefühl der intensiven Freude aus! Das ist gar nicht so einfach, aber Du solltest Dich unbedingt daran gewöhnen!

Wenn Du Dich wirklich auf diese Freude einlässt, wird sie Dir eine Kraft geben, die Dich durch die nächsten Tage tragen wird...Und noch bevor die Wirkung nachlässt, legst Du wenige Tage später Deine nächste Glücksstunde ein und lädst Dich erneut mit der hochschwingenden Energie der Verliebtheit und der puren Lebensfreude auf.

Und während die Menschen um Dich herum sich wie immer über den Montag und die lange Woche beschweren, verpasste Chancen beklagen oder über ihre Kollegen und Nachbarn jammern, strahlst Du innerlich, freust Dich und bist glücklich über die großartigen Chancen, die das Leben Dir bietet!

Denn Du bist den mutigen Schritt gegangen und hast Dich aus den negativen energetischen Schwingungen (ausgelöst durch negative Gedanken und das verstärkte Wahrnehmen von Negativem in der Welt) gelöst, in denen so viele Menschen festhängen.

Du befindest Dich jetzt auf einer neuen Ebene hoher energetischer Schwingung und purer (Lebens-) Freude!

Und Du sorgst mit Deinem Power Ritual dafür, dass Du von jetzt an auch dort bleibst...

## **TEIL II**

### **VOM „JAGEN“ UND „GESCHEHEN LASSEN“**

#### **Warum tun wir so viel?**

Wenn Dein Urvertrauen bislang noch nicht wirklich gefestigt ist, bist vielleicht auch Du unbewusst zu einem Jäger geworden.

Als Jäger befinden wir uns in einem aktiven Kämpfermodus. Wir tun, wir regeln, wir kontrollieren, wir steuern, wir initiieren, wir kämpfen und wir bemühen uns um das, was wir haben wollen.

Dem gegenüber steht das Geschehen lassen, bei dem wir andere Menschen oder das Leben führen, entscheiden und tun lassen und den Sturm im Außen toben lassen, während wir in uns selbst bleiben und in uns selbst unser Zuhause finden.

Das Jagen ist ein Zustand der Aktivität, des Gebens und des Tuns. Das Geschehen lassen ist ein Zustand der Passivität und des Empfanges.

Wie Du Dir denken kannst, sind beide Zustände für unser Leben wertvoll und wichtig. Sie gehören zu unserem Menschsein, zu unserem Erleben und sie sind beide wichtige Methoden, mit dem Leben umzugehen.

Doch sie sollten im Gleichgewicht sein. Wir werden kein gutes Leben haben, wenn wir nur im passiven Empfangsmodus oder ausschließlich im aktiven Tun sind.

Wir brauchen die Fähigkeit und auch die Bereitschaft, sowohl jagen, als auch einmal einfach geschehen lassen zu können.

Wenn es uns an Urvertrauen mangelt, dann neigen wir dazu, hier in ein Ungleichgewicht zu geraten. Wir möchten die Dinge nicht einfach geschehen lassen.

Wir jagen, weil wir glauben, uns um alles selbst kümmern zu müssen, für alle und alles selbst sorgen zu müssen, für alles alleine zuständig zu sein.

Wir glauben, dass wir das, was wir uns wünschen, nur durch Kampf und harte Arbeit bekommen können. Und wir halten es für unmöglich, etwas Wertvolles auf einfachem Wege und ohne harte Arbeit einfach geschenkt zu bekommen.

## **Was uns in der Jägerrolle gefangen hält**

Wir jagen und kontrollieren, weil wir glauben, sobald wir andere Menschen oder die Umstände unser Leben steuern lassen, sei das für uns nachteilig, ja vielleicht sogar schädlich.

Wir haben Angst davor, andere Menschen oder das Leben Einfluss auf unser Leben nehmen zu lassen. Wir wollen ihnen nicht zu viel Macht geben. Denn wir haben wahrscheinlich irgendwann einmal erlebt, dass das nicht zu unserem Vorteil war – oder vielleicht sogar etwas ganz Schreckliches passiert ist, das uns tief erschüttert hat.

Wir können und wollen uns nicht zurücklehnen und die Dinge geschehen lassen, weil wir überzeugt sind: Wenn WIR es nicht tun, dann passiert es überhaupt nicht – oder nicht ordentlich. Und vielleicht schadet es uns sogar.

Solange wir glauben, dass andere Menschen nicht in der Lage sind, etwas für uns Gutes mit ihrer Kraft zu bewirken, dass das Leben es nicht wirklich gut mit uns meint, dass es niemanden kümmert, wie es uns geht und dass uns niemand helfen wird, wenn wir Hilfe brauchen, ist es nur konsequent, dass wir die Dinge selbst in die Hand nehmen und zum Jäger werden.

Ja, mehr noch:

Das Jagen ist die gesunde Antwort auf ein Problem, das wir uns in unserem Kopf erschaffen haben. Sie ermöglicht es uns, unser Leben ohne allzu große Ängste zu bestreiten

und im Leben das zu bekommen, was wir uns wünschen. Und sie wird erst dann zum Problem, wenn wir uns überwiegend oder ausschließlich in der Jägerrolle befinden und wir dadurch so weit aus der Balance zwischen Tun und Zulassen, zwischen Geben und Empfangen geraten, dass wir in die Überlastung und Überforderung unserer Kräfte kommen.

Die ungesunde Antwort auf unser fehlendes Vertrauen der Welt gegenüber wäre eine Passivität, die im Gegensatz zum entspannten Geschehen lassen von einer Angststarre geprägt ist, welche uns blockiert, uns bewegungslos und in Angst verharren lässt und mit der wir das Leben nicht mehr bewältigen können, weil uns das Außen allzu bedrohlich erscheint.

Wenn auch Du also oft in der Jägerrolle bist, dann ist das zunächst einmal ein gutes Zeichen. Du reagierst auf gesunde und konstruktive Weise auf eine Welt, die Du (noch) nicht als wohlwollend und fürsorglich wahrnehmen kannst.

## **Von den Vor- und Nachteilen, ein Jäger zu sein**

Ein Jäger zu sein, hat durchaus Vorteile.

Jäger sind erfolgreich! Sie übernehmen Verantwortung, lassen Dinge geschehen und möglich werden, ergreifen die Initiative und bekommen oft, was sie wollen. Sie steuern den Kurs und gestalten ihr Leben selbst. Und das macht sie selbstbewusst.

Doch ein Jäger, der nie empfangen, zulassen und geschehen lassen kann, überanstrengt sich. Und er fühlt sich oft allein, weil er die Ressourcen Anderer nicht für sich einzusetzen versteht, sondern alleine kämpft.

Er bürdet sich zu viel auf und fühlt sich isoliert, weil er keine Hilfe und Fürsorge erlebt. Und er spürt keine Geborgenheit. Denn Verbundenheit mit Anderen und Geborgenheit erleben wir nur dann, wenn wir bereit sind, uns auch einmal tragen und andere für uns „machen“ zu lassen.

## **Der wohl wichtigste Hinweis auf Deinem Weg ins Urvertrauen**

An dieser Stelle möchte ich Dir den wohl wichtigsten Hinweis geben, wenn es um das Thema Urvertrauen geht.

Um der Welt mehr von Deinem Vertrauen schenken zu können, solltest Du zunächst **prüfen**, ob die Welt vertrauenswürdig ist! Ja, die Welt und auch andere Menschen müssen sich Dein Vertrauen verdienen!

Ich kenne Dich und Dein Leben nicht. Vielleicht bist Du von liebevollen und wohlwollenden Menschen umgeben, die sich rührend um Dich kümmern und für Dich da sind. Doch vielleicht ist das im Moment auch noch nicht der Fall.

Vielleicht bist Du tatsächlich alleine oder umgeben von Menschen, die es nicht interessiert, wie es Dir geht, die nicht für Dich da sind und die Dich alleine lassen, wenn Du Hilfe brauchst.

Du verdienst ein liebevolles und fürsorgliches Umfeld!

Urvertrauen zu haben, bedeutet, an das Gute in der Welt und in den Menschen zu glauben und davon überzeugt zu sein, dass unter den fast 8 Milliarden Menschen auf dieser Erde genügend großartige und liebende Menschen sind, die Dir die Fürsorge, Hilfe und Liebe schenken, die Du verdient hast.

Es bedeutet nicht, um jeden Preis gerade solchen Menschen Dein Vertrauen zu schenken, die Dir bereits

bewiesen haben, dass sie nicht vertrauenswürdig sind, dass Du ihnen nicht wichtig bist, oder dass sie vielleicht sogar in Kauf nehmen, Dir zu schaden für eigene Vorteile.

Du kannst mehr haben als das!

Deshalb prüfe Dein Umfeld, bevor Du ihm Dein kostbares Vertrauen schenkst.

Und wenn Du im Moment noch nicht das liebende Umfeld hast, das Du verdienst, dann baue Dein Vertrauen auf, dass Du dieses Umfeld an anderer Stelle, vielleicht sogar an einem ganz anderen Ort als bisher finden kannst und nimm die Veränderungen vor, die nötig sind, um zu diesen Menschen zu kommen.

Ich möchte Dich mit diesem Buch keinesfalls dazu ermutigen, in einem Umfeld zu bleiben, das Dich nicht fürsorglich, annehmend und liebend behandelt und ihm einfach blind zu vertrauen.

Urvertrauen zu haben bedeutet nicht, um jeden Preis an das Gute in einem bestimmten Menschen oder einer Gruppe von Menschen zu glauben – ganz gleich, wie sie sich verhalten - sondern daran zu glauben, dass es auf dieser Welt genügend liebende, wohlwollende und auf der Herzesebene produktive Menschen gibt, dass Du Dir ein gutes Umfeld aufbauen kannst.

Ich möchte Dich an dieser Stelle dazu einladen, einmal selbst zu überprüfen, ob Du das mit den Menschen tun kannst, die im Moment um Dich herum sind, oder ob Du

dafür andere, vielleicht auch ganz neue Menschen finden willst.

Hast Du Menschen um Dich, denen Du wirklich am Herzen liegst? Die interessiert, wie es Dir geht? Die es gut mit Dir meinen und die sich mit Dir von Herzen über Deine Erfolge und Dein Glück freuen? Die Dir helfen, wenn Du Hilfe brauchst? Und die mitbekommen und da sind, wenn es Dir schlecht geht? Die liebevoll auf Deine Bedürfnisse reagieren und die Deine Grenzen respektieren?

Gib Dich niemals mit weniger zufrieden.

Es gibt sie noch: Menschen, deren Herz von Liebe erfüllt ist und die genau auf DICH warten! Weil sie Dir ihre Liebe schenken und sich um Dich kümmern wollen!

**Urvertrauen zu haben bedeutet nicht, blind zu vertrauen und in einem Umfeld zu bleiben, das Dir nicht guttut oder Dich nicht liebt.**

**Es bedeutet, der Welt eine faire Chance zu geben, Dir zu beweisen, dass sie vertrauenswürdig ist und dass sie liebende Menschen für Dich bereit hält... An welchem Ort auch immer das sein mag.**

## **Der Weg vom Jagen zum Geschehen lassen**

Wenn Du feststellst, dass auch Du zu den immer mehr Menschen gehörst, die sich oft oder gar ausschließlich im Jägermodus befinden und so ihre Balance verloren haben, dann möchte ich Dir nun einen einfachen Weg zeigen, wie Du vom Jagen ins Geschehen lassen kommen kannst.

Wie Du mit gutem Gefühl und ohne Angst Verantwortung loslassen und das Steuer bewusst an andere Menschen und das Leben abgeben kannst. Wie Du Dich wieder mehr vom Leben tragen lassen kannst.

Ich habe dafür ein kleines 10 Tage Praxisprogramm für Dich vorbereitet, das Du ganz einfach sofort für Dich umsetzen kannst.

Es bringt Dich mental und auch energetisch in den Zustand des Geschehenlassens und hilft Dir, Dich endlich wieder einmal fallen lassen zu können.

## **10 Tages Programm**

Schritt 1:

Mentale Veränderung: Verändere Deine Glaubenssätze über das Leben und andere Menschen, um Dich wieder fallen lassen zu können.

Gib 10 Tage lang jeden Tag bewusst eine Sache an einen anderen Menschen oder an das Leben ab und notiere Dir täglich, was Du abgegeben hast. Warte dann ab, was passiert und beobachte das Geschehen.

Werte am Ende der 10 Tage aus, was in Bezug auf jedes der 10 Dinge geschehen ist, die Du abgegeben hast.

Wie haben andere Menschen und das Leben diese Dinge für Dich gesteuert, nachdem Du sie abgegeben hast?

Welche Auswirkungen hatte das auf Dich?

Was sind die Vorteile, die sich daraus für Dich ergeben haben?

Durch das Sammeln von Antworten trainierst Du Dein Gehirn darin, die Vorteile des Abgebens und Geschehenlassens für Dich zu sehen und immer mehr an sie zu glauben.

## Schritt 2:

Mentale Veränderung: Entdecke die allgemeinen Vorteile des Geschehenlassens für Dein Leben.

Schreibe unabhängig von Schritt 1 und Deinen Erlebnissen dazu 10 Tage lang jeden Abend 3 allgemeine Vorteile auf, die Du hast, wenn Du vom Jagen ins Geschehenlassen kommst.

Was wird dadurch in Deinem Leben besser werden?

Stelle Dir vor, Du müsstest Dich selbst von diesem Weg überzeugen. Welche Argumente fallen Dir ein?

Wirst Du dadurch vielleicht weniger abgespannt sein? Weniger Stress und mehr Geborgenheit erleben? Mehr Ruhe und inneren Frieden spüren? Wirst Du mehr Zeit gewinnen? Dich mehr mit Dir selbst und der Welt verbunden fühlen? Weicher werden? Dich anderen Menschen näher fühlen? Erleben, wie es sich anfühlt, vom Leben getragen zu sein?

Was könnten Vorteile dieser neuen Lebensweise für DICH sein?

Notiere täglich 3 Vorteile, die Dir einfallen.

### Schritt 3:

Energetische Veränderung: Lerne, zu empfangen.

Ich möchte Dir nun noch eine Entspannungsübung aus dem Yoga vorstellen, die Dich energetisch aus dem Zustand der Aktivität in den Zustand des Empfangens und Fallenlassens bringt und möchte Dich einladen, diese Übung parallel zu den Schritten 1 und 2 10 Tage lang jeden Abend zu machen. Natürlich kannst Du sie anschließend weitermachen, wenn sie Dir gut getan hat.

Die meisten meiner Leser lieben diese Übung!

Und so geht es:

Schalte Dein Telefon aus und ziehe Dich an einen ruhigen Ort zurück. Lege Dich mit gerade ausgestreckten Armen und Beinen flach auf den Rücken. Am besten auf den Boden – zum Beispiel auf eine Yogamatte oder auf einen Teppich. Das Bett ist nicht ganz so gut geeignet, da es uns oft zum Einschlafen verleitet.

Drehe Deine Handflächen nach oben, die Handrücken liegen entspannt auf dem Boden, und schließe die Augen.

Bleibe nun 10 Minuten ganz entspannt genauso liegen. Wenn Du magst, kannst Du Dir vorher einen Wecker stellen.

Es gibt nun 10 Minuten lang tatsächlich **nichts** für Dich zu tun, außer Dich in dieser Position zu entspannen.

Du musst nicht einmal Deinen Atem verfolgen oder Deine Gedanken kontrollieren.

Tue einfach nichts und lass Dich überraschen, wie enorm Du durch diese Übung und die so simpel erscheinende Entspannungsposition zur Ruhe und zu Dir selbst zurückkommen wirst und welches erstaunliche Gefühl des Getragenseins sich dadurch in Dir einstellen wird.

