

<https://youtu.be/IHcLbU4MWk8>

V 206



Lasse dich nie von Angst leiten und mache keine Ausnahme von dieser Regel? – 5 Tipps

Wann waren Sie das letztemal in Lebensgefahr? In solchen Situationen ist die Angst wichtig. Sie hilft uns überleben. Bei mir ist das schon viele Jahre her!

Der rein biologische Reflex der Angst ist notwendig. Für lebensgefährliche Situationen hat sich auch in unserem Körper, wie bei jedem Lebewesen, der Überlebens-Mechanismus entwickelt. Wir können in der Gefahr mit all unserer Stärke kämpfen oder mit all unserer Kraft davonlaufen. Der Kampf-Flucht-Mechanismus war und ist eine wirklich wichtige Überlebenshilfe der Menschheit.

Der Satz „**Lasse dich nie von Angst leiten und mache keine Ausnahme von dieser Regel**“ gilt also nicht bei Lebensgefahr. Der Satz gilt für die so häufigen alltäglichen Ängste und die sind ganz oft in uns versteckt! Gerade die unbewusste und versteckte Angst beeinflusst unser Erleben und Handeln aber nie positiv, sondern immer negativ.

Bleiben Sie dran! Ich habe fünf wichtige Tipps für Sie. Ich bin Dr. Peter Ganglmair, Life-Coach und Psychologe. Mit diesen 5 Tipps werden Sie viel öfter recht SICHER und ohne Angst entscheiden und handeln.

Tipp 1: Entdecken Sie die Ursachen von Ängsten im Alltag.

- Ängste, die durch die Horrormeldungen der Medien entstehen
- Ängste, die uns von Populisten eingeredet werden,
- Ängste, die die Werbung bewusst aufbaut, damit wir etwas kaufen – um dazu zu gehören, um schöner zu sein...
- Ängste, die wir uns machen, weil wir den „Sorgen“ über die Zukunft zu viel Aufmerksamkeit geben.
- Ängste, die in herausfordernden Situationen in uns entstehen: Ich bin nicht gut genug! Das schaffe ich nie! Ob das den anderen gefällt? Hoffentlich kann ich das!...

Solche Situationen machen, öfter als uns lieb ist, meist unbewusst, Ängste. Was verunsichert Sie? Was macht Sie unrund? Was stresst Sie? Was drückt auf den Magen oder engt Sie ein? Solche Ängste entstehen ganz oft versteckt und sie bleiben ganz oft unbewusst und versteckt in uns.

Tipp 2: Die generelle Auswirkung von Angst

Angst hat immer mit Enge zu tun

1. Angst engt unser Denken ein,
2. Angst engt unseren Körper ein und
3. Angst engt unser Herz ein.

Wird der Mensch von einer Angst geleitet, die kann bewusst oder unbewusst sein, trifft er keine klaren und überlegten Entscheidungen. Seine Gedanken kommen nicht aus der Mitte, nicht aus der Kraft, sondern sie sind gestört durch Emotionen. Oft sind die Handlungen nicht vernünftig.

Und immer wenn der Körper, das Denken, das Herz sich eng und ungut anfühlt, dann ist der Satz wichtig: „**Lasse dich nie von Angst leiten und mache keine Ausnahme von dieser Regel**“

Tipp 3: Die konkrete Auswirkung von Ängsten

Solche Ängste haben nichts mit Lebensgefahr zu tun, und doch schaltet unser Körper mehr oder weniger stark auf den angeborenen Kampf-Flucht-Mechanismus. Vordergründig sind wir NUR überfordert, verunsichert, genervt, hilflos, ängstlich, vielleicht aggressiv Solche Situationen sind ja nicht lebensgefährlich und doch reagieren unser Hirn und der Körper aus Angst, mit Angst. Unmittelbar ist unser Denken und Handeln gestört, langfristig ist unserer Gesundheit gestört. Die Angst „macht“ unsere Re-Aktion, die Angst „bewirkt“ spontane Reflex-Handlungen: Wir sind verstört, wir sind verunsichert, wir sind gereizt, manche werden vielleicht laut oder kommen in Rage, wir reagieren unüberlegt. Wir sagen etwas, tun etwas, was uns später leid tut. **Immer wenn das passiert, war vorher Angst im Spiel!** Konkret hat die Angst den Kampfmodus aktiviert.

