

V 113

ANGST und negative Gefühle besiegen! (garantiert) Mit diesen 4 Schritten geht es sicher.



<https://youtu.be/EbJcShjWVQU>

Angst und negative Gefühle sind immer IN uns. Manchmal erleben wir sie sehr machtvoll. Mit diesen vier Schritten kannst DU deine Ängste und deine negativen Gefühle immer besser entmachten. Es lohnt sich!. DU erhöhst deine Lebensfreue.

Die Ängste lassen die starken negativen Emotionen in uns entstehen. Sind wir nicht in unserer Kraft, dann haben die angeborenen Ängste ganz schnell die Oberhand. Und die Emotionen belasten uns selbst und das Zusammenleben mit den anderen.

Im letzten Video haben wir die angeborenen Ängste besprochen: *Angst?? Welche Ängste sind angeboren?* Dort wurde deutlich: Zum Mensch-Sein gehört die Dualität: Jeder Mensch hat eine helle und eine dunkle Seite. Jeder Mensch hat das EGO und das Selbst; Jeder hat in sich die gute und die weniger gute Seite. Zum EGO, zur dunklen Seite gehören all die Ängste, die es in jedem Menschen unterschiedlich stark gibt. Diese Ängste werden in der Gegenwart ganz gezielt, ganz professionell von der Werbung für den Gewinn geschürt und missbraucht und sie werden von der Propaganda der Populisten für politische Macht geschürt und missbraucht.

In diesem Video geht es nun darum, generell mit den Ängsten in unserem Inneren gut zurecht zu kommen. Diese vier Schritte sind eine enorm wirkungsvolle Strategie und eine ganz große Hilfe:

Der richtige Umgang mit Ängsten: **4** wichtige Schritte

1. Tu ganz bewusst ganz viel, damit es dir gut geht! Sorge gut für dich! Alle Videos auf dem Kanal sind in dieser Absicht gemacht, dass sie dich unterstützen gut, erfüllt und glücklich zu leben: Speziell nenne ich zwei Videos: „*Positives Denken und Selbstliebe bringen dich immer wieder in deine Kraft und Stärke*“ und „*Sei DU ein Lebenskünstler*“ Und ich empfehle die Videos der *Playlist: So wächst deine Selbstliebe*
2. Lerne die Ängste in dir kennen. Du weißt schon, in jedem Ego sind Ängste, jedes EGO produziert Ängste und als Folge negative Gefühle. **Geh den Fragen nach:** „*Welche Ängste tauchen bei mir immer wieder auf? Welche Ängste produziert mein Ego in welchen Situationen? Hinter welchen negativen Emotionen stecken welche Ängste*“ (Ganz viele Beispiele dazu sind im oben genannten Video: „*Welche Ängste sind angeboren*“)

Es ist hilfreich, über die eigenen Ängste in aller Ruhe nachzudenken. Diese Ängste gilt es anzunehmen. Sie sind da! Sie gehören irgendwie zu dir. Begegne deinen Ängsten mit Verständnis und Respekt. Sie brauchen deine Hilfe.

Wie „hilfst du“ deinen Ängsten?

Du hilfst dir selbst mit deiner hellen, deiner guten Seite! Du hast in dir die liebevolle Seite: Dein Selbst, dein Höheres Selbst, dein Bewusstsein. Begegne deinen Ängsten mit deiner Selbstliebe. Du kannst mit ihnen auch richtige Gespräche führen und ihnen Zuspruch geben und Mut machen. Wenn DU SO mit ihnen umgehst, verlieren die Ängste ihre Macht über dich.

Das Tolle ist, du bleibst in deiner Stärke, du kommst immer mehr in deine Stärke, weil du mit deinen Ängsten so liebevoll redest, so gekonnt und liebevoll umgehst.

3. Weil du jetzt deine Ängste kennst, kannst du darauf vertrauen, dass du in einer kritischen Situation die aktuelle Angst, die aktuellen Ängste in dir schnell entdeckst. Deine Achtsamkeit hilft dir. Das ist so, wenn du alleine spontan in eine Angst hineinrutscht und das gilt, wenn du mit anderen zusammen bist. Weil du die Angst – oder die Angst hinter dem negativen Gefühl - erkennst/erkannt hast, agierst und reagierst DU nicht mehr emotional = nicht aus deiner Angst heraus, sondern du schaust auf deine Angst hin, sagst zu ihr: „OK, ich sehe dich!“ und bleibst gelassen. Ja, die Angst ist noch da, aber du bist der Beobachter! Du bist nicht der „Getriebene“. Du hast damit die Angst entmachtet! Mit dieser souveränen Haltung trägst du ganz wesentlich dazu bei, dass im Paar oder in der Gruppe das Miteinander einen guten Platz hat und dass das Miteinander nicht durch Streit gestört wird. Damit sind wir schon mitten im vierten Schritt: Ängste sind ja in allen Menschen da. Du als Lebenskünstler gehst mit deinen eigenen Ängsten immer besser um und darum gelingt es dir auch immer öfter und immer besser, die Ängste der anderen rasch zu entdecken. Ob sie nun direkt als Angst oder als negative Emotion in Erscheinung tritt. Du lässt dich nicht verunsichern. Du lässt dich nicht in einen Streit hineinziehen. Du bleibst in deiner Stärke, und entweder du nutzt deine Toleranz (siehe das eigene Video: *Toleranz erhöht deine Lebensfreude! Je mehr Toleranz, umso mehr innerer Friede und Lebensgenuss*) oder du machst die Angst des anderen zum Thema. Z. B.: Du fragst, was ihn so aufregt, was der andere so sehr befürchtet, warum er so sehr in die Emotion hinein steigt, und warum es ihm so schwer fällt, ruhig und sachlich zu reden, ruhig und sachlich gemeinsam (mit dir oder in der Gruppe) eine gute Lösung zu finden.

Schlussplädoyer:

Ich mache dir Mut und wünsche dir:

- **Erkenne du in dir, in deinem EGO, hinter deinen negativen Emotionen immer mehr deine eigenen Ängste.**
- **Gehe mit deinen eigenen Ängsten liebevoll und gekonnt um.**

- **Stärke in dir die Zuversicht, das Selbstvertrauen und die Selbstliebe aus deinem SELBST, aus deinem Höheren Selbst, aus deinem Bewusstsein.**
- **Erkenne und anerkenne die Ängste in den anderen oder die Ängste hinter ihren Emotionen. Lass dich nicht verunsichern und lass dich nicht hineinziehen in Streitereien und in die Distanz,**
- **Stärke du das Miteinander.**

Das macht dein Leben viel reicher und schöner und gleichzeitig wird das Leben derer, die mit dir unterwegs sind, auch reicher.