Viele Leser können sich vorab kaum vorstellen, welche enorme Wirkung solches Nichtstun auf der energetischen Ebene auf uns haben kann und sind anschließend so positiv überrascht, dass sie die Übung dauerhaft als Abendentspannung oder Feierabendritual beibehalten.

Probiere sie einfach einmal aus und lass Dich überraschen.

Du wirst merken:

Deine Energie und Dein inneres Gefühl werden sich völlig verändern...

### **TEIL III**

## **WARUM SELBSTVERTRAUEN DIR KEIN URVERTRAUEN SCHENKT**

Wenn es um das Thema Urvertrauen geht, wird uns oft empfohlen, unser Selbstvertrauen aufzubauen, um unser Urvertrauen wieder zu finden. Vielleicht hast Du diesen Tipp auch schon einmal bekommen?

Der Gedanke dahinter ist, dass wir Urvertrauen erleben, wenn wir Konstanten finden, an denen wir uns ein Leben lang festhalten können (dem stimme ich zu), und dass wir etwas, das uns immer verlässlich Halt geben wird, nur in uns selbst finden können.

Letztlich wird uns also empfohlen, unseren Halt nicht draußen in der Welt und im Leben, sondern in uns selbst zu suchen.

Das ist ein durchaus guter Weg. Aber er führt nicht zum Urvertrauen, sondern zum Selbstvertrauen!

Ich möchte Dir in diesem Kapitel erklären, warum ich glaube, dass ein starkes Selbstvertrauen uns KEIN Urvertrauen schenkt.

Zuvor ist mir jedoch wichtig, Dir zu sagen:

Ich halte ein gesundes und starkes Selbstvertrauen für ein gelingendes und erfülltes Leben für immens wichtig und habe sogar ein eigenes Buch darüber geschrieben, wie wir es aufbauen können, weil es mir so wichtig ist, jeden

meiner Leser ganz in seine Kraft und in die Lage zu bringen, sein Potenzial zu leben.

Unser Selbstvertrauen bestimmt nämlich, wie gut wir uns vom Leben holen können, was wir uns wünschen, wie hoch unsere Selbstwirksamkeit und unser Einfluss auf das Leben und so letztlich auf unser Schicksal sind und wie sehr wir uns auf uns selbst verlassen, ja uns **selbst-vertrauen** können.

Mit einem starken Selbstvertrauen fühlen wir uns dem Leben weniger ausgeliefert, und das ist gut und nimmt uns viele Ängste! Denn manchmal finden wir im Leben – da draußen – keinen Halt. Manchmal ist niemand für uns da und das Leben unterstützt uns nicht. In solchen Phasen ist es wichtig, dass wir uns selbst helfen und auf uns selbst bauen können.

Aber ein starkes Selbstvertrauen dient nicht zum Aufbau unseres Urvertrauens!

Es ist vielmehr, genau wie unser Urvertrauen auch, ein Zugangsweg, um uns unser tiefes menschliches Bedürfnis nach Sicherheit und dem Schutz vor den Gefahren des Lebens zu erfüllen.

Wenn wir uns selbst vertrauen, auf uns selbst zählen können, dann finden wir HALT IN UNS.

Wenn wir dem Leben, den Menschen, Gott oder dem Universum und der Welt da draußen vertrauen können, dann finden wir HALT IM LEBEN.

Beides schenkt uns das überlebenswichtige Gefühl von Sicherheit und Stabilität, nach dem wir uns so sehnen. Beides ist also ein wirksames Mittel zum Zweck, um uns im Leben sicher fühlen zu können.

Und wir können fehlendes Urvertrauen mit einem gesteigerten Selbstvertrauen kompensieren, um in das Gefühl von Sicherheit zu gelangen, wenn es uns an Urvertrauen fehlt. Tatsächlich ist das auch eine weit verbreitete Strategie:

Je weniger wir dem Leben vertrauen, desto mehr beschließen wir, uns nur noch auf uns selbst zu verlassen, nicht mehr darauf zu warten, dass das Leben uns mit Schönerem beschenkt oder uns beschützt, sondern die Dinge selbst in die Hand zu nehmen, alles zu kontrollieren und zu überwachen, was uns wichtig ist, und uns selbst zu kümmern.

Wir können auch auf diesem Weg Erfüllung, Erfolg und das Gefühl von Sicherheit und Vorhersehbarkeit erlangen.

Doch Du musst wissen, dass unser Grundgefühl im Urvertrauen ein grundlegend anderes ist als unser Grundgefühl im Selbstvertrauen.

Wenn wir ein tiefes Urvertrauen besitzen, wenn wir unseren Halt im Leben finden, dann erleben wir Geborgenheit. Dann können wir uns entspannen, wir können uns fallen lassen, uns vom Leben tragen und auch beschenken lassen, wir können weich werden, die

Kontrolle abgeben und in das vertrauen, was uns umgibt.  
Wir fühlen uns **verbunden mit der Welt**.

Wenn wir ein starkes Selbstvertrauen besitzen, dann haben wir Zugang zu unserer Schöpferkraft, unserer Stärke und unseren Möglichkeiten, wir erleben unseren Einfluss und unsere Macht, Dinge zu verändern, unser Leben und die Welt zu verbessern. Wir fühlen uns lebendig und sind meist von selbst aktiv, um die Kräfte, die wir in uns wahrnehmen, nach unseren Wünschen einzusetzen. Wir sind **verbunden mit uns selbst**. Und das ist großartig!

Du siehst hier aber, dass uns die beiden Größen Urvertrauen und Selbstvertrauen zwar beide ein Gefühl von Sicherheit, aber ein vollkommen unterschiedliches Lebensgefühl schenken.

Sie beide sind unendlich wertvoll und wichtig für ein gelingendes Leben.

Aber ein starkes Selbstvertrauen – so wertvoll es auch ist – wird Dir nicht das Lebensgefühl und die Verbundenheit mit der Welt schenken können, die Du mit einem tiefen Urvertrauen erlebst.

Ich wünsche Dir und jedem Menschen deshalb von ganzem Herzen und empfehle auch immer wieder, beide Größen, nämlich das Urvertrauen und das Selbstvertrauen stets liebevoll zu pflegen und gezielt aufzubauen, wenn eine der beiden Größen geschwächt oder noch nicht gut ausgebildet ist.

Falls Du neben Deinem Urvertrauen auch Dein Selbstvertrauen noch stärken willst, kannst Du gerne auch mit meinem Buch *„Das große Übungsbuch für ein starkes Selbstbewusstsein“* oder mit meinem Kurs *„Maximales Selbstvertrauen aufbauen“* (erhältlich auf [www.cosimasieger.de](http://www.cosimasieger.de)) arbeiten.

## **TEIL IV**

### **WIE DU DIE BARRIERE ZUM URVERTRAUEN BESEITIGST**

Es gibt zwei große Barrieren, die uns daran hindern, unser Urvertrauen aufzubauen. Und das sind unser verletztes inneres Kind und unsere Urängste.

Unser verletztes inneres Kind ist ein Bild für den Teil unserer Psyche, der all die schlimmen Momente, die großen Enttäuschungen, tiefen Verletzungen und Traumata in sich gespeichert hat, die wir in unserer Kindheit erlebt haben und die sich tief in uns festgesetzt haben und unsere Sicht auf die Welt seitdem prägen. Im Herzen unseres verletzten inneren Kindes befinden sich unsere ältesten Wunden, die uns am stärksten schmerzen, wenn sie heute aufgerissen werden.

Wenn wir aus unserer Kindheit so tiefe und schmerzende Wunden in uns tragen, dass wir die Welt nicht mehr als einen freundlichen Ort wahrnehmen können und stets darauf bedacht sein müssen, unsere Wunden zu beschützen, damit sie nicht noch tiefer aufgerissen werden, oder wenn wir tiefe Ängste vor dem Leben in uns tragen, dann wird es für uns schwer, unser Urvertrauen aufzubauen, selbst wenn wir mit dem 6 Schritte Programm aus diesem Buch arbeiten.

Ich möchte Dir deshalb in diesem vierten Teil des Buches Zugangswege zeigen, wie Du diese beiden Barrieren in Dir

auflösen und Deinen Weg zum Urvertrauen frei machen kannst.

Vorab möchte ich Dir jedoch einen wichtigen Hinweis geben:

Ein Buch kann eine ärztliche Behandlung nicht ersetzen, sondern nur ergänzen.

Da sowohl unsere Urängste, als auch unsere Kindheitswunden tief gehen und mit tief traumatischen Erlebnissen verbunden sein können, oder uns destabilisieren können, wenn wir uns ihnen bewusst zuwenden, kann es manchmal sinnvoll sein, uns auf diesem Weg im persönlichen Kontakt von einem Experten, zum Beispiel einem guten Coach mit Erfahrung in der Traumabewältigung oder einem Psychotherapeuten begleiten zu lassen.

Ich möchte Dir auf den folgenden Seiten Möglichkeiten zeigen, wie Du diese beiden Barrieren angehen und lösen kannst. Spüre beim Lesen einfach in Dich hinein:

Wenn Du sehr unruhig wirst, beim Lesen Angst bekommst oder körperliche Reaktionen an Dir feststellst, die auf ein erhöhtes Stresslevel hinweisen, dann gönne Dir persönliche Unterstützung beim Auflösen dieser beiden Themen.

Du musst nicht alles alleine bewältigen. In manchen Phasen und in schweren Situationen benötigen wir Hilfe von Anderen und wir dürfen sie auch annehmen. Du musst Dich dafür überhaupt nicht schämen. Wähle einen

Experten aus, dem Du vertraust, von dem Du Dich angenommen und verstanden fühlst und mit dem Du Dich wohl fühlst.

Falls Du keine besonderen Probleme mit den folgenden Texten und Übungen feststellst, kannst Du aber auch wunderbar alleine mit dem Buch arbeiten und die folgenden Empfehlungen und Anleitungen einfach selbst für Dich umsetzen. Viele Menschen erreichen damit auch alleine bemerkenswerte Veränderungen in sich, wenn sie sich wirklich konsequent der Umsetzung widmen und dabei bleiben.

Lass uns also ansehen, wie Du Dein verletztes inneres Kind heilen und Deine Urängste besiegen kannst.

## **Das verletzte innere Kind heilen**

Neben der Fähigkeit, Dir selbst ein Gefühl der Geborgenheit zu schenken, eine neue Sicht auf das Leben einzunehmen und Deine Erfahrungen zu verändern, ist auch die Heilung Deines inneren Kindes wichtig, wenn es darum geht, Urvertrauen (wieder) zu erlernen. Denn Dein inneres Kind wohnt bis heute in Dir und seine alten Wunden nehmen bis heute Einfluss auf Deine Gefühle, Deine Weltsicht und Dein Leben.

Je tiefer die Wunden Deines inneren Kindes sind, je verlässener und trauriger es ist, desto stärker wird es mit seinen Ängsten, mit seiner Trauer, mit seiner Scham, seiner Einsamkeit und vielleicht auch seiner Wut auf Dein Leben einwirken und es von innen heraus steuern.

Die meisten Menschen tragen ein verletztes inneres Kind in sich. Doch ich habe eine gute Nachricht für Dich:

Du kannst Dein inneres Kind auch heute noch heilen. Und das wird Dein gesamtes Leben zum Positiven verändern und eine große Last von Deinen Schultern nehmen! In vielen Fällen ist das ohne Therapie und lange schmerzvolle Sitzungen erfolgreich möglich.

Was Du dafür brauchst, ist Mut:

Den Mut, Dir die Wahrheit (DEINE Wahrheit) anzuschauen und zu sehen, wie es Dir und Deinem inneren Kind WIRKLICH geht, was es wirklich fühlt und was es wirklich braucht.

Und die Bereitschaft, Dein inneres Kind zu sehen, es wichtig zu nehmen, es immer wieder zu trösten (wann immer es sich in Deinem Leben zu Wort meldet und solange es Trost braucht), es in den Arm zu nehmen und lieb zu haben!

Ich möchte Dir in diesem Kapitel 3 Schritte zeigen, mit denen Du die Arbeit mit Deinem inneren Kind wunderbar und erfolgreich zuhause für Dich selbst und ohne Therapeuten umsetzen und Dein inneres Kind heilen kannst.

Bitte nimm an, dass Dein inneres Kind für diesen Prozess Zeit und Geduld braucht. Bleibe dran, auch wenn Du am Anfang durch den einen oder anderen Schmerz hindurch musst. Mache weiter!! Es wird sich lohnen!

Denn alle Gefühle sind vergänglich... Und wenn Du die alten schmerzhaften Gefühle Deines inneren Kindes endlich nicht mehr verdrängst, sondern sie fühlst, akzeptierst und angemessen liebevoll auf sie reagierst, um Dich selbst zu heilen und zu beschützen, dann werden sich diese Gefühle irgendwann auflösen wie Wolken am Himmel...

Du wirst den strahlenden blauen Himmel dahinter (vielleicht zum ersten Mal in Deinem Leben) wieder sehen können, und es wird eine Schwere von Dir abfallen, die Dich womöglich bereits Dein ganzes Leben begleitet. Lass uns also beginnen:

## **Schritt 1: Besuche Dein inneres Kind**

Nimm Dir an einem ruhigen, stressfreien Tag, an dem es Dir gut geht und Du innerlich ruhig und entspannt bist (zum Beispiel einem Sonntag) 30 Minuten Zeit, ziehe Dich zurück und mache es Dir an einem ruhigen, bequemen Ort gemütlich.

Schließe die Augen, folge ein paar Sekunden Deinem Atem und zähle dann langsam rückwärts von 10 bis 1...

Wenn Du bei 1 angekommen bist, dann versetze Dich einmal zurück in die Zeit, als Du ein Kind warst, sieh Dich selbst als Kind vor Dir und betrachte Dich eingehend.

Nimm wahr, in welchem Zustand Dein inneres Kind ist und welche Gefühle es zu fühlen scheint und dann nimm es in den Arm. Halte es eine Weile ganz fest und nimm wahr, wie es langsam ruhiger wird und beginnt, sich wohler zu fühlen.

Setze es nun in Gedanken vor Dich hin und frage es:

*Wie geht es Dir gerade? Wie fühlst Du Dich?*

*Wo bekommst Du vom Leben und von den Menschen, denen Du vertraust, nicht das, was Du brauchst?*

*Wo wirst Du mit Deinen Bedürfnissen nicht gesehen oder (womöglich sogar bewusst) übergangen?*

*An welchem Punkt ist Dir vom Leben oder von anderen Menschen geschadet worden und niemand hat Dir geholfen?*

*Wie hast Du Dich in diesen Situationen gefühlt?*

*Was hättest Du Dir in diesen Situationen gewünscht?*

*Erzähle es mir ganz offen. Du kannst mir alles sagen. Ich werde Dir zuhören!*

Lass Dich für einen Moment mit Deinem ganzen Sein auf das Gespräch mit Deinem inneren Kind ein, höre Dir an, was es Dir sagt und nimm es einfach an. Die erste Antwort, die Dir spontan auf jede dieser Fragen in den Kopf kommt, ist die entscheidende.

Wenn Du anschließend die Augen wieder öffnest, schreibe Dir in kurzen Stichworten die Antworten auf, die Du von ihm zu den Fragen bekommen hast.

Ich empfehle Dir, dazu keine langen, ausführlichen Sätze aufzuschreiben und auch nicht zuviel Zeit auf diesen ersten Schritt zu verwenden, sondern wirklich nur maximal 30 Minuten, denn es geht hier nicht darum, tief in den alten Schmerz zu gehen (das ist gar nicht notwendig) oder Dich in Groll gegen bestimmte Menschen aus Deiner Kindheit zu verlieren, sondern es geht um DICH und darum, was Du HEUTE für Dich tun kannst!

