

<https://youtu.be/lqEVxDqGDNw>

V 156



Angstfrei in 10 Sekunden! Die erste Möglichkeit: Wechsle die Position, wechsle die Rolle! So geht's!

Jeder erlebt manchmal Angst. Manche erleben viel zu oft Angst und machen richtige Panik.

Da ist es tatsächlich eine große Hilfe, wenn man in 10 Sekunden einen Ausweg findet.

Es gibt **mehrere Möglichkeiten**, wie man in 10 Sekunden aus einer Angst heraus kommt, heraus steigt. **Finde DU die Variante**, die dir am besten hilft.

Hier in diesem Artikel/Video erinnere ich dich an eine besonders wirkungsvolle Technik. Es geht darum: Wechsle die Position! Wechsle die „Rolle“!

Dann hat nicht mehr die ANGST dich im Griff; dann hast DU die Angst IM GRIFF! Wie geht das?

Ich zeige es vor. (DEMO!!)

Äußerlich ist wenig zu erkennen. Der Blick ist anders und vielleicht die Handbewegung.

Spüre ich Angst in mir, oder spüre ich, wie die Angst in mir aufsteigt oder wie ich in die Angst hineinfalle, dann heißt der Befehl an mich selbst: **RAUS der Situation!!!**

Mein Hirn hat ja gerade irgend ETWAS - eine Situation, ein Wort, einen Blick, eine Nachricht, ... - **als so gefährlich gedeutet**, dass das Hirn augenblicklich Angst erzeugt. Das Hirn erzeugt Stresshormone, einen Hormoncocktail, der zu den Angstreaktionen im Körper erzeugt.

Als Hirnbesitzer – JA, du bist auch Besitzer deines Hirns! DU sagst ja ganz selbstverständlich: Ich habe einen Kopf, ich habe ein Hirn! – DU kannst – solange du nicht psychisch krank bist- zu deinem Hirn sagen: „HALT, STOP! Raus aus der Situation!“ → Schau dir selber zu! Am besten mit der Frage: WAS LÄUFT DA? - Was ist außen los? Was macht mein Körper? Was macht mein Hirn? Welche Gedanken, welche Gefühle, welche Körperreaktionen sind da? → mit diesem Befehl und dieser Frage wechselst DU die Position, die Rolle! DU gehst in eine Beobachter-Position, in die Beobachter-Rolle: Du schaust dir selbst, du schaust deinem Hirn, du schaust deinem Körper, du schaust den anderen... zu. Du beobachtest! Das ist die

GARANTIE dafür, dass nicht mehr die Angst dich im Griff hat, sondern dass du die Angst im Griff hast!

Du steckst nicht mehr mittendrin! Und „drinnen STECKEN“ ist DAS Problem der Angst! Weil wir mittendrinnen stecken, hat uns die Angst im Griff!.

Bei Erdbeben, Bombardierungen, bei einem Überfall, bei Hurrikan,... ist Angst in allen Menschen. Diese Angst braucht man und kann man nicht in 10 Sek. reduzieren. Diese Angst ist als Schutzmechanismus in uns angelegt und hat seinen Sinn.

Es gibt jedoch ganz, ganz viel **Angst und Panik als angelernte Reaktionen**. Wenn in derselben Situation, wo DU Angst hast, andere Menschen keine Angst haben, dann macht es Sinn, sich Hilfen zu suchen, um eben in 10, 20, 30 Sekunden wieder heraus zu kommen.

Und **die Beobachter-Rolle, die Beobachterposition ist eine der wirkungsvollsten und besten Varianten**, um aus Angst und Panik heraus zu kommen.

Bist du in der Beobachterrolle, so bist du in der Achtsamkeit. Achtsamkeit ist immer auch eine Position der Stärke: Du kannst, wenn du achtsam bist, schnell wieder überlegen, nachdenken, kannst dir selbst, oder den anderen Fragen stellen... und merkst und spürst, dass dein Verstand, dein Bewusstsein und dein Herz wieder „funktionieren“, d.h. dass das ganze „System“ wieder funktioniert und nicht die Angst oder die Panik von dir Besitz ergriffen hat.

Weil du achtsam bist, weil du die innere Distanz hast, weil dein Bewusstsein aktiv ist, deshalb hast du die GARANTIE, die Angst in den Griff zu kriegen!!

Und noch ganz wichtig! **Es gelingt nicht immer, aber immer öfter!** Bei vielen Schritten in unserem Leben, gerade, wenn wir etwas Neues ausprobieren, etwas Neues erlernen, geht's manchmal und manchmal nicht. Sei liebevoll mit dir, wenn's nicht gelungen ist und wenn es gelungen ist, sei dankbar dafür!; dir selbst gegenüber und dem Universum gegenüber!

Jetzt verlinke ich dir noch drei Videos, in denen du andere Varianten kennen lernst, um aus Angst und Panik heraus zu steigen:

Angstfrei in 10 Sekunden! Die 2. Möglichkeit: Dieser Punkt hilft sofort. Da lernst du einen Energie-Punkt, einen Akupressur-Punkt kennen, der dem Körper gut tut.

Nutze die SUPER-Position! Die 3. Möglichkeit: Geh auf den Feldherrnhügel! Das ist eine ähnliche, aber doch andere Möglichkeit um heraus zu steigen.

Mentale Stärke mit "Moments of Excellence". Der SUPER-ANKER Bei diesem Video arbeitest du nicht primär „gegen“ die Angst, sondern DU stärkst mit einer sehr effektiven „Technik“ (Mental-Technik!) DICH und all die Kräfte und Energien in dir.