

<https://youtu.be/y6dlyyFFxWw>

V 176



Angstfrei in 10 Sekunden!

Die 4. Möglichkeit: Werde „sinnlich“!

Was tun, wenn plötzlich Emotionen da sind? Angst! Panik! Stress! Hilflosigkeit!

In solchen Situationen fällt der Körper in den „ALARM-Mechanismus“! Wir verlieren unsere Stärke, unsere Souveränität. Wir handeln nicht überlegt und vernünftig. Die angeborenen Programme werden spontan aktiv: **Kampf, Flucht, Erstarren**.

Genau in solchen Situationen ist auch dieser 4. Weg eine Möglichkeit, wieder in die Stärke und in die Sicherheit zu kommen.

Schaltet das Hirn das Alarm-Programm ein, so kommt es nicht nur zu erhöhter Herztätigkeit, Blutdruck, Stoffwechsel, Lungenfunktion, Hormon-Ausschüttung... es wird auch der Fokus eingeengt. Nicht im positiven Sinn der Konzentration, sondern im Sinn der **Fixierung auf den „Feind“**. Wir **„vergessen uns“**. Wir sind mitten im „Kampf“ mit dem Feind, wir sind **auf der „Flucht“ vor dem Feind oder wir erstarren**.

Drei Wege, wie man Angst, wie man negative Emotionen abschüttelt, sind schon besprochen. Ich verlinke die drei Videos hier: „[Angstfrei in 10 Sek: Der Exit](#)“ „[Angstfrei in 10 Sek: Dieser Punkt hilft](#)“ und „[Angstfrei in 10 Sek: Geh auf den Feldherrnhügel](#).“

Hier ist der 4. Weg aus der „ANGST“, der 4. Weg aus negativen Emotionen:

Werde „sinnlich!“ Steig hinein in die „Sinnlichkeit“. Nutze diese 3 Sinne!

DEMO:....und so geht es: Augen auf! Ohren auf! Körper spüren!

Die Erklärung:

A) Erster Atemzug: **Ich schaue** herum und sehe: Das Bild, den PC, die Lampe, das Foto, der Hut am Haken, das Fenster, die Papiere vor mir... **Ich „bin ganz Auge“, ich gehe „in's Schauen“!**

B) Zweiter Atemzug: **Ich höre** auf alle Geräusche, Töne, Klänge: Lärm am Gang, auf der Straße? Ein Drucker rauscht. Wer redet? Wie redet er/sie? Vielleicht kann ich zwischendurch „die Stille“ wahrnehmen, die hinter allen Geräuschen und Klängen vorhanden ist. Wichtig: **Ich „bin ganz Ohr“, ich gehe in's Hören**.

C) Noch zwei, drei Atemzüge: **Ich spüre** meinen Körper: ich sitze, stehe....ich spüre die Füße, den Po, den Rücken, die Schultern, das Gesicht, die Hände, den Bauch...Die

Reihenfolge ist dabei unwichtig; wichtig ist die Konzentration auf das Spüren. Vielleicht kannst du auch dazwischen den Kontakt mit der Stille und Tiefe, mit der Kraft und Energie in deinem eigenen Körper spüren. Wichtig: **Ich bin ganz im SPÜREN!**

Das Ergebnis: Du steigst „automatisch“ aus dem inneren Chaos heraus. **Du bist ganz „bei Sinnen“, du bist bei dir, du bist im Hier und Jetzt, du bist in deiner Mitte.**

Und vertraue darauf: aus dieser Mitte heraus wirst du die bestmögliche Entscheidung treffen: ob du jetzt etwas sagst, was du sagst, ob du etwas tust, was du tust... Du bist wieder souverän, stark und in deiner Selbstsicherheit.

Mach mit! Probiere es aus! Es dauert ja nur „10 Sekunden“!!

Ein Atemzug und... SCHAUEN!

Ein Atemzug und... HÖREN!

und noch ein, zwei Atemzüge und... SPÜREN!

Ja, diese paar Atemzüge, dieses HINEIN-steigen in's SEHEN, in's HÖREN, in's SPÜREN, das ist tatsächlich eine gute Möglichkeit aus einer „Angst“, aus einem „Stress“, aus einer Emotion herauszusteigen. In 10 Sekunden bist du wieder in deiner Kraft, in deiner Mitte!

Gutes Gelingen!