Wenn wir erstarren, wenn wir uns zurück ziehen, wenn wir uns etwas gefallen lassen, was uns später richtig ärgert...., war der Fluchtmodus aktiviert!

D.h.: Immer wenn spontane Gefühle und Emotionen unser Denken und Handeln beeinflussen, sind Ängste dahinter!

Da würde der Satz helfen: „**Lasse dich nie von Angst leiten und mache keine Ausnahme von dieser Regel**“

Er stammt aus den Regulus-Botschaften. Im vierten Band gibt es im Kapitel „Leitfaden zur Selbstliebe“ eine Zusammenfassung mit 12 Punkten. Diesen Punkt halte ich für so hilfreich, dass ich ihn hier herausgreife. Aus diesem Buch (S.258)stammt auch das Zitat: „Die Welt lehrt den Mangel und die Angst in mannigfacher Weise und der Mensch, der sich diesem kollektiven Wahnsinn nicht anschließen will, hat alle Hände voll zu tun, sein Gemüt zu beschützen und den

Seelenfrieden zu bewahren. Das einzig mögliche und notwendige Bollwerk gegen die Versuchung der Angst ist die Liebe.“

Tipp 4: Die Alltags-Hilfen

Wenn Sie merken, Sie sind nicht offen und weit, nicht groß und aufrecht, nicht im Wohlgefühl und im Frieden, dann überlegen Sie: Ist irgendeine Angst im Spiel? Sind meine aktuellen Gedanken und Ideen, meine Bedürfnisse und Wünsche gerade nicht aus der Liebe?

Wenn notwendig stellen Sie die Zauberfrage: „Was brauche ich jetzt, um wieder in die Liebe, in die Weite, in die Selbstsicherheit, in die Offenheit zu kommen?“
(Video: Zauberfrage)

Entdecken wir eine konkrete Angst, dann rät Regulus: Wichtig ist, dass wir uns nicht mit dem Inhalt der Angst auseinandersetzen. (§ 259) „...die Angst ist ein Dämon. ...Es ist eine völlig andere Sache, ob Ihr die Inhalte Eurer Ängste in Frage stellt oder die Angst als solche. Immer wenn Ihr die Inhalte Eurer Ängste infrage und zur Diskussion stellt, verleiht Ihr der Angst neue Macht.....wenn du dich auf Angst einlässt, dann siegt die Angst immer, weil du sie durch deine Akzeptanz mit Kraft und Energie ausstattest und dich dafür entscheidest.“

Wir müssen zurück in die Liebe, weil: **Wo die Angst ist, kann es keine Liebe geben und wo die Liebe ist, kann es keine Angst geben!**

Da sind wir schon mitten im Tipp 5

Tipp 5: Wo ist die Rettung vor der Angst?

Zitat: (§.258) „Wie wir wissen, stellt sich dann Angst ein, wenn die Liebe nicht wahrgenommen wird....Angst ist die schärfste Form der Autoaggression. Sie kann nie gleichzeitig mit Liebe auftreten, denn wo die Liebe regiert, ist Angst völlig unmöglich.“

Diese klare Position teile ich: **Wo die Angst ist, kann es keine Liebe geben und wo die Liebe ist, kann es keine Angst geben!**

Die Liebe und die Selbstliebe sind offen, die Liebe und die Selbstliebe sind weit. Sind SIE in der Liebe, so spüren Sie:

- Der Körper ist offen und aufrecht, ist gesund und stark
- Das Herz ist offen, groß und weise.
- Das Denken ist offen und weit, ist vernünftig und zielführend
- Wir handeln so, dass wir auch im Nachhinein zufrieden, in Frieden sind

Alles was wir in Liebe und aus Liebe tun, ist ein guter Teil unseres erfüllten und glücklichen Lebens.