



## LESSON 17

# LERNE DIE ARCHETYPEN DER ANGST KENNEN ÜBUNG – ÄNGSTE ENTWAFNEN

Wir bewerten Angst oft als etwas Schlechtes, etwas Unerwünschtes. Es ist jedoch wichtig zu verstehen, dass Angst und Wachstum Hand in Hand gehen. Immer wenn du dich mutig dem stellst, was du fürchtest, wirst du wachsen. Wir brauchen also unsere Ängste, damit unsere Seele wachsen kann.

Grundsätzlich haben wir 2 Möglichkeiten mit unseren Ängsten umzugehen. Entweder wir prallen an der Angstbarriere ab und kehren zurück in unsere Komfortzone. Oder wir lernen, was es bedeutet, Angst zu haben. Dieses Wissen um die Angst ermöglicht es uns, trotz unserer Angst diese Angstbarriere zu durchbrechen und Wachstum zu erleben.

### Die 7 Archetypen der Angst

#### Die Angst vor Unzulänglichkeit

Es ist die Angst zu versagen, die Angst die Herausforderungen des Lebens nicht bewältigen zu können. Es ist die Angst, dem Leben zu begegnen und deshalb geht man erst gar nicht los. Das führt dazu, dass Menschen mit dieser Angst das eigene Potential verleugnen.

Hauptmerkmal: Selbstverleugnung

Potential: Große Kompetenz in allen Bereichen des Lebens

#### Die Angst vor Lebendigkeit

Diese Angst vor der eigenen Lebensenergie äußert sich darin, dass die eigene Lebensfreude sabotiert wird, indem das eigene Leben, die Umstände, die Umwelt kontrolliert werden.

Hauptmerkmal: Selbstsabotage

Potential: Unbändige Lebenslust

#### Die Angst vor Wertlosigkeit

Menschen mit dieser Angst tun alles, um ihren Wert zu beweisen.

Sie opfern sich oft für andere auf.

Hauptmerkmal: Märtyrertum

Potential: Kraft, Selbstfürsorge, Kampfbereitschaft



## LESSON 17

# LERNE DIE ARCHETYPEN DER ANGST KENNEN ÜBUNG – ÄNGSTE ENTWAFNEN

### **Die Angst vor Unberechenbarkeit**

Menschen mit dieser Angst fürchten sich davor, verlassen zu werden, die Kontrolle zu verlieren. Sie haben daher ein großes Bedürfnis nach Sicherheit.

Hauptmerkmal: Starrsinn

Potential: Vertrauen ins Leben und die Menschen

### **Angst vor Mangel**

Menschen mit dieser Angst entwickeln oft eine Gier nach materiellem Besitz, Erfolg, Anerkennung. Sie jagen etwas hinterher, um die eigene innere Leere zu füllen. Aber egal wieviel sie besitzen, es ist nie genug.

Hauptmerkmal: Gier

Potential: Großzügigkeit

### **Die Angst vor Verletzung**

Menschen mit dieser Angst fühlen sich anderen überlegen. Sie glauben, fehlerlos zu sein. Hat sie jemand verletzt, können sie nur schwer verzeihen.

Hauptmerkmal: Hochmut

Potential: Nähe, verzeihende Liebe

### **Die Angst vor Versäumnis**

Menschen mit dieser Angst wollen ihre Zeit möglichst nutzbringend und intensiv einsetzen. Ihr Leben wird von Zeit bestimmt.

Hauptmerkmal: Ungeduld

Potential: Geduld und Gelassenheit



## LESSON 17

# LERNE DIE ARCHETYPEN DER ANGST KENNEN ÜBUNG – ÄNGSTE ENTWAFFNEN

### Übung: Ängste entwaffnen

Mit dieser Übung kannst du Ängste sichtbar machen, aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten und Abschwächungsstrategien finden.

Für diese Übung brauchst du 2-3 Blätter Papier.

#### 1. Angst sichtbar machen

Beschreibe deine Angst so genau wie möglich und finde heraus, was passiert, wenn das Ergebnis/das Worst-Case-Szenario eintritt.

Was würde passieren, wenn das Problem eintritt?

Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte?

Schreibe alle möglichen Ergebnisse auf jeweils 1 Blatt und fühle dich in die jeweilige Situation hinein.

#### 2. Handlungsoptionen beschreiben

Was könntest du tun, damit das jeweilige Ergebnis nicht eintritt?

Was könntest du tun, um dich emotional, mental und körperlich auf die Auswirkungen dieses Ergebnisses vorzubereiten?

Wer kann dich unterstützen?

Wie könntest du deine innere Haltung ändern, damit das Ergebnis nicht eintritt?

Ordne die Handlungsoptionen den jeweiligen Situationen zu.

#### 3. Schaden begrenzen

Wie könntest du den Schaden abschwächen, wenn er tatsächlich eintritt?

Was könntest du konkret tun?

Welche Handlungsoptionen hast du?

Ordne die Handlungsoptionen den jeweiligen Situationen zu.



## LESSON 17

### LERNE DIE ARCHETYPEN DER ANGST KENNEN

### ÜBUNG - ÄNGSTE ENTWAFNEN

#### 4. Potential erkennen

Was wäre, wenn ein Wunder passieren würde?

Was wäre, wenn alles gut geht? Wie würde die Situation dann aussehen?

Was wäre das Positive an dieser Situation?

#### 5. Auswirkungen ermitteln

Was würde passieren, wenn du nicht handelst?

Was wären die Vorteile, was wären die Nachteile?

Wie würde dein Leben in 1/3/5 Jahren aussehen, wenn du nichts unternimmst?

Wie fühlst sich das an?

Wie sind deine Gedanken zu diesem Ergebnis?

#### 6. Reflektion

Wie fühlst du dich mit diesem Ergebnis?

Was denkst du jetzt über diese Situation?

Hat sich dein Angst verändert, wenn du das Ergebnis betrachtest?

Was wirst du als Nächstes tun?

