Mut, dein Weg aus der Angst
Workbook

Mut ist der Zauber, der Träume Wirklichkeit werden lässt!

Was erfordert von dir Mut?

.....

.....

.....

.....

.....

Was wünscht du dir und hast nicht den Mut es zu tun?

.....

.....

.....

.....

.....

Und wann warst du das letzte Mal mutig?

.....

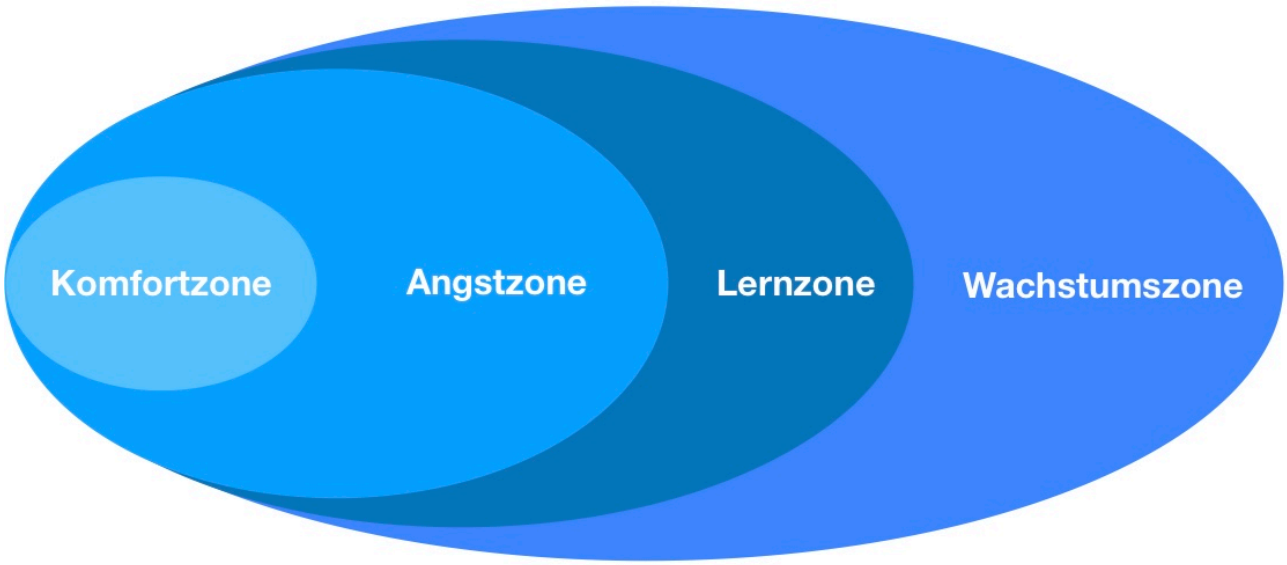
.....

.....

.....

.....

Komfortzone



In unserer Komfortzone fühlen wir uns sicher und selbst, wenn wir dort nicht wirklich glücklich sind, wagen wir oft nicht den Schritt heraus in die Angstzone.

Wenn du mutig durch die Angst hindurch gehst, erweiterst du deine Zonen und dann kann Wachstum und Weiterentwicklung entstehen.

Welche mutigen Schritte könntest du gehen?

.....

.....

.....

.....

