



Leseprobe aus Baisch-Zimmer und Zach, Die Angst als Freund,
GTIN 4019172200039

© 2018 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?
isbn=4019172200039](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172200039)



**Meine Angst möchte
von mir wahrgenommen
werden.**

Ich halte für einen Moment inne und achte auf meinen Atem. Dann reise ich mit geschlossenen Augen durch meinen Körper und bemerke, auf welche Weise sich die Angst in mir zeigt. Vielleicht als Klos im Hals? Als Druck auf der Brust oder flaeses Gefühl im Magen?

Möglicherweise kann ich einen Knoten, einen Umriss oder eine Farbe erkennen und welchen Raum dies in mir einnimmt.

Ich nehme es interessiert wahr und öffne mich dafür.

Das Gefühl der Angst ist nur ein Gefühl – ich brauche mich nicht mit ihm zu identifizieren. Es kommt und geht, wenn ich es beobachte und ihm Raum gebe.



**Ich fühle aufmerksam
und interessiert,
wo meine Angst
in meinem Körper sitzt.**

Ich nehme mir einen Moment Zeit,
ein Blatt Papier und bunte Stifte.
Dann atme ich zwei, drei Mal tief
ein und aus. Ich gehe mit meiner
Aufmerksamkeit, wenn möglich
mit geschlossenen Augen, durch
meinen Körper, um wahrzunehmen,
wo ich meine Angst spüre.

Nach dieser Körperreise zeichne
ich den Umriss meines Körpers auf
und markiere die Stelle, wo die
Angst sitzt. Ich verwende die Farbe,
die am besten dazu passt. Wenn
ich möchte, gebe ich meiner Angst
einen Namen. Dabei nehme ich
wahr, ob ich Veränderungen in mir
spüren kann. Möglicherweise werde
ich durch das Lokalisieren meiner
Angst innerlich ruhiger.



**Ich nehme meine Angst
wahr und stelle mir vor,
wie diese Situation
ohne sie wäre.**



Meine Angst ist mir allzu gut bekannt. Ich weiß, dass sie sich zeigt, wenn es notwendig ist. Nun nutze ich meine Vorstellungskraft und frage mich in dieser Situation: Wer wäre ich ohne Angst?

Wie wäre es, wenn sie ab sofort nicht mehr da wäre? Wie würde ich mich stattdessen fühlen? Was würde sich ändern? Was würde ich tun oder auch sein lassen?

Ich nehme mir Zeit, bleibe für einige Minuten in dieser Vorstellung und spüre nach, wie es mir damit geht. Ich will mir von nun an diese Fragen häufiger stellen, um mich frei, leicht und selbstsicher zu fühlen.

The page features stylized green illustrations of various plants and branches. In the top left, there are palm-like fronds. In the top right, there are dark brown, gnarled branches with small green leaves. At the bottom, there is a dense cluster of green grasses and broad, rounded leaves. The central text is set against a plain white background.

**Kann ich erkennen,
wie wertvoll die Angst
für mich ist?**

**Meine Angst ist sinnvoll, deshalb
bemerke ich sie. Vielleicht möchte
sie mich aufrütteln oder
auf etwas hinweisen? Ich bin bereit,
mir die Zeit zu nehmen, die es
braucht, um herauszufinden,
was es ist.**