Darum, Dein inneres Kind zu treffen, zu verstehen, was es durchgemacht hat, was ihm das Vertrauen in das Leben genommen (oder es geschmälert) hat und was es damals

gebraucht hätte, um vertrauen zu können, sodass Du ihm heute ganz bewusst diese Dinge geben kannst, damit seine Wunden heilen können.

Denn Dein inneres Kind wohnt bis heute in Dir, und seine Ängste, Sorgen und Emotionen beherrschen noch immer Dein inneres Erleben und Deine Sicht auf die Welt. Seine alten Wunden schmerzen bis heute, sobald sie berührt werden...

Es ist deshalb Zeit, die alten Wunden heilen zu lassen und dafür zu sorgen, dass es sich wieder wohl fühlt. Und das kannst Du auch heute noch tun, dafür ist es nie zu spät...

Wenn Du möchtest, kannst Du diese Übung aus Schritt 1 auch mehrmals oder für eine Weile sogar regelmäßig machen, zum Beispiel in den kommenden Wochen regelmäßig einmal die Woche. Das ist hilfreich, wenn Du das Gefühl hast, dass es noch mehr gibt, was Dein inneres Kind Dir von sich zeigen und erzählen möchte.

Die allermeisten Menschen wiederholen diese Übung für mindestens einige Wochen regelmäßig. Es ist dabei ganz normal, dass Du einige Übungseinheiten brauchst, um Dich wirklich tief einlassen zu können. Du wirst Deinem inneren Kind so bei jeder Einheit auf einer tieferen Ebene begegnen.

Vielleicht taucht Dein inneres Kind auch bei jeder Übung in einem anderen Alter vor Deinem inneren Auge auf.

Das ist sehr gut! Denn dann möchte es Dir zeigen, dass es mehrere Zeitpunkte oder Phasen gab, in denen es innere

Verletzungen davongetragen hat. Und je ganzheitlicher Du Dein inneres Kind und seine Geschichte erkennen und verstehen lernst, desto ganzheitlicher kannst Du heilen.

Halte die Übung aber immer bewusst kurz bei maximal 30 Minuten, um Dich nicht zu sehr in altem Schmerz zu verlieren.

## **Schritt 2: Lerne die Bedürfnisse Deines inneren Kindes kennen**

Schreibe Dir jedes Mal, nachdem Du die Übung aus Schritt 1 gemacht und die Antworten Deines inneren Kindes auf die Fragen notiert hast, direkt im Anschluss die drei Dinge auf, die Dein inneres Kind damals besonders oder am meisten gebraucht hätte und nicht bekommen hat.

Zum Beispiel Hilfe in einer bestimmten Situation, Loyalität, Beistand und Verständnis, Bestätigung, Ermutigung, Trost, eine Umarmung, Rücksichtnahme, Gesehenwerden, das Erfüllen bestimmter wichtiger Bedürfnisse...

Wenn Dir mehr Dinge einfallen, schreibe sie in kurzen Stichpunkten auf und wähle dann die 3 – 4 wichtigsten Dinge daraus aus.

Es geht bei diesem 2. Schritt darum, die 3-4 wichtigsten Dinge herauszufinden, die Dein inneres Kind damals gebraucht hätte, um VERTRAUEN zu können, oder vielmehr, um sein VERTRAUEN in die Menschen und das Leben nicht zu verlieren.

### **Schritt 3: Schenke Deinem inneren Kind was es braucht**

Das Verständnis, das Du im zweiten Schritt erlangst, ist sehr wichtig für Deine innere Heilung, denn oft wiederholen wir negative und enttäuschende Erfahrungen aus unserer Kindheit als Erwachsene in unseren Beziehungen mit anderen Menschen. Das können Partner sein, aber auch die Freunde, die wir uns aussuchen oder die Kollegen, deren Nähe wir zulassen oder suchen.

Wir suchen uns diese Menschen oft unbewusst aus, weil sie uns vertraut erscheinen. Sie leben und tun mit uns das, was wir aus unserer Kindheit kennen und was sich für uns somit „normal“ anfühlt.

Wenn wir zum Beispiel als Kind keine Loyalität erfahren haben, dann suchen wir uns später manchmal (unbewusst) Menschen aus oder akzeptieren Menschen in unserem engeren Kreis, die uns ebenfalls keine Loyalität schenken können oder wollen. Wenn wir sehr oft alleine gelassen oder nicht gesehen wurden oder unsere Grenzen oft übertreten wurden, dann akzeptieren wir später oft Beziehungen, in denen wir ebenso behandelt werden.

Und so passiert es leider nicht selten, dass wir auch als Erwachsene immer wieder die enttäuschenden Erfahrungen machen, die wir bereits als Kind gemacht haben und vielleicht irgendwann das Gefühl bekommen: Egal wie sehr ich mich anstrenge, ich erlebe einfach doch immer wieder die gleichen Enttäuschungen.

Der Grund dafür ist zu einem wesentlichen Teil Dein (unbewusster) Auswahlmechanismus, also das, was Du bei Menschen akzeptierst und als normal und in Ordnung im Umgang mit Dir ansiehst und somit auch duldest.

An dieser Stelle solltest Du etwas ändern, wenn Du Dein Urvertrauen aufbauen möchtest, denn Beziehungen (Freundschaften, Partnerschaften und andere Beziehungen), die immer wieder die gleichen alten Wunden in Dir aufreißen (triggern), werden es unmöglich machen, dass Deine alten inneren Wunden abheilen.

Um ins Urvertrauen zu kommen, musst Du deshalb konsequent sein und Dir selbst einen Lebensraum schaffen, in dem Deine alten Wunden in Ruhe gelassen werden und heilen und Du neue, positive Erfahrungen machst, die Dir neues Vertrauen schenken.

Du musst die Bedürfnisse Deines inneren Kindes ernst und WICHTIG nehmen und sie für einige Zeit AN ERSTE STELLE stellen.

Überlege Dir bitte deshalb nun und mache Dir dazu schriftliche kurze Notizen:

*Was brauche ich heute, um vertrauen zu können?*

*Welche Menschen in meinem aktuellen Umfeld behandeln mich genauso oder ähnlich, wie ich als Kind behandelt wurde, und was mir mein Vertrauen genommen hat? Was tun diese Menschen heute konkret? Welche Gefühle löst das bei mir aus?*

*Welche Menschen in meinem Umfeld behandeln mich heute so, wie ich es als Kind gebraucht hätte und wie es mir und meinem inneren Kind guttut und es mir leicht macht, zu vertrauen?*

Und nun kommt ein etwas schwieriger Schritt, den ich Dir trotzdem unbedingt ans Herz legen möchte:

Triff die klare Entscheidung, Dein inneres Kind zu beschützen und Dich für es stark zu machen und distanzierst oder trenne Dich dafür von Menschen, die Deine inneren Wunden immer wieder aufreißen.

Das kannst Du auch ganz langsam und Schritt für Schritt tun, zum Beispiel indem Du diese Menschen seltener oder kürzer besuchst, Dir weniger oft Zeit für sie nimmst oder den Kontakt langsam auslaufen lässt.

Suche gleichzeitig verstärkt Kontakt zu den Menschen, die Dir guttun, selbst wenn es im Moment nur ganz wenige, vielleicht sogar nur ein oder zwei Menschen sind.

Wenn Du Deinen Umgang mit Dir selbst und Deinen Auswahlmechanismus in Beziehungen (Freundschaften, Bekanntschaften, Partnerschaften etc.) veränderst, weil Du mehr Klarheit gewonnen hast, was Dir gut tut und was Dir schadet, werden mit der Zeit immer mehr solche Menschen in Dein Leben kommen – und Du wirst die Menschen, die Dir gut tun, auch viel schneller erkennen als bisher!

Du wirst dann endlich nicht immer wieder von Neuem die Wunden Deiner Kindheit zugefügt bekommen.

So kannst Du Deinem inneren Kind den sicheren Schutzraum bieten, den es braucht, damit seine alten Wunden endlich in Ruhe gelassen werden und heilen...

## **Urängste heilen**

Es gibt zwei tiefsitzende Ängste in uns Menschen, aus denen sich die meisten anderen Ängste, die uns im Alltag plagen, ableiten. Diese beiden Ängste sind die Verlustangst und die Versagensangst.

Erstere bezieht sich auf unsere sozialen Beziehungen, auf die wir Jahrtausende lang zum Überleben angewiesen waren und das auch heute in unseren ersten, besonders prägenden Lebensmonaten und -Jahren noch sind.

Und letztere bezieht sich auf die Sicherung unserer Existenz und unsere Fähigkeit, uns selbst vor Gefahren zu bewahren und uns und unsere Lieben zu beschützen.

Beide Ängste entstehen aus dem Glaubenssatz (der falschen inneren Überzeugung) heraus:

**Ich bin nicht okay. Ich genüge nicht.**

Daneben gibt es andere tiefsitzende Ängste, die aus schlimmen Erfahrungen wie zum Beispiel frühen oder auch später erlebten Traumata entstanden sind und uns die Welt als einen gefährlichen Ort erleben lassen.

Wir erleben dann zum Beispiel Menschen als gefährlich und nicht vertrauenswürdig oder enge, verbindliche Beziehungen als Gefahr für unsere Freiheit, unser Leben und unsere persönlichen Grenzen, Veränderungen in unserem persönlichen Leben oder auch in der Welt als

bedrohlich, oder Herausforderungen als überwältigend und erstickend.

Und je stärker diese Ängste in uns werden, desto größer und übermächtiger wird in unserer Wahrnehmung der Angstauslöser (also das, wovor wir Angst haben), und desto weniger können wir dem Leben vertrauen.

Ja, es liegt auf der Hand, dass sich das Gefühl von Urvertrauen, das mit der Überzeugung einhergeht „Ich bin geborgen in der Welt“ nicht einstellen oder halten kann, wenn uns solche Ängste plagen.

Wenn Du manchmal oder auch regelmäßig mit Ängsten zu kämpfen hast, wenn Du sehr unruhig wirst, wenn sich Menschen einmal zurückziehen oder Dir zu nahe kommen, wenn Dir Veränderungen oder neue Herausforderungen Angst und Sorge oder auch intensiven Stress bereiten und wenn Du sehr oft angespannt und unruhig bist oder chronische starke Stresssymptome bei Dir bemerkst, dann ist es wahrscheinlich, dass Du im Moment noch von Ängsten im Alltag so beeinträchtigt wirst, dass Du nur schwer Urvertrauen aufbauen kannst, solange Du Dich noch nicht von Deinen Ängsten befreit hast.

...Und genau dann ist der große Bonusteil in diesem Buch für Dich!

Denn Ängste sind auflösbar! Sie müssen nicht zu Deinem Schicksal werden!

Wenn Du mutig bist, eine Entscheidung triffst und aktiv wirst, dann kannst Du Dich in klar definierten Schritten von

Deiner Angst befreien oder sie deutlich mildern. Denn so, wie Du einmal frei und ohne Ängste vor der Welt geboren wurdest, so kannst Du auch wieder innerlich frei werden und Deine Ketten der Angst sprengen.

Ich habe für Dich im Bonusteil am Ende dieses Buches den kompletten ersten Teil meines Buches „Die 5 Schritte Methode zum Ängste überwinden“ ungekürzt abdrucken lassen und werde Dir darin zum Beispiel zeigen, warum heute immer mehr Menschen unter Ängsten leiden und warum Deine Angst, die so tief sitzt und Dir wahrscheinlich wie ein übermächtiges Gefühl vorkommt, in Wahrheit ein Gedanke ist, den Du verändern kannst!

Ich zeige Dir die beiden wahren Ursachen Deiner Angst und erkläre Dir, an welcher Stellschraube Du drehen musst, um Deine Angst aufzulösen.

Du erfährst außerdem, was es mit dem sogenannten Angstkreislauf auf sich hat und warum sich Ängste mit den Jahren oft von selbst immer weiter festigen und verstärken, wenn wir sie nicht erkennen und auflösen.

Wir werden DEINEN ganz persönlichen Ängsten auf den Grund gehen.

Falls Du zu den 15% der deutschen Bevölkerung gehörst, die unter einer Angststörung (regelmäßigen, den Alltag beeinträchtigenden Ängsten) leiden, dann möchte ich Dir zunächst sagen: Sei nicht traurig: Du bist damit alles andere als allein. Und ich möchte Dich herzlich einladen, nach dem Ende der Lektüre mit dem Bonuskapitel in

diesem Buch weiter zu arbeiten und auch direkt die Anleitungen darin für Dich umzusetzen.

Wenn Du Dich von langjährigen Ängsten befreist, wirst Du eine Freiheit und eine neue Leichtigkeit erleben, die Du so womöglich nie kanntest. In kaum einem Bereich lohnt sich die innere Arbeit so sehr, wie beim Auflösen von Ängsten.

Sei geduldig mit Dir, wenn Du diesen Weg einschlägst, und gib Dir Zeit. Und dann freue Dich! Denn Du wirst ein völlig neues Lebensgefühl gewinnen, wenn Du erst einmal Deine Ängste hinter Dir gelassen hast. Dein Urvertrauen zu vertiefen und zu festigen, wird dann ein Kinderspiel für Dich werden...

## **Phantasiereise: Wie Du Dein Herz wieder öffnest**

Zum Ende dieses Buches möchte ich Deinen Weg zurück ins Urvertrauen abrunden mit einer Phantasiereise.

Ja, ich möchte Dich einladen, eine ganz besonders schöne Übung mit mir zu machen, die Dir helfen wird, Dein Herz für das Leben und seine Geschenke zu öffnen und Liebe anzunehmen und zu empfangen.

Gerade wenn Du Dein Herz aus Mangel an Vertrauen in das Leben bisher ein wenig verschlossen hast, ist diese Phantasiereise Gold wert, um Dein Herz wieder zu öffnen.

Denn Urvertrauen zu haben bedeutet nicht nur, Dich in der Welt geborgen und beschützt zu fühlen und sie nicht mehr als (überwiegend) bedrohlich zu empfinden. Sondern es bedeutet auch, Dich vom Leben beschenken zu lassen und ihm so zu vertrauen, dass Du Dein Herz wieder öffnest für seine Liebe und seine Geschenke, mit denen das Leben schon so lange auf Dich wartet.

Wir werden in dieser Übung also Deine Phantasie auf eine kleine Reise schicken, auf der Dein Herz die Möglichkeit bekommt, sich wieder zu öffnen.

Dem positiven Feedback meiner Leser nach lieben fast alle von ihnen diese Übung ganz besonders. Du darfst Dich also freuen. Und wenn Dir die Übung gefällt, dann mache sie gerne regelmäßig. Je öfter Du sie machst, desto leichter und weiter wird Dein Herz sich mit der Zeit für das Leben öffnen können...

Und je weiter Du Dein Herz öffnest, desto reicher wird  
Dein Leben!

## **Im Land der Fülle**

Entspanne Dich körperlich, um Dich auf das Empfangen vorzubereiten:

Suche Dir für Deine Phantasiereise (z.B. kostenlos im Internet über Youtube & Co) Musik aus, die Dich wirklich tief entspannt und die Du als angenehm empfindest. Das können meditative Klänge sein (z.B. tibetische Heilklänge, Regenmusik, Meditationsmusik der Shaolin-Mönche, Klänge, die das Herzchakra öffnen oder binaurische Beats, die die Frequenz Deiner Gehirnwellen senken) oder auch einfach Musik, die Dich in einen ruhigeren und langsameren Zustand, in einen Zustand des Träumens bringt.