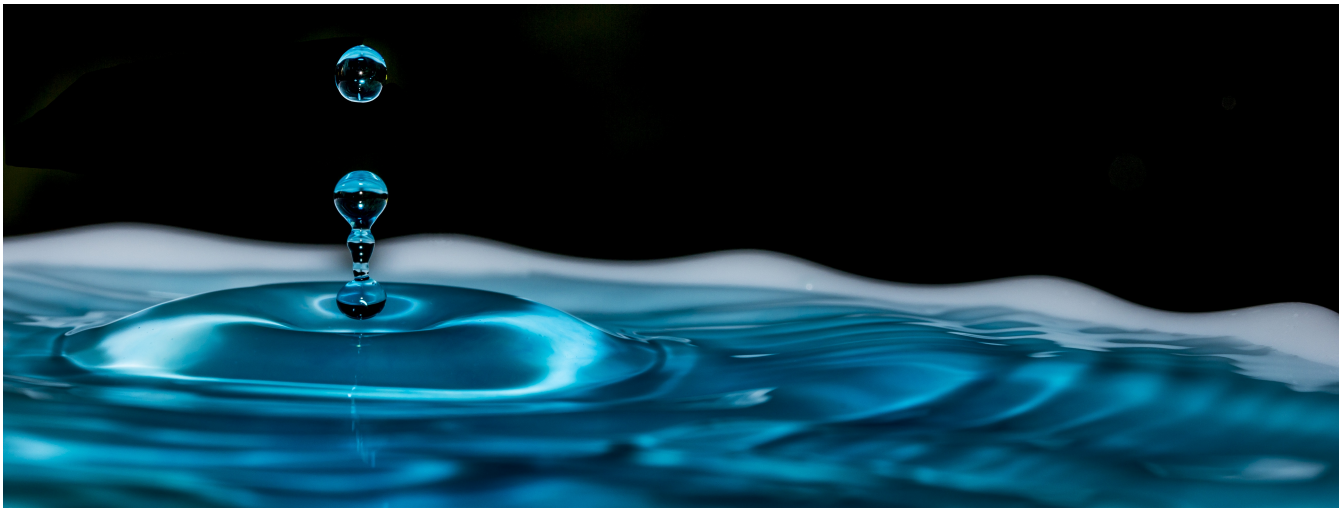
.....

.....

1. Bewusstsein

Du bist nicht deine Gedanken!

Beobachte deine Gedanken und mach sie dir bewusst.



Welche Gedanken denkst du den ganzen Tag?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Kleine Übung „Lass deine Gedanken ziehen“

Trete innerlich einen Schritt zurück und beobachte deine Gedanken ohne sie zu bewerten. Nimm einfach nur wahr, was es in dir denkt.

Und dann stell dir vor, dass du jeden Gedanken, der kommt z. B. auf eine kleine Wolke setzt und diese vom Wind wegtreiben lässt. Oder lass sie auf Lichtern in einem See wegschwimmen. Sei kreativ.

Wenn du deine Gedanken und Gefühle nicht festhältst, ziehen sie weiter. Lass los.

3. Nimm deine Angst an

Mut bedeutet nicht keine Angst zu haben.

Nimm deine Angst an die Hand und gehe mit ihr weiter.
Kämpfe nicht dagegen an. Gib den Widerstand auf.
Nimm sie als einen Teil von dir an.

Deine Angst möchte von dir gesehen und gefühlt werden.
Fühle deine Angst mit einem „Ja, du gehörst zu mir und
du darfst dich zeigen“.

Wie verändert sich deine Angst, wenn du sie annimmst?

.....

.....

