

<https://youtu.be/pNTJPEaoh50>

V 137



Angstfrei in 10 Sekunden. Die 3. Möglichkeit: Der Feldherrnhügel.

Bei dieser Übung gibt es tatsächlich eine „Garantie auf den Erfolg“!

Wenn ich sie vorzeige, ist das nicht erkennbar. Der Blick ist vielleicht ein wenig anders und die Handbewegung ist sowieso nur eine kleine ergänzende Geste.

Das wesentliche ist der mentale Schritt **AUS der Situation!!!**

Steig hinauf auf den Feldherrnhügel! Steig mental heraus, stell dich daneben, steig gedanklich auf den Tisch, auf den Kasten... und schau auf dich selbst und die ganze Situation! (ich mag den „Feldherrnhügel“, weil mir das Wort zusagt!)

In Stresssituationen und noch stärker in Situationen mit Angst und Panik ziehen uns die Emotionen ja augenblicklich **„in die Tiefe“** Wir sind augenblicklich **in den** Emotionen. Wir sind in der Grube, sind ohnmächtig und hilflos oder wir sind wütend, aggressiv und mitten im Kampfmodus.

Der Feldherrnhügel „garantiert“ den Erfolg! Was die Schwierigkeit bleibt, ist die Frage: WANN schaffst du den Schritt?

Ideal ist es, unmittelbar BEVOR die starken Emotionen entstehen, weil: Wenn wir in die Emotion hineinfallen, produziert unser Körper die Stresshormone und die bleiben für Stunden im System.

Nicht mehr ideal aber dennoch eine wesentliche Hilfe ist jeder spätere Zeitpunkt. Emotionen schaukeln sich auf. In den Emotionen wird immer Porzellan zerbrochen, Emotionen können zu einer Überflutung des Systems führen und dieser Zustand dauert oft Tage, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Diese Möglichkeiten gibt es:

- Du fasst einen festen Beschluss: Wenn es brenzlich wird, steige ich heraus und auf den Feldherrnhügel.
- Du baust dir mental eine feste Verbindung mit dem „Macht-Wort“ STOPP! (siehe Video:),
- Du installierst einen Anker. (siehe Video:.....)

- Bei Situationen, die sich wiederholen und wo Streit erwartbar ist, gehst du mit der "Hand auf der Notbremse" hinein. Du bist schon gefasst auf die Eskalation und steigst rechtzeitig heraus. (Das ist eigentlich eine Form eines Ankers!)

Bist du auf dem Feldherrnhügel, so bist du in der Achtsamkeit, in der Beobachterrolle, in der Position der Stärke. Du kannst überlegen, nachdenken, kannst dir selbst, oder den anderen Fragen stellen... und merkst, dass dein Verstand, dein Bewusstsein und dein Herz funktionieren, d.h. dass das ganze „System“ wieder funktioniert.

Weil deine Achtsamkeit gegeben ist, weil du die innere Distanz hast, weil dein Bewusstsein aktiv ist, deshalb hast du die GARANTIE!!

Und sei liebevoll mit dir! **Es gelingt nicht immer, aber immer öfter!**

Und jedesmal, wenn es gelungen ist, sei dankbar dafür, dir selbst gegenüber und dem Universum gegenüber!