Nimm Dir nun für mindestens 5 Tage (besser länger) morgens oder abends 10-15 Minuten Zeit, ziehe Dich alleine in einen ruhigen Raum zurück und Sorge dafür, dass Du nicht gestört oder durch das Telefon unterbrochen wirst.

Spielerische Deine Musik ab und mache es Dir entweder auf einem Sofa gemütlich oder lege Dich – sofern Du dabei nicht einschläfst – flach auf den Boden (z.B. auf einen Teppich) und zwar auf den Rücken, mit ausgetreckten Armen und Beinen. Drehe Deine Arme leicht vom Körper weg, die Handflächen zeigen nach oben. Diese Liegeposition ist eine Entspannungsposition aus dem Yoga, die Dich für den Zustand des Empfangens öffnet.

Bleibe nun 10-15 Minuten liegen, schließe die Augen, lasse Dich von der Musik erfüllen und beruhige Deinen Atem... Spüre, wie Du durch das Nichts-Tun immer mehr in einen Zustand der Langsamkeit, der Entschleunigung und der inneren Stille gelangst und Dich fallen lassen kannst...

Keine Sorge, es ist ganz normal, dass Dir das am ersten Tag noch nicht gleich perfekt gelingen kann, mache einfach jeden Tag die Übung erneut und Du wirst merken, dass Du Dich jeden Tag schneller und tiefer entspannen wirst...

Wenn Du nach dieser Entspannungsübung nach einigen Minuten spürst, dass Du ruhiger wirst, mehr bei Dir ankommst und beginnst, Dich fallen zu lassen, dann beginne mit dem Visualisieren – Deiner Phantasie:

Leite das Visualisieren ein, indem Du in Gedanken langsam rückwärts von 10 bis 1 zählst. Das bringt Dich noch tiefer zu Dir selbst und in Deinen Körper zurück und lässt Dich die Außenwelt vergessen...

Stelle Dir nun vor, Du gehst auf einem kleinen, ausgelaufenen Pfad durch eine wunderschöne Landschaft. Rechts und links von Dir siehst Du traumhafte, unberührte Natur und genießt in vollen Zügen die intensiven Eindrücke der riesigen Blumen, der exotischen Bäume und der saftigen Gräser um Dich herum.

Während Du weiterläufst, siehst Du rechts und links am Rand Deines Pfades nach und nach immer mehr Menschen auftauchen... Es sind fremde Menschen und Du erkennst allmählich, dass sie ganz und gar voller Liebe sind. Sie

versammeln sich am Rande Deines Pfades und Du erkennst, dass sie sich schon lange auf Dich freuen und gekommen sind, um Dir ihre Liebe zu zeigen...

Laufe in Deiner Vorstellung ganz entspannt weiter und spüre bei jedem der Menschen, an denen Du vorbei läufst, seine liebevolle Geste, die nur Dir alleine gilt. Einige schauen Dich liebevoll an, andere rufen Dir zu, wie großartig Du bist, wie liebenswert Du bist, und dass es so schön ist, dass Du endlich wieder da bist: Im Land der Fülle!

Wieder andere strahlen, sobald sie Dich sehen und Du kannst deutlich spüren, wie sehr sie sich freuen, Dich zu sehen.

Du bist wichtig für diese immer größer werdende Masse an Menschen. Einige jubeln sogar vor Freude, dass Du endlich da bist!

Tipp:

Während Du diese Phantasiereise machst, ist es sehr wahrscheinlich, dass Du zu Beginn immer wieder den starken Impuls spüren wirst, Dich abzulenken, die Übung zu unterbrechen oder sie als albern und nutzlos abzutun. Du wirst Dir zu Beginn vielleicht auch lächerlich vorkommen und den Wunsch haben, sie abubrechen.

Deshalb ist es wichtig, den inneren Widerstand zu erwarten und gegenzulenken, sobald Du ihn spürst, indem Du Dich in diesen Momenten immer wieder ganz bewusst dafür entscheidest, in der Übung und in Deinem Land der

Fülle zu bleiben, auf dem Pfad weiter zu laufen und Dich auf das, was diese Menschen und die traumhafte Natur Dir heute an Liebe und Fülle schenken wollen, einzulassen. Dich dafür zu öffnen, ja Dein Herz einmal ganz aufzumachen und das Geschenk anzunehmen, das das Leben Dir überreichen will.

Es ist ganz normal, dass Du hier zunächst einen inneren Widerstand spüren wirst. Er zeigt Dir, wie stark Du Dich auch im Außen im Moment noch für Zuwendung, Fürsorge und Liebe sperrst, und er kann aufgebrochen werden, indem Du Dich immer wieder bewusst gegen Deinen Widerstand entscheidest, in der Übung zu bleiben, weiter zu machen und das Geschenk der Liebe und der Fülle anzunehmen und in Dich hinein zu lassen.

Öffne Dich also immer wieder bewusst (auch wenn es sich riskant und unsicher anfühlt) für das, was diese Menschen Dir geben wollen, nimm es an und fühle, wie es Dich im Inneren berührt und bewegt.

Gehe solange durch Deine Landschaft weiter und öffne Dich immer wieder neu für die Liebe, die Du erhältst, bis Du innerlich ganz angefüllt bist mit Liebe und Dankbarkeit, und Du Dich erfüllt und von Kopf bis Fuß liebenswert fühlst...

Wenn Du in diesem Zustand angekommen bist, kannst Du natürlich einfach noch solange weiter visualisieren wie Du möchtest.

Je länger Du innerlich auf Deinem Traumpfad in der wunderschönen Natur und im Zustand des Erfülltseins bleibst, desto wirksamer ist die Übung.

Öffne anschließend langsam die Augen, bleibe noch etwa 2 Minuten ruhig und entspannt auf dem Rücken liegen und lasse das Gefühl, das Du in Dir erschaffen hast, nachklingen, während Du weiter der Musik zuhörst, die Deinen Körper entspannt.

Spüre in Dein Herz hinein und nimm wahr, wie es sich im Vergleich zu vor der Übung bereits ein Stück weiter geöffnet hat.

Stehe dann in Ruhe auf und komme langsam wieder in das Hier und Jetzt zurück...

## **Dein Aufbruch in eine neue, freundliche Welt...**

Ich hoffe von ganzem Herzen, ich konnte Dir mit diesem Buch eine praktische Anleitung geben, mit der Du Dein Urvertrauen wieder oder auch zum ersten Mal in Deinem Leben aufbauen und mit der Zeit immer weiter festigen kannst.

Doch ich möchte Dich mit diesem Buch nicht nur inspirieren. Ich möchte Dein Leben verändern!

Nur angewandtes Wissen ist Macht! Wir können noch so viel wissen, wenn wir unser Wissen nicht umsetzen, wird sich in unserem Leben nichts verändern...

Deshalb möchte ich Dich an dieser Stelle zu dem wohl wichtigsten Schritt des ganzen Buches einladen:

Komme ins **Tun**, setze die Übungen aus diesem Buch um, und beginne **jetzt** mit dem ersten Schritt!

Denn das Leben meint es gut mit Dir.

Es wartet schon so lange auf Dich mit all seinen Geschenken... Und es hofft darauf, dass Du Dein Herz noch einmal weit genug öffnest, um seine Geschenke anzunehmen.

Es fordert Dich manchmal heraus. Und es liegt in Deiner Hand, ob Du durch diese Herausforderungen stärker oder schwächer wirst.

Und es lässt Dich manchmal schlimme Dinge sehen, denn es will, dass Du das Leben in seiner Ganzheit kennenlernst, um wirkliche Weisheit zu erlangen und das Leben zu verstehen.

Es führt Dich manchmal durch Täler, die Du durchqueren musst, um den nächsten Berggipfel zu erreichen...

Es gibt so viel Wundervolles in dieser Welt, so viel Liebe, so viel lebendige Erfahrung, so viele berührende Lebensmomente, so viele gutherzige Menschen, so viele aufregende Möglichkeiten, so viel ungeahnte Schönheit, so viel Abenteuer und so viel Fülle...

Mein größter Wunsch für Dich ist, dass Du Deine wertvollen Lebensjahre nicht verstreichen lässt und all das verpasst, weil Du Dich dafür verschlossen und dem Leben keine ehrliche Chance mehr gegeben hast.

Du musst Dir keine Sorgen mehr machen:

Das Leben wird Dir schenken, was Du Dir wünschst, wenn Du Dich wirklich öffnest und bereit bist, durch die Täler des Lebens zu gehen. Und es wird Dich stärker machen, wenn Du ihm vertraust und Dich wieder wirklich einlässt.

Unser aller Lebensweg besteht aus Bergen und Tälern... Vergiss das nicht, wenn Du Dich im nächsten Tal befindest. Der nächste Berggipfel wartet schon auf Dich... Und am dunkelsten ist es tatsächlich vor der Dämmerung.

Sei deshalb mutig und gib dem Leben **jetzt** noch eine Chance!

Das Leben ist Fülle! Du darfst Deine Arme und Dein Herz dafür öffnen...

Warte nicht länger damit. Denn Dein Leben ist ein kurzer Ausflug auf dieser Erde, den Du selbst gestalten kannst und der wie ein Flügelschlag wieder vergeht... Ich möchte Dich deshalb aus ganzem Herzen dazu ermutigen:

Vertue diese unendlich wertvolle Chance nicht.

Eines Tages wirst Du auf Dein Leben zurückblicken und vor Dir selbst verantworten müssen, was Du damit gemacht hast. Mit den vielen einzelnen Tagen und Momenten, mit den unendlich vielen Möglichkeiten und Gelegenheiten...

Die Frage wird dann sein: Hast Du Dein Leben gelebt oder hast Du Dich davor versteckt und es aufgeschoben (aus Angst vor falschen Entscheidungen oder Veränderung)?

Wir bereuen nicht die Dinge im Leben, die wir getan haben, sondern die Dinge, die wir **nicht** getan haben. Nach denen unser Herz sich gesehnt hat und die wir uns einfach nicht getraut haben. Das haben Umfragen mit sterbenden Menschen immer wieder gezeigt.

Wage daher den Sprung ins kalte Wasser. Öffne Dein Herz wieder für die Fülle des Lebens und lasse seinen Reichtum in Deine Welt strömen!

Hast Du schon einmal diese ganz besondere, tiefe Verbindung mit einem Menschen erlebt, bei der sich zwei Herzen umarmen?

Erlaube dem Leben, Dich auf diese Weise zu umarmen!  
Zeige ihm Deine Liebe, indem Du ihm Dein Herz schenkst...

Ich wünsche Dir ein Leben in Geborgenheit und tiefer  
Verbundenheit mit einem weit geöffneten Herzen!

### **Das Leben ist Dein Freund...**

Bis bald, vielleicht in einem meiner anderen Ratgeber. Ich  
würde mich freuen!

Deine Cosima Sieger

P.S. Wenn Dir dieses Buch gefallen hat und Du auch in  
Zukunft von mir lesen möchtest, bist Du herzlich  
eingeladen, Dich auch in meinen Leser-Newsletter  
einzutragen. Dort erhältst Du kostenlose Leseproben und  
hin und wieder auch ein kleines Geschenk von mir.

Dieser Newsletter ist kein gewöhnlicher Newsletter wie Du  
ihn kennst. Lass Dich überraschen! Hier kannst Du Dich in  
einer Minute eintragen:

[www.cosima-sieger.de/cosimas-newsletter](http://www.cosima-sieger.de/cosimas-newsletter)

## **BONUS: LASSE DEINE ANGST LOS**

In diesem Bonus lasse ich für Dich den kompletten, ungekürzten ersten Teil meines Buches „Die 5 Schritte Methode zum Ängste überwinden“ abdrucken.

Der Bonus ist für Dich gedacht, wenn Du - wie so viele Menschen - unter Ängsten oder einer Angststörung leidest, die es Dir schwer machen, Dein Urvertrauen aufzubauen.

Der folgende Bonus wird Dir helfen, Deine Angst besser zu verstehen und zu erkennen, dass Du viel größer und mächtiger bist als Deine Angst, ja, dass Deine Angst letztlich nur ein Gedanke ist, den Du verändern kannst.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Lesen und ganz viel Erfolg auf Deinem Weg in ein angstfreies Leben!

## **Der steigende Angstpegel in unserer Gesellschaft:**

### **Wie Angst Dir Deine Freiheit raubt**

Ängste sind gut und wichtig! Jeder psychisch gesunde Mensch hat Angst. Zum Glück! Denn ohne Ängste hätten wir Menschen nicht lange überlebt. Unsere Angst ist unser inneres Warnsystem, das es uns ermöglicht, auf Gefahren rechtzeitig zu reagieren und uns so vor Schaden zu bewahren.

Problematisch werden unsere Ängste nur dann für uns, wenn sie überzogen oder vollständig von einer real existierenden Gefahr abgekoppelt sind und uns im Alltag kontinuierlich lähmen, blockieren, schwächen oder uns gar krank machen. Und tatsächlich nehmen solche überzogenen oder von realen Gefahren abgekoppelte, „sich verselbständigende“ Ängste in unserer Gesellschaft zu. Du wirst später erfahren, warum das so ist.

Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. gibt im Jahr 2017 an, dass 15% der Deutschen (Frauen deutlich häufiger als Männer) unter einer Angststörung leiden, also unter regelmäßig auftretenden Ängsten, die für sie auch eine Beeinträchtigung im Alltag darstellen. Diese Zahl ist tatsächlich alarmierend.

Aber warum ist das eigentlich so? Warum nehmen Ängste so stark zu? Und warum verstärken sie sich bei den meisten Menschen im Laufe ihres Lebens immer weiter?

Ich persönlich halte unseren heutigen Lebensstil für tendenziell angstfördernd. Bei allen Vorteilen und Freiheiten, die er uns bringt, so tragen doch verschiedene Faktoren dazu bei, dass wir uns oft zunehmend unsicherer und unruhiger fühlen, und wenn diese Faktoren sich in unserem Leben aufsummieren, dann steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass wir Ängste entwickeln, entsprechend an.

Zu diesen angstbegünstigenden Faktoren zählen zum Beispiel das Wegfallen oder Abnehmen von sicheren Bindungen und von verlässlichem Zusammenhalt in sozialen Gruppen, und das abnehmende Gefühl von dauerhafter Zugehörigkeit zu einer Gruppe, aber auch der Rückgang von persönlichem Kontakt, Berührung und körperlicher Nähe zugunsten der Verlagerung von Kontaktführung auf digitale Medien.

Auch das Verschwinden von Gottesglaube und Religion als stabilisierender und haltgebender Faktor kann eine Rolle spielen, insbesondere dann, wenn Menschen mit schweren Schicksalsschlägen konfrontiert werden.

Eine weitere Komponente, über die bis heute wenig gesprochen wird, ist die Tatsache, dass zahlreiche Traumata, die im zweiten Weltkrieg entstanden sind, in vielen Familien bis heute unter der Oberfläche lebendig sind. Über diese Erlebnisse wird nicht oder kaum gesprochen, aber die Traumata haben diese Menschen verändert und so werden Traumata über die Generationen (oft in sich abschwächender Form) weitergegeben werden,

so dass auch die zweite und dritte Nachkriegsgeneration nicht selten noch mit einem verletzten Urvertrauen infolge damals entstandener schwerer Traumata zu kämpfen hat.

Auch die überwiegend negative Nachrichten- und Medienwelt, die wir heute sehr viel häufiger und intensiver konsumieren als früher, trägt dazu bei, Ängste zu schüren.

Und nicht zuletzt kann ein Mangel an Bewegung in Kombination mit einem steigenden Stresshormonpegel in unserem Körper dazu führen, dass unsere innere Unruhe weiter zunimmt, weil die Stresshormone in unserem Körper nicht ausreichend abgebaut werden können.

