

ANGST? Bleib sicher und souverän! Abwehr- und Bewältigungsstrategien. (DIE helfen bestimmt)



<https://youtu.be/G2hvJL-Azyl>

Hinter jedem Streit mit dem Partner, jedem Streit in der Gruppe, in der Firma, in der Kommune steckt Angst. Wie gehst du mit deiner Angst um?

Hinter jedem Ärger, jeder Wut und jedem Zorn steckt eine Angst. Wie gehst du mit Angst um?

Hinter jeder Sorge und jeder Schuld steckt Angst. Wie gehst du mit deiner Angst um?

Hinter jeder Aggression und jeder Depression und natürlich hinter jedem Krieg steckt Angst.. DIE Angst gehört zum Menschsein.

Mit der Angst immer besser umzugehen, das gehört zur Lebenskunst!

Angst ist das Gegenteil von Liebe! JA!! Das Gegenteil von Liebe ist nicht Hass sondern Angst. Hinter jedem Hass ist Angst. (Begriff: indogermanisch *anghu, lateinisch angustus bzw. angustia für „Enge, Beengung, Bedrängnis“)

→Lebenskünstler lernen immer besser mit der eigenen Angst umzugehen. Es wächst der innere Friede und die Gelassenheit und als friedvolle Menschen tragen Lebenskünstler, trägst du dazu bei, dass auch das Zusammenleben im Kleinen wie im Großen erfreulich, friedvoll und glücklich gelingt.

In diesem Video geht es um das Phänomen Angst. Warum ist sie in allen Menschen vorhanden? Was ist Angst? ...

In den nächsten Videos geht es dann um positive Aspekte, die uns helfen, die Angst in uns gut zu „händeln“. Geplante Themen:

- Gelassenheit trotz Angst
- Miteinander trotz Angst
- Zuversicht trotz Angst
- Gesprächsbereitschaft trotz Angst
- Liebe trotz Angst ...

Geh in der nächsten Zeit mit mir auf die Reise um die innere Angst immer besser zu verstehen und immer gekonnter mit ihr umzugehen und anstelle der Angst immer mehr inneren Frieden, Bewusstheit und Selbstliebe zu leben.

Das Phänomen der Angst:

In der Natur gibt es nur Angst im Sinne von Vorsicht. Jedes Lebewesen möchte überleben und schützt sich. Es schützen sich Pflanzen und erst recht alle Tiere. Als biologische Wesen schützen auch wir uns. In diesem Sinn gibt es auch in uns Menschen den Kampf- und Fluchtmechanismus. Diese Angst hat uns als Menschengeschlecht das Überleben im Urwald der Steinzeit ermöglicht, ist aber heute völlig unreal. Wir werden nicht gefressen von wilden Tieren, wir erfrieren nicht, wir verhungern nicht, wir werden nicht ausgestoßen und gehen zugrunde, ...

Die Angst, die unser Leben heute so belastet, hat mit unserem Wesen als Mensch zu tun: wir Menschen fühlen uns getrennt von der Natur und getrennt voneinander. Wir Menschen sind uns bewusst, dass wir WIR sind, dass wir DA sind.

Wir betonen unsere Individualität und damit betonen wir unser ICH, betonen wir unser EGO. → Dieses Ich, dieses EGO fühlt sich aber auch getrennt von den anderen, fühlt sich nicht verstanden, fühlt sich einsam, fühlt sich verloren. Dieses ICH/EGO fühlt sich nicht akzeptiert, nicht angenommen, nicht geliebt, fühlt sich nicht gut genug.

Alle diese Gefühle (der Unzulänglichkeit) haben mit Angst zu tun, machen uns innerlich ENG! Immer und jederzeit werden sie mit der Liebe aufgehoben. Leicht gesagt; aber wie geht das? Dazu kommen wir etwas später auf unserer Reise.

Zuerst noch weiter zum Phänomen ANGST.

NUR für uns Menschen gibt es: groß und klein, dick und dünn, fleißig und faul, richtig und falsch, gut und böse... Wir leben in der Welt der Dualität

NUR wir Menschen machen uns selbst und anderen Vorwürfe.

