



Angst

Freund oder Feind?

„Es sind nicht die Dinge oder Ereignisse, die uns Angst machen, sondern die diesen beigemessene Bedeutung.“

Wer kennt sie nicht? Die Angst! Bei vielen Menschen ist sie heute allgegenwärtig: Die Angst vor dem, was kommt oder kommen könnte. Von der konkreten Furcht vor Krankheiten oder Arbeitslosigkeit bis hin zu eher diffusen Ängsten oder den eigenen Zweifeln, etwas nicht zu schaffen, was man sich doch so fest vorgenommen hat und gerne erreichen möchte. Die Angst zu versagen lähmt uns. Wir wissen, dass wir uns diesen Gefühlen stellen müssten – nur fehlt uns meistens der Mut, der dafür notwendig wäre. Lieber leben wir in der vermeintlichen Sicherheit, bewegen uns innerhalb unserer Komfortzone. Doch nur wenn wir uns unseren Zweifeln und Ängsten stellen, können wir diese auflösen und als Persönlichkeit wachsen.

Drei psychologische Mechanismen der Natur
Eigentlich wissen wir schon alles, um unsere Ziele erreichen zu können. Eigentlich wissen wir, dass es nicht reicht, abzuwarten und zu hoffen, dass schon alles irgendwann besser wird. Ja eigentlich... Doch was

hindert uns daran, endlich das zu tun, was wir uns – schon so lange – wünschen? Um das zu beantworten, müssen wir die menschliche Natur einmal etwas näher betrachten. Dazu ist es wichtig, zu verstehen, wie und warum wir etwas tun, wenn wir es tun. Denn je besser wir wissen, wie wir ticken, desto leichter finden wir zu uns selbst und desto umfassender können wir unser gesamtes Potential entfalten. Und je mehr wir verstehen, wie und warum Menschen aus ihrer Natur heraus handeln, umso mehr Mitgefühl und Verständnis werden wir nicht nur uns selbst gegenüber, sondern auch für unsere Mitmenschen entwickeln. Betrachten wir also die drei wichtigen psychologischen Mechanismen der menschlichen Natur einmal etwas genauer:

1. Trotz Angst aktiv werden

Was hindert uns daran, unseren Traum zu leben? Was hindert uns daran, aktiv zu werden? Was hindert uns daran, unser Bestes zu geben?

Richtig: Die Angst blockiert uns und hindert uns daran,

das zu tun, was richtig ist. Es ist nahezu zum Verzweifeln: Wir wissen genau, was jetzt das Richtige wäre, aber wir tun es nicht – aus Angst

- **Angst, den Traummann oder die Traumfrau anzusprechen**
- **Angst, sich selbstständig zu machen**
- **Angst, mit einem großen Kunden Kontakt aufzunehmen**
- **Angst, zu investieren und den nächsten großen Schritt zu tun.**

Angst blockiert uns – und zwar oft sehr nachhaltig. Nun kommt es nicht darauf an, diese Angst zu eliminieren. Vielmehr ist es wichtig, die Angst zu kontrollieren, mit ihr umzugehen und nicht gelähmt wie das Kaninchen vor der Schlange zu sitzen und nichts zu tun. Wer erfolgreich sein will, muss den Mut haben, auf die nächste Ebene zu gelangen, den nächsten Schritt zu tun. Deshalb müssen wir – trotz der Angst – aktiv werden.

2. Die Qualität des Lebens selbst bestimmen

Was beeinflusst uns? Was lenkt uns? Was bestimmt die Qualität unseres Lebens?