Kurz: Es gibt einige neue Faktoren im digitalen Zeitalter, die zu den Faktoren der letzten Jahrzehnte (der Moderne) hinzu kommen, welche unser Gefühl von innerer Unruhe und Unsicherheit zusätzlich anheben und verstärken und so auch die Entstehung von Ängsten ganz allgemein weiter begünstigen.

Du findest deshalb im dritten Teil dieses Buches 6 praktische Rezepte, die Dein allgemeines Angstlevel und Deine Anfälligkeit für Ängste und innere Unruhe senken. Sie helfen Dir, Stabilität, Urvertrauen, Geborgenheit und innere Ruhe zu finden und dienen so zur langfristigen Vorbeugung gegen die Entstehung und Verstärkung von (neuen und alten) Ängsten.

Zuvor werden wir jedoch im zweiten Teil des Buches die Ängste, die Dich im Moment belasten, in einem bewährten und gezielten 5 Schritte Prozess auflösen. Du wirst ganz

genau erfahren, was Du dafür tun und wie Du vorgehen kannst, und Du kannst diesen Prozess auch anwenden, um Dich von bereits lange bestehenden Angststörungen zu befreien.

Bevor wir damit beginnen, werden wir uns nun im ersten Teil des Buches Deine Angst einmal näher ansehen, um sie (und damit auch Dich selbst!) besser zu verstehen.

Du wirst dabei den sogenannten Angstkreislauf kennenlernen, und verstehen, wie und wodurch Deine Angst tatsächlich entstanden ist und immer wieder neu entsteht – und warum sie sich mit den Jahren so oft immer weiter verstärkt.

Wenn Du mehrere belastende Ängste hast, von denen Du Dich gerne mit diesem Buch befreien möchtest, so empfehle ich Dir, die Teile I und II des Buches für jede Deiner Ängste gesondert durch zu arbeiten.

Gönne Dir dafür genügend Zeit und sei liebevoll und geduldig mit Dir selbst. Bei größeren Ängsten oder Angststörungen hat es sich bewährt, etwa 4-8 Wochen für die Überwindung einer Angst einzuplanen (manchmal auch länger) und die Teile I und II des Buches in dieser Zeit durchzuarbeiten.

Ansonsten finde einfach Deinen eigenen Zeitrahmen, der Dir gut tut und der Dich nicht unter Druck setzt.

Unsere Ängste legen uns Ketten an. Denn sie lassen uns die Situationen vermeiden, vor denen wir Angst haben. Weil Ängste sich mit der Zeit verstärken, wenn wir sie nicht

auflösen (warum das so ist, erfährst Du später), wird unser Bewegungsradius mit den Jahren so immer kleiner. Wir werden immer unfreier, weil wir uns hinter den wachsenden Mauern unserer Angst verstecken...

Ja, kaum etwas raubt uns in der Moderne so klammheimlich unsere Freiheit wie unsere eigenen Ängste!

Doch die gute Nachricht ist:

Sie sind auflösbar!

Also lass uns gleich beginnen, Dich endlich von Deinen Ängsten befreien und Dir Deine Freiheit zurückholen! 😊

Ich wünsche Dir von Herzen ein angstfreies Leben in Leichtigkeit! Du hast es so sehr verdient! Und genau dieses Leben wartet auch schon auf Dich...

Ganz viel Erfolg bei der Umsetzung dieses Programms und auf Deinem Weg zurück in die Freiheit!

Deine Cosima Sieger

## **TEIL I – ÄNGSTE IN DER TIEFE VERSTEHEN**

### **Die zwei wahren Ursachen Deiner Angst**

Angst empfinden wir in dem Moment, in dem wir mit einem Angstreiz konfrontiert werden. Bei diesem Angstreiz kann es sich um ein Objekt oder um eine Situation handeln. Es können aber auch unsere eigenen Gedanken sein, die Ängste in uns auslösen, zum Beispiel wenn wir an etwas denken, das uns bedrohlich oder gefährlich erscheint, oder wenn wir Angst vor unserer eigenen Angst (oder einer Panikattacke) haben.

Unser Körper reagiert auf unsere Angst mit (Stress-) Reaktionen wie Herzrasen, Schwindel, Atemnot oder stockendem Atem, muskulärer Anspannung oder dauerhaften Verspannungen, Muskelzuckungen oder Zittern, Schwitzen, Stottern, Erröten und vielem mehr. Viel gefährlicher jedoch als die Stressreaktionen unseres Körpers ist die unbemerkbare Verformung unseres Ichs, die durch die Angst bewirkt wird und durch die sich unsere Gedanken und unsere Weltsicht dauerhaft verändern. Dazu später mehr.

Doch wann erscheint uns ein Objekt, eine Situation oder ein Gedanke eigentlich als bedrohlich und löst Angst in uns aus?

Und wenn Angst ein natürlicher Selbstschutzmechanismus des Menschen ist: warum machen dann bestimmte Dinge,

Situationen, Objekte und Gedanken manchen Menschen Angst und anderen nicht?

Um unsere eigene Angst zu verstehen und sie auflösen zu können, müssen wir die beiden wahren Ursachen von Angst kennen. Es gibt nämlich im Wesentlichen nur zwei Gründe, warum eine Situation oder ein Objekt uns ängstigt. Und das sind sie:

### **Grund 1, warum eine Situation oder ein Objekt uns Angst macht**

Wir bewerten den Angstauslöser als gefährlicher oder bedrohlicher, als er wirklich ist. Wichtig ist hier zu verstehen, dass unsere eigene BEWERTUNG der Sache unsere Angst auslöst (unsere Angst wird also durch einen bestimmten Gedanken verursacht).

### **Grund 2, warum eine Situation oder ein Objekt uns Angst macht**

Wir bewerten den Angstauslöser in seinem Gefahrenpotenzial realistisch, aber wir fühlen uns ihm nicht gewachsen und fürchten, nicht mit ihm umgehen zu können. Die Betonung liegt hier auf dem SELBSTBILD, das wir VON UNS haben – nämlich, dass wir uns in Anbetracht des Angstauslösers klein, ohnmächtig, hilflos und unterlegen und uns in gewisser Weise der Welt nicht gewachsen fühlen.

Nun hast Du vielleicht auch schon eine erste Vorahnung, an welchen Punkten wir ansetzen werden, um Deine Angst aufzulösen:

Je nachdem, welcher der beiden Gründe Deine Angst besonders stark auslöst, kannst Du Deine persönliche Bewertung des Angstauslösers verändern (wie, erfährst Du später ganz genau), oder aber Du kannst Dein eigenes Selbstbild verändern und praktische Kompetenzen aufbauen, die Dich in die Lage versetzen, problemlos, selbstverständlich., entspannt und erfolgreich mit Deinem Angstauslöser umzugehen (wie das geht, erfährst Du ebenfalls später ganz genau).

Manchmal liegen auch beide Gründe zusammen vor und lassen unseren Angstauslöser gleich doppelt so bedrohlich erscheinen. Aber keine Sorge, mit den 5 Schritten, die Du in Teil 2 des Buches kennen lernst, kannst Du beide Ursachen systematisch auflösen und Dich in beiden Fällen dauerhaft von Deiner Angst befreien.

Nun stellt sich aber natürlich zunächst die Frage, woher diese beiden Ursachen eigentlich kommen.

Und hier habe ich eine sehr gute Nachricht für Dich:

Die allermeisten Ängste sind erlernte Ängste. Genetische Faktoren können eine Rolle dabei spielen, ob und wie stark wir erlernte Ängste entwickeln. Neben unseren Genen spielen jedoch immer unsere Umwelt- und Entwicklungsfaktoren, also unsere persönlichen Erfahrungen in Kombination mit unserem Selbstbild, eine wichtige Rolle beim Entstehen von Ängsten – und die Folgen dieser Erfahrungen, sowie auch unser Selbstbild, können wir verändern.

Lass uns also genauer hinsehen bei der Frage nach dem „Warum?“ und mit Grund 1 beginnen:

Warum bewerten wir einen Reiz als bedrohlicher, als er tatsächlich ist? Stimmt mit unserem Urteilsvermögen etwas nicht? Oder sind wir womöglich verrückt?

Ganz im Gegenteil! Mit uns ist alles in Ordnung. Und wir haben sogar einen sehr guten Grund für unsere Einschätzung!

Wir bewerten einen Reiz in der Regel dann als gefährlich, wenn wir entweder selbst einmal erlebt haben, dass von ihm eine Gefahr oder Bedrohung für uns ausging, (auch wenn wir uns daran nicht mehr bewusst erinnern können), oder wenn wir beobachtet oder gehört haben, dass er für andere eine Gefahr dargestellt oder Leid verursacht hat.

In diesem Zusammenhang sind zwei Dinge spannend zu wissen, und können Dir vor allem dann helfen, Dich selbst besser zu verstehen, wenn sich bestimmte Ängste in Dir ausgebildet haben, die Du Dir bis heute nicht erklären kannst. Denn die meisten Menschen vermuten keinen Zusammenhang zwischen diesen beiden Faktoren und ihrer eigenen Angst – und doch sind sie ungeheuer mächtig und prägen uns stark.

Der erste spannende Faktor ist, dass wir als Kinder leidvolle Erfahrungen, die uns sehr nahestehende Menschen, wie zum Beispiel unsere Geschwister oder Eltern erleben, als ebenso leidvoll erfahren, wie diese selbst. Gerade als Kinder, wenn wir noch über keine oder

wenig eigene Lebenserfahrungen verfügen, saugen wir die Erfahrungen anderer Menschen geradezu in uns auf und bauen daraus unser eigenes Weltbild auf. Wir empfinden dann das Leid dieser Menschen genauso intensiv, beängstigend, bedrohlich oder schmerzhaft, als wäre es uns selbst passiert. Mit anderen Worten: Die Traumata dieser Menschen sind auch unsere Traumata – sofern wir sie mit ansehen mussten.

Das erklärt auch, warum sich manchmal starke Ängste in uns ausprägen, von denen wir uns einfach nicht erklären können, wo sie herkommen und warum sie unser Leben so stark beeinflussen, obgleich wir selbst nie negative Erfahrungen mit dem Angstauslöser gemacht haben. Dieses Wissen kann vielleicht auch Dir helfen, den Ursprung Deiner Angst zu verstehen, falls Du anderweitig keine Erklärung für ihre Entstehung finden kannst.

Ein Beispiel für einen solchen Fall ist ein Perfektionist, mit dem ich mich vor kurzem unterhalten habe. Er kann sich einfach nicht erklären, warum er es nicht aushält, eine noch nicht perfekte oder vollkommene Arbeit abzuliefern und große Ängste davor hat, für Fehler und Schwächen verurteilt oder abgelehnt zu werden, obwohl er immer gute Leistungen erbracht und in seiner Familie stets bestätigt worden war. Er hatte in seiner Familie sogar die Rolle des vorbildlichen Sohnes inne.

Sein Bruder jedoch, mit dem er heute kaum noch Kontakt hat, war das „schwarze Schaf“ in der Familie und von seiner Mutter immerzu kritisiert und abgewertet worden,

was diesen so stark beeinträchtigt hatte, dass er die Schule vorzeitig abbrach, sich in den Alkoholismus flüchtete und bis in sein fünftes Lebensjahrzehnt hinein keinen Job lange ausführen konnte.

Unser Perfektionist hat bereits seit Jahren keinen Kontakt zu seinem Bruder, da dieser sich in Groll von der ganzen Familie distanziert hat. Dennoch haben der Schmerz, das Leid und die Kränkungen, die sein Bruder als Kind erfahren hat, in ihm ebenso starke Spuren hinterlassen und Ängste ausgelöst, es könnte ihm einmal ebenso ergehen wie seinem Bruder, wenn er nicht weiterhin immerzu perfekt und fehlerlos auftritt. Er hatte das „Nicht Perfekt sein“, ohne es zu wissen, in seinem inneren Bewertungssystem als große Gefahr eingestuft, und seine Angst davor bestimmt seitdem sein Leben. Ja, Perfektionismus ist Angst. Es ist die Angst vor Fehlern...

Aber nicht nur die negativen Erfahrungen, die wir selbst oder andere Menschen (zum Beispiel unsere Geschwister, aber auch andere Familienmitglieder, Freunde, Kollegen, Nachbarn oder andere Menschen in unserem Umfeld) machen, können Ängste in uns auslösen. Sondern wir übernehmen auch meist ganz automatisch die Ängste, die in unserer Familie und unserer Gesellschaft vorherrschen, sofern wir diese nicht bewusst erkennen, neu bewerten und als „nicht länger gefährlich“ einstufen. Und das ist auch schon der zweite Faktor, den ich Dir über die Entstehung von Ängsten mitgeben möchte, deren Ursache Du Dir womöglich nicht erklären kannst:

Wenn in unserer Familie oder in unserer Gesellschaft etwas im Allgemeinen als gefährlich oder bedrohlich eingestuft wird, dann übernehmen wir diesen Glaubenssatz in der Regel und bewerten diesen Reiz im Laufe unseres Lebens ebenfalls ganz automatisch als gefährlich, ohne selbst je eine konkrete negative Erfahrung damit gemacht oder beobachtet zu haben. Wir haben dann automatisch vor den gleichen Dingen Angst wie die soziale Gruppe, der wir angehören, also zum Beispiel unsere Familie oder unsere Kultur.

Das Übernehmen von Ängsten in einer sozialen Gruppe ist natürlich sehr hilfreich, wenn es sich um gefährliche Tatsachen (Naturgesetze) handelt, zum Beispiel um die Tatsache, dass wir uns Verbrennungen zuziehen, wenn unsere Haut mit kochendem Wasser in Berührung kommt, oder dass es lebensgefährlich für uns sein kann, wenn wir vor ein schnell fahrendes Auto laufen. Auf diese Weise können wir gefährliche Situationen vorbeugend meiden, ohne selbst damit schlechte Erfahrungen gemacht zu haben.

Oftmals beruhen die allgemeinen, in einer sozialen Gruppe vorherrschenden Ängste allerdings nicht auf solchen unbestreitbaren Naturgesetzen, sondern auf flexiblen Glaubenssätzen, die durch die Erfahrungen und Bewertungen fremder Menschen oder früherer Generationen entstanden sind, und die womöglich heute nicht mehr hilfreich und auch nicht mehr richtig sind. Es ließen sich dann für die gegenteilige Überzeugung und Bewertung ebenso viele Beweise finden, wie für den

angstauslösenden Glaubenssatz, wenn man es denn versuchte.

Das Problem an solchen angstauslösenden allgemeinen Glaubenssätzen ist, dass sie sich oftmals hinter der Maske der Vernunft verstecken und so auch gerechtfertigt werden. Das führt dazu, dass wir sie fälschlicherweise für Tatsachen halten, und nicht merken, dass es sich in Wahrheit um flexible Bewertungen handelt, die auch ganz anders vorgenommen werden könnten.

Ein Beispiel dafür ist die im deutschsprachigen Raum verbreitete Angst, einen festangestellten Job aufzugeben und sich selbstständig zu machen, also die Angst vor der Selbständigkeit. Wir bewerten ein Angestelltenverhältnis oft als sicher und eine selbständige Tätigkeit als unsicher. In den USA würde diese Bewertung jedoch zum Beispiel völlig anders ausfallen, und das liegt bei weitem nicht nur an den dort geltenden abweichenden Arbeitnehmerschutzgesetzen. Für beide Überzeugungen lassen sich gute Argumente und Beweise finden.