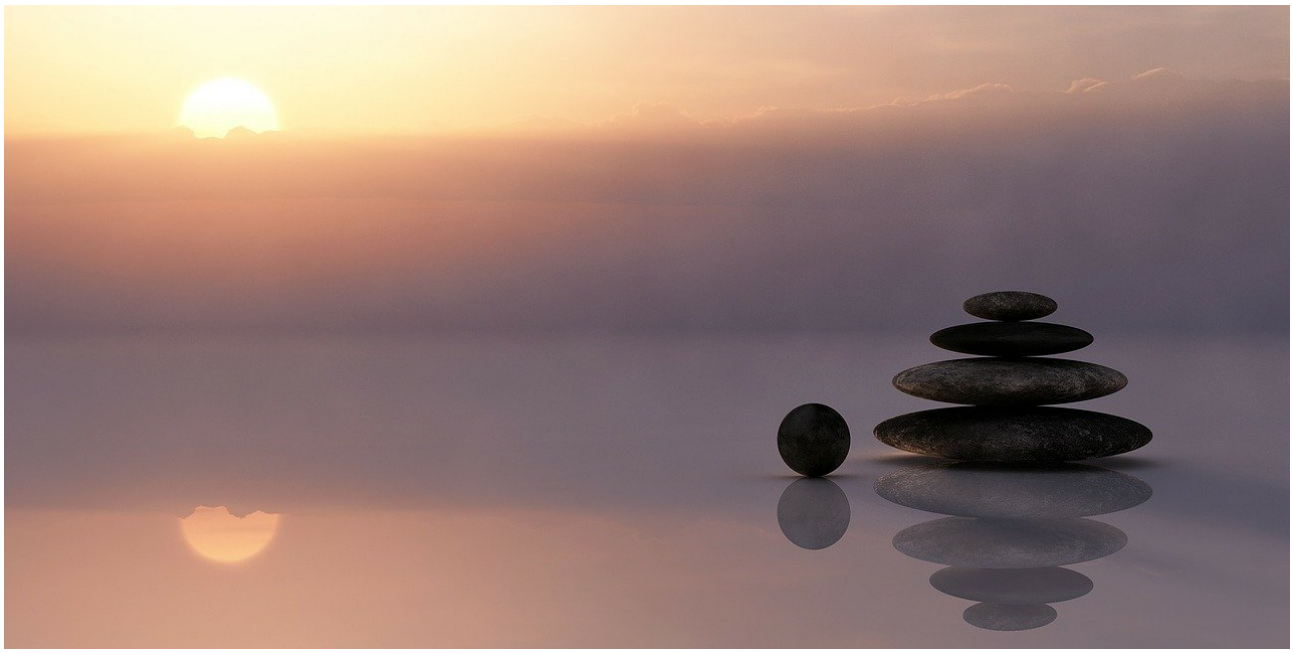
.....

.....

.....

.....

4. Meditation und Entspannungsübungen



Entspannungstechniken, die ich empfehlen kann:
Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training

Meditation
Wenn du bisher noch nicht meditiert hast, sind am Anfang kurze, am besten geführte Meditationen gut. Schau mal zum Beispiel auf der kostenlosen Herz über Kopf App.

Probiere aus, welche Art der Meditation für dich die Richtige ist und dir gut tut. Du kannst auch mit einer schönen entspannenden Musik, mit Mantra oder nur ganz still mit dir meditieren. Hör auf dein Herz.

Bei vielen Meditationen geht es darum, die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Anfangs ist das gar nicht so einfach. Dabei kann dir die Übung unter Punkt 2 „Lass deine Gedanken ziehen“ helfen. Mit der Zeit wird dir das immer leichter fallen. Übe regelmäßig, am besten täglich.

Meditation hilft dir besser mit deinen Sorgen und Ängste umzugehen und deinen Körper aus seiner ständigen Alarmbereitschaft zu holen. Und nebenbei hat es auch einen positiven Effekt auf deine Gesundheit.

5. Deine mutigen Schritte

Wunschliste und Erfolgstagebuch

Schreibe auf, was du erreichen möchtest und
bewerte die einzelnen Wünsche nach Schwierigkeitsgrad in der Umsetzung.
Du kannst ein Ziel auch in einzelne Schritte unterteilen.
Beginne mit dem einfachsten Schritt.

Hilfreiche Fragen:

🔷 Was ist das Schlimmste, was mir dabei passieren kann?
Realistische Betrachtung der Gedanken ohne Angstbrille.

🔷 Was ist das Schönste, was mir passieren kann?
Stell dir vor, wie es ist, wenn du dein Ziel schon erreicht hast und fühle die Freude und die Dankbarkeit dafür ganz intensiv.

Wiederhole das Erreichte immer wieder bis es sich ganz normal für dich anfühlt. Damit überschreibst du dein altes Programm.

Notiere dir deine Erfolge in dein Erfolgstagebuch.
Feiere auch kleine Erfolge und sei stolz auf dich.

Gehe ganz in deinem Tempo Schritt für Schritt weiter.

Wie sieht es jetzt mit deinem Mut aus?