Jedem Ereignis unseres Lebens ordnen wir eine bestimmte Bedeutung zu, je nachdem, wie wir es bewerten, wie wir damit umgehen, wie wir es verarbeiten. Unsere Sicht auf die Welt, unsere Werte spielen dabei eine wichtige Rolle. Sobald sich eine Bedeutung gefestigt hat, bildet sich ein Muster heraus, das aus Emotionen besteht, die wiederum mit Bedeutungen verknüpft sind. Dieses individuelle Emotionsmuster bestimmt die Qualität unseres Lebens. Wir kennen alle jemanden aus unserem Bekanntenkreis, der immer irgendwie frustriert wirkt, weil er Ereignisse immer eher negativ bewertet. Mit anderen Menschen im Büro sprechen wir lieber, weil sie immer glücklich und fröhlich zu sein scheinen. Auch wenn Grundtendenzen typbedingt vorhanden sind, können wir die Qualität unseres Lebens selbst bestimmen – durch unsere innere und äußere Haltung, die bewusste Konzentration auf das Positive und eine einfach-einmal-andere Bewertung unserer Erlebnisse: Regen und Sturm können uns den Tag vermiesen, aber auch die Möglichkeit bieten, ihn bewusst positiv zu erleben, indem wir ihn beruhigt auf der Couch verbringen oder uns den Wind wieder einmal ordentlich um die Nase wehen lassen.

3. Den eigenen Bedürfnissen gerecht werden

Warum tun wir das, was wir tun? Welche ultimativen Antriebe stecken hinter jeder Aktion?

Jeden Tag sind wir getrieben, Dinge zu erledigen und Aufgaben zu erfüllen, um unsere primären Bedürfnisse zu erfüllen. Egal welche Herkunft wir haben, egal welchen Beruf wir ausüben und obwohl doch jeder von

uns einzigartig ist – unsere primären Bedürfnisse sind immer gleich: Sicherheit, Herausforderung, Liebe, Sinn, Wachstum, Beitrag für die Allgemeinheit. Auch wenn die Ausprägung bei jedem Menschen unterschiedlich ist, so entscheidet die Befriedigung dieser sechs Grundbedürfnisse doch darüber, ob wir uns selbst glücklich oder unglücklich fühlen, wie wir uns gegenüber unseren Mitmenschen verhalten und ob wir selbstbewusst durchs Leben gehen oder uns eher ängstlich verhalten.

Die Initiative ergreifen, oder: Die Schlange als Freund betrachten

Zugegeben – das klingt im ersten Moment leichter gesagt als getan. Wie dem Kaninchen geht es auch uns manchmal: Wir sind vor lauter Angst wie gelähmt. Wir starren auf die Schlange/unsere Angst – unfähig, uns zu bewegen oder etwas dagegen zu tun. Ob Aussagen anderer „Davor braucht man doch keine Angst zu haben!“ oder das, was wir uns selbst versuchen, einzureden „Ich darf keine Angst mehr haben!“ – beides nutzt überhaupt nichts, verändert weder unser Gefühl, noch unser Verhalten. Betrachten wir allerdings die „Schlange“ als Freund, steckt hinter unserem ängstlichen Anteil eine positive Absicht. Im Fall der Angst könnte es beispielsweise Schutz sein. Die Angst will uns vor Verletzung schützen, vor Misserfolg oder Verlust. Also sagen wir „Danke“ zu unserer Angst, aber gehen den Schritt trotzdem. Den Schritt, von dem wir innerlich genau wissen, dass es der Richtige ist. Und je mehr wir uns mit unserem neuen Freund beschäftigen, herausfinden, warum er so aussieht, wie er aussieht, welche Eigenschaften er hat, was er alles kann, desto weniger unheimlich wird er für uns. Wir wecken unseren Mut, leben unsere Potentiale und gehen endlich den nächsten wichtigen Schritt in Richtung Erfolg.

Über den Autor

Marc M. Galal ist als Experte für Verkaufspsychologie und Erfolgstrainer davon überzeugt: „Das große Geheimnis des Erfolgs oder Misserfolgs liegt in der persönlichen Einstellung!“ Aufbauend auf umfangreichen Ausbildungen hat er die nls®-Strategie entwickelt. Insgesamt 1,3 Millionen Menschen haben Marc M. Galal gelesen, gehört und live erlebt. Zahlreiche Unternehmen wie Ikea, Toyota, Nike, Bang & Olufsen und Skandia setzen bereits seit Jahren auf nls®. In seinen Seminaren löst Marc M. Galal hemmende Glaubenssätze und ermöglicht den Teilnehmern den Neustart in das Leben ihrer Träume. Mehr Informationen unter www.marcgalal.com/nolimits.