Auch ein Jobverlust ist bei uns in der Regel mit stark angstauslösenden Bewertungen verbunden, obwohl wir im Vergleich zu anderen Ländern deutlich stärker in unserer Existenz abgesichert sind, und eigentlich weniger Angst haben müssten.

Solange uns bewusst ist, dass es sich bei allgemeinen, verbreiteten angstauslösenden Glaubenssätzen nicht immer um Tatsachen handelt, sondern oft auch um flexible Überzeugungen, die wir übernehmen oder auch

hinterfragen und selbst zu einer anderen Einschätzung kommen können, ist alles in Ordnung und wir bleiben frei.

Wenn wir all diese Glaubenssätze jedoch unreflektiert als Tatsachen einordnen, werden wir den gleichen Ängsten unterworfen, wie alle anderen Menschen in unserem Umfeld und machen uns so auch stärker manipulierbar.

Denn ein Mensch der Angst hat, ist bereit, vieles zu tun, um sich vor der vermeintlichen Gefahr zu schützen und sein tiefes Grundbedürfnis nach Sicherheit zu befriedigen. Deshalb sind Menschen, die Angst haben, besonders manipulierbar. Die Medien und auch die Werbebranche wissen das seit langem...

Lass uns nun noch einmal kurz wiederholen, warum wir Ängste entwickeln, denen die Ursache Nr. 1 zugrunde liegt – warum wir also Situationen oder Objekte als gefährlicher einstufen, als sie tatsächlich sind:

Wir tun das, wenn wir selbst die Erfahrung gemacht oder beobachtet haben, dass diese Objekte oder Situationen gefährlich sind, oder wenn wir solche Geschichten von Dritten gehört haben. Besonders stark beeinflussen uns dabei neben unseren eigenen Erfahrungen die Erfahrungen unserer Geschwister und unserer Eltern. Wir tun das aber auch, wenn in unserer Familie und in unserer Gesellschaft die allgemeine Überzeugung herrscht, dass bestimmte Objekte oder Situationen als gefährlich oder bedrohlich einzustufen sind.

Wie aber sieht es nun mit Ängsten aus, deren Ursache Nr. 2 zugrunde liegt?

Warum fühlen wir uns bestimmten Objekten oder Situationen nicht gewachsen und fürchten, ihnen ausgeliefert zu sein und nicht mit ihnen umgehen zu können?

Auch hier beeinflussen uns die gleichen Faktoren wie bei Grund 1:

Wir entwickeln dann Angst, einer Situation nicht gewachsen zu sein, wenn wir selbst irgendwann in unserem Leben diese Erfahrung gemacht haben, wenn wir also in einer ähnlichen Situation erlebt haben, dass wir ihr nicht gewachsen waren, oder uns womöglich dabei blamiert, negatives Feedback erhalten, vermeintlich versagt, oder uns in eine Situation gebracht haben, die uns geschadet hat.

Ebenso können entsprechende Erfahrungen anderer Menschen, wie unserer Eltern, Freunde, Geschwister, Kollegen etc. die wir beobachtet oder von denen wir gehört haben, diese Ängste in uns auslösen. Wir alle kennen zum Beispiel das Phänomen des Fremdschämens, welches Angst in uns auslösen kann, in einer vergleichbaren Situation selbst einmal bloßgestellt zu werden.

Und auch hier beeinflussen uns zusätzlich allgemeine, angstfördernde Überzeugungen unserer Familie, der Medien und unserer Gesellschaft. Wir halten es

schlichtweg für ganz normal, bestimmten Situationen nicht gewachsen zu sein, weil das in unserer Gesellschaft (oder in unserer Familie) alle tun.

Es kann aber auch sein, dass wir Angst haben, wenn wir uns in eine vollkommen neue Situation begeben, zu der wir noch keinerlei Referenzerfahrungen sammeln oder bei Anderen beobachten konnten. Wir wissen dann ganz einfach noch nicht, was uns erwartet.

Ob uns diese neue Situation nun Angst macht, oder ob sie Neugierde und Vorfreude in uns weckt, hängt größtenteils davon ab, wie stark unser Selbstvertrauen ausgeprägt ist, also unser Vertrauen in unsere Fähigkeit, neue Herausforderungen meistern und uns außerhalb unserer Komfortzone zurecht finden zu können.

Du siehst also:

Wenn wir vor Dingen Angst haben, die anderen Menschen scheinbar keine Angst machen, dann müssen wir nicht an unserem Urteilsvermögen zweifeln.

Wir haben in aller Regel negativere Erfahrungen machen oder beobachten müssen als andere Menschen, oder sind von bestimmten Überzeugungen in unserer Familie und unserem Umfeld negativer geprägt worden. Manchmal kommt noch hinzu, dass genetische Faktoren bei uns die Entwicklung einer Angststörung zusätzlich begünstigen.

Für beides können wir nichts. Ich möchte Dich deshalb von Herzen ermutigen, Dich NICHT für Deine Ängste zu verurteilen, sondern Dich selbst liebevoll in den Arm zu

nehmen und zu trösten. Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge sind jetzt besonders wichtig für Dich!

Stell Dir vor, was Du tun würdest, wenn ein Kind voller Angst zu Dir kommen und bei Dir Schutz suchen würde. Würdest Du es verurteilen und niedermachen? Natürlich nicht. Du würdest es ganz sicher trösten, in den Arm nehmen und versuchen, ihm Wärme, Liebe und ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu schenken, damit es keine Angst mehr haben muss.

Schenke Dir selbst die gleiche Liebe und Fürsorge dafür, dass Du es im Moment nicht ganz leicht hast und unter Ängsten leiden musst. Du verdienst es!

Denn auch in Dir wohnt bis heute das kleine Kind, das sich früher einmal sehr erschreckt hat über die Dinge, die es erleben und mit ansehen musste.... Es hat immer noch Angst und möchte in den Arm genommen werden.

## **Der Angstkreislauf und die Schraube an der Du drehen musst, um Deine Angst aufzulösen**

Doch was passiert nun genau, wenn wir vor etwas Angst haben? Und warum verstärkt sich unsere Angst mit der Zeit immer weiter?

Die Antwort auf diese Frage finden wir im sogenannten Angstkreislauf, in den wir geraten, wenn wir Angst haben. Dabei durchlaufen wir die folgenden 4 Schritte:

Schritt 1: Wir nehmen einen Reiz (eine Situation oder ein Objekt) wahr oder denken daran

Schritt 2. Wir bewerten oder interpretieren ihn als bedrohlich oder gefährlich

Schritt 3: Wir fühlen Emotionen von Stress und Angst

Schritt 4: Unser Körper schüttet Stresshormone aus und reagiert auf unsere Emotionen mit den typischen Angstsymptomen wie Herzrasen, Schwindel, Schwitzen oder einer Panikattacke.

Die Folge: Wir bekommen häufig zusätzlich Angst vor den körperlichen Reaktionen unserer Angst, sodass wir beim nächsten Mal, wenn wir den Angstreiz wahrnehmen, mit noch mehr Angst reagieren:

Wir haben dann Angst vor dem Reiz selbst, und auch vor unserer Angstreaktion (zum Beispiel davor, in der Öffentlichkeit oder beim Autofahren eine Panikattacke zu

bekommen oder in wichtigen Situationen zu erröten, zu stottern oder zu schwitzen).

Und so erscheint uns der Angstreiz von nun an noch bedrohlicher, was unseren Angstkreislauf noch weiter ankurbelt.

Manchmal nehmen wir übrigens den angstaustlösenden Gedanken, der am Beginn des Kreislaufs steht, gar nicht (mehr) bewusst wahr, denn Gedanken laufen in einer enormen Geschwindigkeit und zu einem großen Teil automatisiert in uns ab. Wir glauben dann, unsere Panikattacke oder unsere schwitzenden Hände kamen aus heiterem Himmel. In Wahrheit ist ihr jedoch immer ein bewusster oder unbewusster Gedanke oder eine Erinnerung vorausgegangen.

Wir reagieren auf unsere Angst in der Regel damit, dass wir den Angstaustlöser meiden, um unsere Angst nicht erleben zu müssen. Und das schränkt uns immer weiter in unserem Leben und unserem Alltag ein.

Oft rationalisieren wir unser Vermeidungsverhalten, und finden logische Gründe dafür (oder leiten Gründe her) um unser Verhalten vor uns selbst und Anderen zu rechtfertigen. Wir gestehen uns selbst nicht gerne ein, dass unser Verhalten in Wahrheit von Angst geleitet ist, und wir wissen es manchmal auch lange Zeit gar nicht.

Ein Beispiel dafür ist die Bindungsangst. Die Betroffenen erleben sich selbst in der Regel nicht als ängstlich und spüren auch keine Angst, weil sie ihrem Angstaustlöser

immer schon vorbeugend aus dem Weg gehen und ihren Bewegungsradius dadurch entsprechend einschränken. Sie rationalisieren ihre Entscheidung, sich langfristig nicht auf Beziehungen einzulassen damit, dass es einfach keine guten, interessanten oder vertrauenswürdigen Männer oder Frauen mehr gibt, oder dass es eben doch wieder der oder die „Falsche“ war, wenn sie eine beginnende Beziehung jedes Mal schnell wieder beenden, beim ersten Konflikt das Weite suchen oder eine Beziehung gar nicht erst entstehen lassen.

Deswegen ist es umso wichtiger, dass wir uns unsere Ängste bewusst machen und uns ihnen stellen, insbesondere dann, wenn wir wiederkehrende Vermeidungsmuster bei uns bemerken, dass wir die Ursache unserer Angst verstehen, und dass wir sie in einem bewussten Prozess auflösen.

Das ist gar nicht so schwer wie Du vielleicht glaubst, denn wir können bei der Betrachtung des Angstkreislaufes etwas Spannendes feststellen:

Es ist immer zuallererst ein bestimmter GEDANKE, der unsere Angst auslöst (nämlich unsere Bewertung des Angstauslösers und unsere Einstufung des Angstauslösers als gefährlich oder bedrohlich).

Unsere Angst ist zwar ein Gefühl, aber sowohl das Gefühl als auch die Körperreaktion, die wir erleben wenn wir Angst haben, sind nur ein Resultat des „falschen“ Gedankens, den wir denken!

Unsere Angst entsteht aus einem Gedanken!

Das ist eine großartige Nachricht! Denn unsere Gedanken sind steuerbar – und somit auch veränderbar! Das bedarf etwas Übung und der richtigen Technik aber es ist absolut machbar!

Bevor wir also gleich damit beginnen, Deine Angst endlich aufzulösen und Dich aus ihren Ketten zu befreien, lass uns noch kurz ansehen, welche Ängste und Angststörungen im deutschsprachigen Raum besonders verbreitet sind.

## **Häufige Ängste und Angststörungen**

Wir unterscheiden zwischen Ängsten, die einmalig oder hin und wieder auftreten, und Angststörungen, die sich dadurch auszeichnen, dass wir regelmäßig sich wiederholende Ängste erleben und diese Ängste uns auch entscheidend im Alltag einschränken.

Der deutsche Psychoanalytiker Fritz Riemann unterscheidet vier Grundformen der Angst:

Die Angst vor der Hingabe, die uns daran hindert, Nähe zuzulassen, weil wir andere Menschen als Gefahr erleben, die unser „Ich“ überrollen und unserer Existenz gefährlich werden kann und die uns in übermäßigem Maße nach Selbstbewahrung, Ich-Abgrenzung, Unabhängigkeit und Autarkie streben und uns davor zurückscheuen lässt, von einem Menschen Hilfe anzunehmen oder uns in irgendeiner Weise von anderen abhängig zu machen.

Die Angst vor der Selbstwerdung, die uns Verlustängste entwickeln lässt, da wir Trennung und Verlust zutiefst als Herausfallen aus der Geborgenheit erleben, weil unser „Ich“ zu schwach ausgeprägt ist. Wir sind hier zu stark auf andere Menschen und deren Bedürfnisse ausgerichtet und gehen in anderen Menschen auf, trauen uns nicht, uns selbst zu spüren oder in den Vordergrund zu rücken, weil wir fürchten, andere Menschen dann zu verlieren, von denen wir uns als abhängig erleben und so verstärken sich unsere Angst vor der Selbstwerdung und unsere Verlustangst gegenseitig.

Die Angst vor der Veränderung, vor der Vergänglichkeit und der Unberechenbarkeit des Lebens, die es uns so schwermacht, loszulassen, und die uns Wandel, Risiko und Freiheit scheuen und uns besonders stark nach Verlässlichkeit, Sicherheit, Traditionen, nach Dauerhaftem, Ewigem und Unvergänglichem streben und suchen lässt.

Die von Riemann so bezeichnete Angst vor der Notwendigkeit, mit der er unsere Angst vor dem Endgültigen, dem Unausweichlichen, vor der Festlegung und der Begrenztheit unseres Freiheitsdranges meint, die uns im Gegensatz zur Angst vor der Veränderung Traditionen, festlegende Gesetzmäßigkeiten sowie alle Einschränkungen fürchten und uns übermäßig nach Freiheit, Veränderung, Weiterentwicklung und Neuem streben und Risiko als Tor zur Lebendigkeit bejaen lässt.

Je nachdem, in welcher Intensität und Häufigkeit wir Ängste erleben, und wie stark sie unser Denken und unseren Alltag beeinträchtigen, sprechen wir von einer Neigung zu bestimmten Ängsten, oder auch von einer Angststörung.

Übrigens haben wir alle jede dieser vier Ängste selbst schon erlebt. Sie gehören alle vier zum natürlichen Selbsterhaltungstrieb des Menschen. Problematisch werden sie nur, wenn sie gehäuft und auf regelmäßiger Basis von realen Gefahren abgekoppelt auftreten und uns in unserem Leben und Handeln einschränken.

Neben diesen psychologischen Ängsten reagieren wir auch mit Angst auf Geschehnisse in unserer Welt oder in

unserer Umgebung, die wir als bedrohlich einstufen. Solche Ängste können sich zwar auch in uns festsetzen, vergehen aber in den meisten Fällen wieder oder verändern sich, wenn die Geschehnisse im Außen sich verändern.

Die jährlich durchgeführte R + V Studie „Die Ängste der Deutschen“ ergab zum Beispiel, dass die Deutschen im Jahr 2017 überwiegend von politischen Ängsten umgetrieben waren. So fürchteten 71% der Bevölkerung Terrorismus, 62% politischen Extremismus und 61% Spannungen durch Immigranten.

Im Jahr 2020 ergab die R + V Studie hingegen, dass die Deutschen vermehrt wirtschaftliche Ängste plagten. Diese überstiegen laut der Studie auch die gesundheitlichen Ängste der Deutschen. An Platz 1 der Ängste der Deutschen stand 2020 zwar die Angst vor einer gefährlicheren Welt durch die Trump-Politik (53%), gefolgt wurde diese Angst aber direkt von der Angst vor steigenden Lebenshaltungskosten (51%), der Angst vor den Kosten für die Steuerzahler durch die EU-Schuldenkrise (49%) und der Angst vor einer schlechteren Wirtschaftslage und Arbeitsplatzverlust (48%) durch die aktuelle Krise.

Interessanterweise besetzte die Angst vor häufigeren Pandemien durch die Globalisierung, die im Jahr 2020 zum ersten Mal mit abgefragt wurde, mit 42% nur Platz 9 der häufigsten Ängste der Deutschen.

Neben diesen Ängsten, die durch äußere Entwicklungen ausgelöst werden, welche wir als bedrohlich einstufen, gibt es zahlreiche Ängste, die in bestimmten Phasen unseres Lebens kommen und auch wieder gehen können, und die durch eine bestimmte negative Erfahrung oder eine Häufung von Schicksalsschlägen und Problemen in unserem eigenen Leben oder bei nahestehenden Bezugspersonen ausgelöst wurden.