Wie könnte sich dein Leben verändern, wenn du ab jetzt mutiger wirst?
In ein paar Monaten oder in einem Jahr?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welchen Rat würde dein mutiges Ich deinem ängstlichen Ich geben?

.....

.....

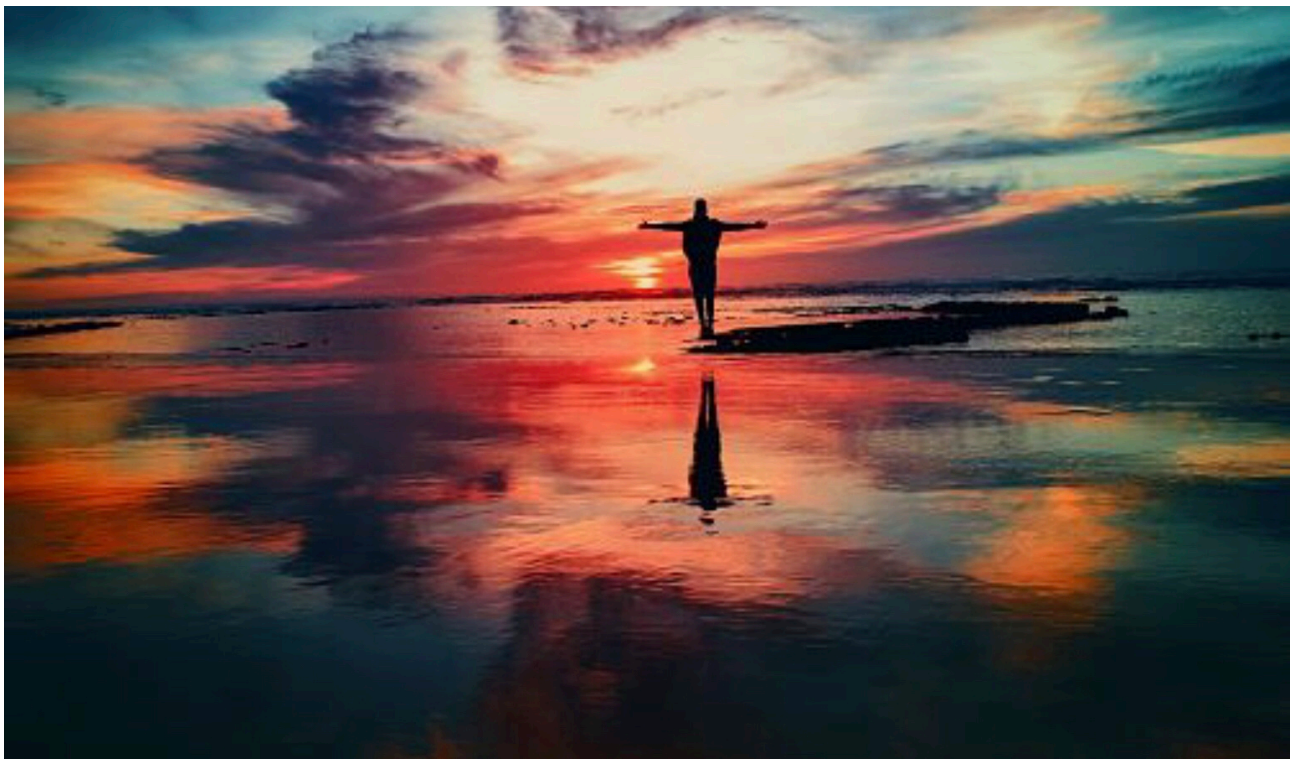
.....

.....

.....

.....

Glaub daran, Du kannst so viel mehr als du jetzt denkst.



Gehe mutig deinen Weg.

Alles Liebe für dich🌈💚

Manuela

Wenn du Fragen hast, kannst du dich gerne bei mir melden:
manuela.paolini@t-online.de

Wichtiger Hinweis:
Solltest du an einer Angst- bzw. Panikerkrankung leiden, suche dir Hilfe bei einem guten Therapeuten. Eine Verhaltenstherapie ist dann der erste mutige Schritt.