NUR wir Menschen haben Sorge hinsichtlich unserer Zukunft und haben Schuld bezüglich unserer Vergangenheit

NUR wir Menschen glauben ganz schnell, etwas nicht aushalten zu können.

In der aktuellen Gegenwart wird uns von der Werbung immer perfekter und raffinierter eingeredet, was wir alles haben müssen. Manchmal wird uns Glück versprochen, ganz oft wird uns Angst gemacht: ohne diesem Produkt werden wir ausgeschlossen, werden wir abgelehnt, ohne diesem Produkt werden wir verachtet... ABER wenn wir noch viel, viel MEHR..., dann werden wir glücklich sein.

In der aktuellen Gegenwart glauben immer mehr Menschen, die Meinung und Position und Lebensweise der anderen nicht aushalten zu können.

In der aktuellen Gegenwart wird uns von bestimmten Gruppen und von manchen Politikern mit professioneller Propaganda eingeredet, es absolut nicht ertragen zu können, dass jemand anders ist: Denn die anderen, die da oben, DIE ... die müssten, die müssen... (von Populisten wird direkt oder indirekt mitgedacht: DIE müssen mundtot, die müssen entmachtet, die müssen unschädlich gemacht werden)

Was in Diktaturen mit der Opposition schon immer geschehen ist, wird in unseren Staaten und Breitengraden erschreckend oft zum Alltag: kein Gespräch sondern Kampf. Und umgekehrt: Die Opposition sucht ganz oft nicht mehr das Gespräch, sondern kennt nur mehr den Kampf. Und hinter alledem steckt die Angst!

Der Ton und die Worte im Parlament sind häufig ein „Musterbeispiel“ für „ANGST-dominierte“ Kommunikation. Ich horche schon lange nicht mehr!

Für das politische Geschehen sind wir primär nicht zuständig, für uns selbst und für unseren glücklichen Leben und Zusammenleben sehr wohl!

Die ersten TIPPS:

1. Selbstfürsorge = Sorge zuallererst DU FÜR DICH und für dein friedvolles Leben. Es reduziert die Angst und macht dich glücklich und dein Leben wird erfüllt. Es tut

dir und deinem Umfeld gut – deiner Familie, den Freunden, der Firma... Wie steht es um deine liebevolle Selbstfürsorge?

2. Zur Selbstfürsorge gehört die Frage: Habe ich konkrete Ängste? Wenn ja: Verdränge ich viel? Kompensiere ich viel? Oder bin ich da engagiert unterwegs, um mit meiner Angst immer besser zu leben?
3. Hinter Streitereien, hinter Ärger oder Wut, hinter unzufrieden sein und unglücklich sein sind Ängste versteckt? Es könnte die Angst sein, ausgenützt zu werden, über den Tisch gezogen zu werden, die Angst das Gesicht zu verlieren, die Angst, etwas nicht zu erreichen, zu bekommen; es könnte die Angst dahinter stecken, etwas nicht auszuhalten... Wenn du öfter in emotionale Auseinandersetzungen verstrickt bist, dann sollte dir immer öfter das Motiv dahinter = die Angst dahinter klar werden.
4. Wie weit bist du dir bewusst, dass NIE die Angst im Außen ist. Alle Angst ist im Menschen, ist in mir/in dir! Im Außen gibt es nur Situationen. Mit/In diesen Situationen haben manche Menschen gar keine Angst, manche ein wenig, manche haben in sich VIEL Angst. Weckt das „Außen“ öfter als dir lieb ist in dir Ängste?
5. Die aktuelle Situation der Pandemie mit Covid ist eine Situation, die so neu und so ungewiss ist, dass ganz viele in sich verschiedenste Ängste verspüren. Wie groß ist deine Angst hinsichtlich Pandemie?
6. Das ist kein Tipp, sondern eine „Garantie“: Wenn immer mehr einzelne Menschen gekonnt mit der Angst umgehen und friedlich leben, dann wird das ein wesentlicher Beitrag sein, damit auch die Welt wieder etwas friedlicher wird und die Gräben und die Spaltung überbrückt werden.

Danke, dass du diesen ersten Gedanken gefolgt bist. Ich freue mich auf die weitere Reise mit dir mit dem Ziel: Gelassenheit, Glück, Freude, Zufriedenheit, Erfüllung.... TROTZ ANGST!