Dazu zählen zum Beispiel leistungsbezogene Ängste (die Angst, bestimmte Leistungen nicht erbringen und Anforderungen nicht erfüllen zu können) oder Versagensängste, Existenzängste, soziale Ängste und Schüchternheit (die nicht mit der natürlichen Veranlagung der Introversion verwechselt werden darf), Beziehungsangst (Bindungsangst, die der von Riemann so bezeichneten Angst vor der Hingabe zuzuordnen ist), Ängste vor Krankheiten und Tod oder vor Unfällen.

Anders als Riemann unterscheidet der deutsche Psychiater Stefan Frädriich drei Urängste des Menschen als die Angst vor Misserfolg, die Angst vor Überanstrengung und die Angst vor sozialer Zurückweisung.

Die im vorletzten Absatz beschriebenen Ängste können fast immer auf eine dieser drei Urängste zurückgeführt werden. Und diese Urängste haben sich nicht grundlos in uns gebildet. Ihnen liegen potenzielle Gefahren zugrunde, die für den Menschen in seiner Entwicklung viele Jahrtausende lang lebensbedrohlich waren:

Misserfolg konnte dazu führen, dass die Existenzgrundlage des Menschen fortbrach und für ihn und seine Familie eine Bedrohung des Überlebens darstellen.

Die Angst vor Überanstrengung richtet sich auf die Gefahr, den eigenen Körper und damit die Gesundheit und das eigene Überleben zu gefährden und zugleich auch die Leistungsfähigkeit des Körpers gefährlich zu schmälern, welche noch vor 100 Jahren für die meisten Menschen zum reinen Überleben notwendig war.

Die Angst vor sozialer Zurückweisung richtet sich auf die Gefahr, aus einer sozialen Gruppe ausgeschlossen zu werden, zum Beispiel aus der Familie, der Dorfgemeinschaft oder der städtischen Gemeinschaft, und damit ganz alleine nicht mehr überlebensfähig zu sein, oder sich als Bettler oder Tagelöhner durchbringen zu müssen.

Es ist spannend zu erkennen, dass uns unsere alten Urängste auch heute noch stärker leiten, als wir glauben möchten. Die Zeit der Moderne ist bisher nur ein winziger Flügelschlag in der Geschichte der Menschheit und wie Du bereits erfahren hast, übertragen sich bestimmte Ängste und Einstufungen von Gefahren in Gesellschaften und Kulturen über viele Generationen.

Um uns selbst, unsere Ängste und unser Denken und Handeln besser zu verstehen, kann es also nützlich sein, uns die Nöte und Sorgen unserer Ahnen und Urahnen wieder ins Gedächtnis zu rufen. Denn es ist sehr wahrscheinlich, dass sie in uns bis heute als prägende

Erfahrungen abgespeichert sind und auch heute noch unser Verhalten und unsere Bewertungen beeinflussen.

Der Vollständigkeit halber möchte ich hier auch unsere überlebenswichtigen Ängste erwähnen, die uns vor akuten lebensbedrohlichen Gefahren warnen. Das kann zum Beispiel die Angst vor gefährlichen Tieren oder auch vor Wetterextremen und Naturkatastrophen sein. Diese Ängste sind in weiten Teilen der Welt heute durchaus sehr präsent – so wie auch die dazugehörige Gefahr.

Auch wenn es in diesem Buch nicht vorrangig darum gehen soll, solche überlebenswichtigen Ängste zu überwinden und wir uns in einer akuten Gefahrensituation unserer Angst weder vollständig entledigen können noch sollten, so können wir doch auch hier etwas tun, um uns gegen solche Ängste zu wappnen und uns in der Gefahrensituation – wenn sie dann kommt – anders zu verhalten und so die Gefahr besser kontrollieren zu können und zu bannen.

Im Wesentlichen können wir das durch den Aufbau neuer Fähigkeiten und Kompetenzen im Umgang mit der Gefahr erreichen, wie wir uns in Schritt 3 der 5 Schritte Methode zum Ängste überwinden ansehen werden. Denn wenn wir wissen, wie wir uns in extremen Wettersituationen oder im Zusammentreffen mit bestimmten gefährlichen Tieren (auch in Teilen der „entwickelten“ Welt heute durchaus ein Thema) verhalten können, um die Gefahr zu verringern, mildern wir zugleich auch unsere Angst und können durch

Kompetenz sowohl die Gefahr selbst als auch unsere Angst bannen oder eindämmen.

Lass uns nun aber noch einen Blick auf die bei uns besonders verbreiteten Angststörungen werfen.

Wenn wir unter einer Angststörung leiden, dann haben sich bestimmte Ängste so tief in uns festgesetzt und einen so großen Raum in unserem Denken eingenommen, dass wir tagtäglich oder regelmäßig von ihnen geleitet werden. Es sind Ängste, die sich verselbständigt haben und uns auch dann heimsuchen und unseren Alltag beeinträchtigen, wenn wir nicht mit einer konkreten realen oder potenziellen Gefahr konfrontiert sind.

Im Jahr 2013 waren laut einer Studie die folgenden Angststörungen in Deutschland am meisten verbreitet:

Soziale Phobien, bei denen die Betroffenen Angst vor dem Umgang mit Menschen haben, die entweder nur in bestimmten sozialen Situationen und mit bestimmten Menschen oder auch im Umgang mit allen Menschen auftritt, und oft zum sozialen Rückzug führt.

Generalisierte Angststörungen, die sich dadurch auszeichnen, dass Betroffene sich häufig oder ständig (zwanghaft) Sorgen machen und negative Erwartungen hegen oder Schlimmstes erwarten.

Spezifische Phobien, die sich auf ganz bestimmte Objekte oder Situationen richten, wie zum Beispiel die Flugangst, die Höhenangst oder auch die Agoraphobie (Platzangst),

die besonders an öffentlichen Orten und in Menschenmengen, sowie in engen Räumen auftritt.

Panikstörungen, bei denen die Betroffenen regelmäßig von Panikattacken heimgesucht werden.

Bei der Entwicklung einer Angststörung spielen die Gene der Betroffenen in der Regel, anders als oft vermutet, nicht die entscheidende Rolle. Diese können zwar mitbestimmen, ob und wie stark eine Angststörung auftritt und sich ausprägt, doch das heißt bei weitem nicht, dass Menschen mit entsprechender genetischer Veranlagung in jedem Fall eine Angststörung entwickeln müssen oder diese nicht mehr auflösen können, denn auch hier spielen Umwelt- und Entwicklungsfaktoren eine große Rolle.

Auch Menschen mit entsprechender genetischer Veranlagung können also ihre Ängste und Angststörungen auflösen oder stark verringern!

Lass Dich also nicht entmutigen, falls Ängste in Deiner Familie verbreitet sein sollten. Du bist ihnen nicht hilflos ausgeliefert und kannst Dein Schicksal trotzdem selbst in die Hand nehmen.

## **Wovor hast DU Angst?**

Lass uns nun anschauen, warum Du DEINE ganz persönlichen Angstausröser heute eigentlich als gefährlich und bedrohlich bewertest. Denn wir wissen nun, dass Du sehr gute Gründe dafür hast. Und diese Gründe zu verstehen, ist der erste Schritt, um Dich von Deiner Angst zu befreien!

Nimm Dir ein Notizbuch zur Hand und notiere darin zunächst:

Was macht Dir Angst?

Ist es eine Situation oder ein Objekt? Oder hast Du Angst vor Deiner eigenen Angstreaktion die Du bereits entwickelt hast?

Die meisten Menschen haben mehrere große Ängste. Deshalb möchte ich Dich dazu einladen, an dieser Stelle zu Beginn einmal alle Deine persönlichen Angstausröser aufzuschreiben, um Klarheit zu gewinnen – und diese dann nach ihrer Wichtigkeit zu ordnen.

Notiere ganz oben den Angstausröser, der Dich am meisten in Deinem Alltag behindert, stört, blockiert, zurückhält oder negativ beeinflusst und unter dem Du am meisten leidest. Darunter dann denjenigen, unter dem Du am zweitstärksten leidest und so weiter.

Falls Deine Liste am Ende 10 oder mehr Angstausröser enthalten sollte, dann ist das überhaupt nicht schlimm. Du kannst in aller Ruhe in den nächsten Monaten einen nach

dem anderen auflösen und Dich dauerhaft davon befreien. In einem Jahr (und oft auch wesentlich schneller) kann man bereits vieles verändern und einige große Ängste dauerhaft auflösen.

Also lass Dich nicht entmutigen, ganz egal, wie lang Deine Liste wird.

Schreibe anschließend hinter jeden Angstausröser in einem Stichwort, ob es sich um einen äußeren Angstreiz (Situation oder Objekt) oder um einen inneren Angstreiz (einen Gedanken) handelt.

Und als letztes schreibe Dir bitte zu jeder Deiner Ängste auf, ob Du eher Grund 1 oder Grund 2 – oder beide - dafür verantwortlich siehst, dass Dir Dein Angstausröser Angst macht.

Noch einmal zur Erinnerung:

Grund 1: Du bewertest den Reiz bedrohlicher als er ist. Du siehst die Bedrohung also im Außen.

Grund 2: Du fühlst Dich dem Reiz nicht gewachsen und glaubst, nicht mit ihm umgehen zu können. Du siehst den Fehler also bei Dir.

Deine Liste könnte beispielsweise so aussehen:

Ich habe Angst vor Folgendem:

1. Mit fremden Menschen zu sprechen (Situation – Grund 2)

2. Mich auf verbindliche Beziehungen einzulassen (Situation – Grund 1 & 2)
3. Prüfungen zu schreiben (Situation – Grund 2)
4. Vorträge oder Reden zu halten, auch im kleinen Kreis (Situation – Grund 2)
5. Betrunkenen Fußballfans (Objekt – Grund 1)
6. Spinnen (Objekt – Grund 1)

Nimm Dir nun den ersten Angstausröser auf der Liste vor, um ihn aufzulösen. Es sollte derjenige sein, der die größte Behinderung in Deinem Alltag darstellt und unter dem Du am meisten leidest.

Du löst ihn auf, indem Du die folgenden, in diesem Arbeitsbuch beschriebenen Schritte umsetzt. Nimm Dir dafür Zeit. Eine Angst oder Angststörung, besonders wenn sie hartnäckig ist und Dich seit langem begleitet, löst sich nicht mit einem Fingerschnippen auf, sondern Du musst dafür einen bestimmten Prozess durchlaufen, durch den ich Dich in diesem Buch Schritt für Schritt führen werde, und das ist tatsächlich etwas Arbeit.

Deshalb sei geduldig und liebevoll mit Dir. Der Prozess, durch den ich Dich führe, ist leichter und angenehmer als Du jetzt vielleicht glaubst. Trotzdem solltest Du nicht 2 oder gar mehrere Ängste parallel aufzulösen versuchen, denn Du benötigst Deinen ganzen Fokus, damit es gelingt.

Nimm Dir also ab jetzt nur eine Deiner Ängste vor und lass uns den Prozess starten. Erst wenn Du wirklich merkst, dass Du dieses Problem gelöst hast, solltest Du Deine nächste Angst in Angriff nehmen. 4-8 Wochen Zeit zur

Auflösung einer Angst sind in den meisten Fällen ausreichend, wenn Du konsequent bist beim Umsetzen der Schritte.

Und Du musst natürlich auch gar nicht alle Deine Ängste auflösen. In unserem Beispiel würde sich die Person wahrscheinlich dafür entscheiden, die ersten beiden Ängste aufzulösen, weil sie eine starke Beeinträchtigung im Alltag und im Leben bedeuten. Die Ängste 3 und 4 würde sie sich vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt vornehmen und die Ängste 5 und 6 würde sie wahrscheinlich einfach bestehen lassen.

Gönne Dir wie gesagt Zeit für die Auflösung jeder Angst, wähle nun die Angst aus, die Du als erstes auflösen willst, und lass uns beginnen.

## **Wann und warum ist Deine Angst entstanden?**

Ich möchte Dich im Folgenden durch einen Frageprozess führen, damit wir verstehen, wann und warum Deine Angst entstanden ist und wir Klarheit darüber gewinnen, warum sie in Deinem Leben vielleicht zu einem früheren Zeitpunkt einmal für Dich nützlich und wichtig war.

Bitte nimm Dir nun 20 Minuten Zeit und beantworte schriftlich in Deinem Notizbuch die folgenden Fragen. Denke nicht all zu lange nach, sondern notiere die Antwort, die Dir als erstes in den Kopf kommt.

### **Frage 1:**

Wann und wodurch ist Deine Angst entstanden? Kannst Du benennen, was Deine Angst zum ersten Mal ausgelöst, was sie also verursacht hat?

Wenn Du das nicht weißt oder Dich nicht erinnern kannst, dann schreibe mögliche Gründe auf, warum Du diese Angst entwickelt haben könntest. Notiere außerdem die ersten 1-3 Situationen an die Du Dich erinnern kannst, in denen Deine Angst aufgetreten ist oder Du sie bemerkt hast.

### **Frage 2:**

Durch welche Erfahrungen wurde Deine Angst im Laufe Deines Lebens weiter verstärkt? Was hast Du erlebt, das Dir als Beweis für ihre Berechtigung gedient hat und Deine Angst größer werden ließ?

### **Frage 3:**

In welchen Situationen zeigt sich Deine Angst?

Diese Situationen werde ich in diesem Buch als „kritische Situationen“ bezeichnen.

Lass uns anschauen, woran Du eine kritische Situation erkennst. Das ist für Deinen Auflösungsprozess wichtig:

Kritische Situationen sind diejenigen Situationen, in denen Du ENTWEDER Angstsymptome an Dir bemerkst, ODER Situationen, in denen Du den starken Impuls verspürst, aus der Situation fortzulaufen oder eine Situation abzusagen, eine Beziehung zu beenden oder zu zerstören, in denen Du also eine starke (manchmal zwanghafte) Vermeidungs- oder Fluchtreaktion spürst oder auslebst, gegen die Du fast machtlos zu sein scheinst.

Diese Vermeidungsreaktion ist eine oft automatisierte und uns teilweise nicht bewusste Strategie, um die Angst nicht erleben zu müssen, indem wir rechtzeitig von dem vermeintlichen Angstauslöser davonlaufen oder ihn meiden.

Beispiele für kritische Situationen könnten zum Beispiel sein:

Der Moment in einer Prüfung, in der Du merkst, dass Du die Frage nicht verstehst oder ein Blackout hast oder zu stottern beginnst.

Der Moment, in dem Du in der S-Bahn oder im Auto sitzt und spürst, dass sich (vermeintlich aus heiterem Himmel) eine Panikattacke ankündigt.

Der Moment, in dem Du an einem Abgrund stehst und siehst, wie tief es vor Dir herunter geht und wie leicht Du nun fallen und sterben könntest.

Wenn Du abends im Bett liegst und Dir zwanghaft Sorgen und Gedanken über alles Mögliche machst und deshalb nicht einschlafen kannst (die Schlaflosigkeit kann das Symptom einer generalisierten Angststörung sein, bei der wir ständig grübeln und uns zwanghaft Sorgen machen).

Wenn Du den starken Impuls oder Zwang verspürst, schnellstmöglich aus einem Gespräch zu flüchten oder vor einer Information zu fliehen.

Bei Bindungsangst zum Beispiel der Moment, in dem Du eingeladen wirst, die Familie Deines neuen Partners kennen zu lernen, oder der Moment, in dem Du merkst, dass jemand ernsthaftes Interesse an Dir hat und sich eine Beziehung mit Dir vorstellen könnte.

Der Moment, in dem im Flugzeug die Türen geschlossen werden oder der Flieger vom Boden abhebt, oder die Motoren während des Fluges plötzlich deutlich lauter oder ganz leise werden, oder aber Turbulenzen auftreten und plötzlich alle Stewardessen aus der Bordkabine verschwinden und diese eigenartige Stille einkehrt, die Dir wie die Ruhe vor dem Sturm anmutet.

Der Moment, in dem Du in einer größeren Gruppe etwas gefragt wirst, sich alle Blicke auf Dich richten und Du spürst wie Du errötest oder beginnst, zu zittern oder zu schwitzen und Du nicht mehr souverän antworten kannst.

Notiere nun für Dich ganz persönlich in übersichtlichen Stichpunkten:

Was sind DEINE kritischen Situationen?

In welchen Situationen zeigt sich Deine Angst üblicherweise?

Und wann bemerkst Du an Dir häufig eine Vermeidungs- oder Fluchtreaktion?

**Frage 4:**

WIE zeigt sich Deine Angst in kritischen Situationen üblicherweise?

Welche Symptome zeigen sich bei Dir? Wie reagiert Dein Körper in diesen Momenten? Falls Du es wahrnehmen kannst (was nur selten der Fall ist): Was denkst Du in diesen Momenten?

**Frage 5:**

Was konkret befürchtest Du in den kritischen Situationen?

Wovor genau hast Du in diesen Momenten wirklich Angst?

Diese Frage ist nicht leicht zu beantworten. Versuche Dich dennoch der Antwort anzunähern, so gut Du kannst, indem Du mögliche Dinge aufschreibst, von denen Du

annimmst, dass Du Dich vor ihnen fürchtest, auch wenn Du Dir nicht sicher bist...

**Frage 6:**

Falls Du einen Verdrängungsmechanismus oder eine automatisierte Fluchtreaktion entwickelt hast, die Dich regelmäßig immer wieder aus bestimmten kritischen Situationen flüchten lässt:

Wie äußert sich diese? Was genau tust Du, um der Situation zu entkommen?

Und was genau befürchtest Du, würde passieren, wenn Du in der Situation verbleiben würdest? Schreibe alles auf, was Dir einfällt.

Wenn Du weiterlesen und mit der 5 Schritte Methode Deine Ängste besiegen willst, dann arbeite gerne mit meinem Buch „Die 5 Schritte Methode zum Ängste überwinden“ weiter. Dort erhältst Du den vollständigen Praxisplan mit der Anleitung, wie Du vorgehen kannst:

COSIMA  
SIEGER



# 5 DIE SCHRITTE METHODE

ZUM  
ÄNGSTE ÜBERWINDEN

WIE DU ÄNGSTE ALLER ART IN DER TIEFE  
VERSTEHEN UND AUFLÖSEN KANNST

Dauerhaft  
Angststörungen &  
Ängste  
überwinden und  
frei werden

## **Und noch ein Geschenk zum Schluss: Ein 7 Tage Übungsprogramm für mehr Selbstliebe**

In meiner Beratung habe ich Klienten, die ihre Selbstliebe aufbauen wollten, früher immer ein 7 Tage Übungsprogramm mitgegeben, mit dem sie ergänzend in fünf Minuten am Tag ihre Selbstliebe aufbauen konnten (2 Minuten morgens und 3 Minuten abends).

Ich habe mich entschieden, Dir, liebe Leserin oder lieber Leser, mein 7 Tage Programm ebenfalls zur Verfügung zu stellen, denn es „kostet“ mich nur wenige Klicks, es Dir zuzusenden, und es wird Dich auf Deinem neuen liebevollen Weg durch das Leben unterstützen.

In diesem Buch hast Du erfahren, wie Du Dich mit dem Leben verbinden und in einer liebevollen Beziehung zur Welt durch das Leben gehen kannst. Mit meinem Geschenk unterstütze ich Dich zusätzlich, Dich auch mit Dir selbst wieder zu verbinden, und auch zu Dir selbst eine liebevolle Beziehung aufzubauen.

Das wird Dein neues Lebensgefühl der Verbundenheit abrunden und Dir den Weg freimachen zu einem liebevollen Leben mit offenem Herzen.

Wenn Du mein 7 Tage Programm gerne haben möchtest, schreibe mir einfach eine E-Mail an [cosimasieger@gmail.com](mailto:cosimasieger@gmail.com) und ich sende es Dir kostenlos als pdf zu.

Und so arbeitest Du damit:

Drucke das pdf 3 Mal in Farbe oder schwarz-weiß aus und mache 3 Wochen lang jeden Morgen 2 Minuten und jeden Abend 3 Minuten lang die Übungen darin. Sei wirklich konsequent und nimm Dir jeden Tag die Zeit dafür. Nach 21 Tagen wirst Du ein neuer Mensch sein.

P.S. Du darfst mir auch gerne anonym schreiben. Selbstverständlich wird Deine E-Mail Adresse in keinen E-Mail-Verteiler aufgenommen und Du erhältst auch später keine Werbung oder sonstige Informationen.

Ich freue mich darauf, Dir zu helfen. Schreibe mir einfach!

Deine Cosima

## Cosima Siegers beliebteste Bücher



Dieses seit Jahren beliebteste Buch der Autorin ist für Menschen, die ihre Herzenswünsche leben wollen!

Du erhältst eine hochwirksame Anleitung, wie Du innere Blockaden auflöst und mit dem Gesetz der Anziehung Deine Wünsche Wirklichkeit werden lässt.



Dieses Buch ist ein Praxisprogramm für Menschen, die von Ängsten geplagt sind. Du kannst etwas dagegen tun!

Du erhältst eine erprobte Anleitung, wie Du in 5 Schritten Deine Ängste besiegen und endlich frei werden kannst.



Dieses Buch ist der ideale Leitfaden für Dich, wenn es Dir schwerfällt, dem Leben zu vertrauen und Du oft unruhig bist oder Dir Sorgen machst.

Du lernst, wie Du in 6 Schritten Dein Urvertrauen aufbauen kannst und so Geborgenheit und Halt im Leben findest.

---



Dieses Buch ist die Lösung für Menschen, denen es schwerfällt, andere Menschen, Dinge, Gedanken oder auch Erinnerungen loszulassen.

Du erfährst, wie Loslassen in 5 praktischen Schritten plötzlich ganz einfach wird und Du glücklich neu startest!



Dieses Buch ist perfekt für Dich, wenn Du mehr Dankbarkeit und Freude in Dein Leben bringen willst.

Du lernst in einem 30 Tage Programm ganz praktisch, wie Du in die Dankbarkeit kommst und dadurch im Innen und Außen unendliche Fülle erschaffen kannst.

---



Dieses Buch ist das richtige für Dich, wenn Du zu einem Menschenmagnet werden willst.

Du lernst, wie Du aus Deinem Inneren heraus ganz authentisch eine einzigartige Ausstrahlung gewinnst und Menschen anziehst wie ein Magnet.



Dieses Buch richtet sich an Menschen, die ihr Selbstwertgefühl stärken und lernen wollen, sich selbst liebevoller zu behandeln.

Du erhältst unverzichtbares Basiswissen zum Thema Selbstliebe & Selbstwertgefühl: Du lernst die 7 Säulen der Selbstliebe und ein paar wunderschöne Rituale zum Aufbau Deiner Selbstliebe kennen.

---



Dieses Buch ist die perfekte Ergänzung zum großen Selbstliebe Ratgeber von Cosima Sieger.

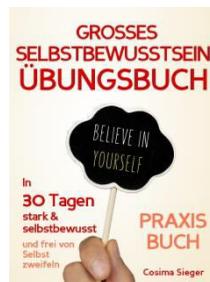
Du erhältst darin ein Programm mit 30 einfachen Übungen für jeden Tag für ein gesundes Selbstwertgefühl und einen liebevollen Umgang mit Dir selbst.



Dieses Buch ist die ideale Erweiterung zu den anderen Selbstliebe Büchern der Autorin für Menschen, die noch intensiver in das Thema einsteigen wollen.

Du unternimmst unter anderem eine Reise zu Deinem inneren Kind, erlebst eine unvergessliche Fantasiereise in die Welt des Geliebt-Seins und lernst, wie Du Deine inneren Gefäße füllst und Dein Herz für die Liebe öffnest.

---



Dieses Buch ist für Menschen, denen es schwerfällt, an sich zu glauben und die oft an sich zweifeln.

Du erhältst ein hochwirksames 30 Tage Programm, mit dem Du Deine innere Kraft entdeckst und beginnst, endlich ganz an Dich zu glauben!



Dieses Buch richtet sich an Menschen, denen es schwerfällt, gelassen durchs Leben zu gehen.

Du ermittelst Deine persönlichen Gründe, warum Du so schwer gelassen bleiben kannst und erhältst praktische Übungen, mit denen Du direkt an **Deiner** Ursache ansetzen und Deine Gelassenheit wiederfinden kannst.

---



Dieses Buch ist für Dich, wenn Du lernen willst, mehr im Hier und Jetzt zu sein und den Moment wirklich wahrzunehmen und wieder mehr zu genießen.

Du findest hier wunderschöne tägliche Übungen der Autorin, die Dich in die Achtsamkeit zurückbringen und Dich wieder mit dem Leben verbinden.



Mit diesem Buch möchte Cosima Sieger Menschen erreichen, die in einem stressigen Alltag gefangen sind und nicht mehr selbst herausfinden.

Du lernst, wie Du den Stress loslassen und Dich selbst so durch Dein Leben mit all seinen Herausforderungen führen kannst, dass Du in einem Zustand der Ruhe ankommst.

---

Hole Dir jetzt **Deine** persönlichen Lieblingsbücher von Cosima Sieger und lasse Dich von der beliebten Autorin für persönliche Weiterentwicklung auf Deinem Wachstumsweg begleiten!

Du findest ihre Bücher bei Amazon und bei anderen Buchhändlern.

# **Möchtest Du tiefergehende Begleitung von Cosima Sieger auf Deinem persönlichen Wachstumsweg?**

## **I - Der gründliche Weg: die Akademie**

In der Cosima Sieger Akademie wirst Du zwei Jahre lang mit wöchentlichen Lektionen und Übungen von Cosima Sieger auf Deinem Weg begleitet. Du erfährst unter anderem, wie Du Deinen Lebenssinn findest und lebst. Wie viele andere begeisterte Teilnehmer erhältst Du hochwirksames und zum Teil noch unbekanntes Wissen zum Thema persönliche Weiterentwicklung - jeden Freitag direkt in Dein E-Mail-Postfach.

## **II - Der schnelle Weg: die Kurse**

Wenn Du schnelle Veränderungen und Erfolge in einem bestimmten Lebensbereich haben möchtest, kannst Du auch dem erfolgreichen Weg vieler faszinierter Teilnehmer folgen und mit den Cosima Sieger Kursen zum Selbststudium arbeiten.

Mehr erfährst Du auf den folgenden Seiten.

## I - Die Cosima Sieger Akademie

Zwei Jahre lang Begleitung auf Deinem Lebensweg

Mit wöchentlichen Anleitungen und Übungen von Cosima Sieger für Dein erfolgreiches persönliches Wachstum!



**Die beliebte Akademie ist perfekt für Dich, wenn Du:**

- Alte Muster, Ängste und Blockaden dauerhaft auflösen und Dein Denken verändern willst.
- Stark, gelassen und glücklich werden und **Deinen** Lebenssinn finden und leben willst.
- Dir Begleitung und Anleitung auf Deinem Weg zu einem tief erfüllten, sinnhaften Leben wünschst.

*„Ein neues Leben beginnt mit neuen Gedanken!“*

Cosima Sieger

**Teilnehmer sagen:**

*„Es lohnt sich!“*

*„Ich habe durch das Studium Ziele erreicht, die mir vor 12 Monaten noch unerreichbar vorkamen!“*

*„Mein Leben hat sich stark verbessert und ich kann es immer kaum abwarten, bis wieder Freitag ist und ich die nächste Lektion bekomme und bearbeiten kann.“*

*„Ich bin restlos begeistert von der Akademie!“*

Wenn Du magst, finde heraus, ob diese Akademie auch für Dich und Deinen persönlichen Lebensweg die richtige Begleitung ist!

Du findest die Cosima Sieger Akademie unter dem folgenden link:

[www.cosima-sieger.de/cosimas-akademie](http://www.cosima-sieger.de/cosimas-akademie)

## II - Die Cosima Sieger Kurse

Wenn Du schnelle Erfolge in einem bestimmten Lebensbereich haben möchtest

Innere Blockaden lösen, Bedürfnisse erfüllen,  
Selbstwertgefühl stärken, Selbstvertrauen aufbauen...



**Teilnehmer sagen:**

*„Es ist ein tolles Gefühl, wenn ich merke, dass ich weiterkomme!“*

*„Seit ich mit dem Kurs angefangen habe, hat sich so vieles zum Positiven verändert, dass ich überhaupt nicht weiß, wo ich anfangen soll...“*

*„Mein Leben ist auf einmal einfach wundervoll.“*

Entdecke hier, wie einfach die Kurse funktionieren und warum sie der Durchbruch in Deiner persönlichen Entwicklung sein können:

[www.cosima-sieger.de/kurse](http://www.cosima-sieger.de/kurse)

*„Alles beginnt mit einer Entscheidung!“*

Cosima Sieger

## **Anhang, Haftungsausschluss und Copyright**

### **Was denkst Du?**

Wenn Dir mein Ratgeber gefallen hat, freue ich mich auf Deine Bewertung bei Amazon! Eine kurze Bewertung gibt mir meine Motivation, um weitere Ratgeber für diese Reihe zu schreiben und auch das Wissen, wie ich sie so gestalten kann, dass ich Dir damit am besten helfe.

Selbstverständlich ist sowohl positives, als auch negatives Feedback willkommen. Mit beidem kann ich meine Bücher kontinuierlich für meine Leser verbessern, und das ist mir sehr wichtig. Über positives Feedback freue ich mich aber natürlich ganz besonders.

Schenke mir also doch jetzt noch 2 Minuten Deiner Zeit und schreibe mit ein oder zwei Zeilen jetzt gleich noch eine kurze Bewertung zu diesem Buch.

Vielen herzlichen Dank für Deine Unterstützung.

## **Haftungsausschluss, Impressum & Eigentumsrechte**

Wir sind bemüht, alle Angaben und Informationen in diesem Buch korrekt und aktuell zu halten. Trotzdem können Fehler und Unklarheiten leider nie vollkommen ausgeschlossen werden. Daher übernehmen wir keine Gewähr für die Richtigkeit, Aktualität, Qualität und Vollständigkeit der vorliegenden Texte und Informationen.

Für Schäden, die durch die Nutzung der bereitgestellten Informationen mittelbar oder unmittelbar entstehen, haften wir nicht, solange uns nicht grob fahrlässiges oder vorsätzliches Verschulden nachgewiesen werden kann.

Für Hinweise auf eventuelle Fehler oder Unklarheiten sind wir Ihnen dankbar.

Impressum:

Die Autorin Cosima Sieger wird vertreten durch:

Miriam Al-Kebbeh  
Arndtstrasse 25  
60325 Frankfurt am Main  
E-Mail: freizeitgewinnen@gmail.com

Alle Texte und Bilder dieses Buches sind urheberrechtlich geschütztes Material und ohne explizite Erlaubnis des Urhebers, Rechteinhabers und Herausgebers für Dritte nicht nutzbar.

Alle etwaigen in diesem Buch genannten Markennamen und Warenzeichen sind Eigentum der rechtmäßigen

Eigentümer. Sie dienen hier nur zur Beschreibung der jeweiligen Firmen, Produkte oder Dienstleistungen.