

Raus aus der Angstfalle

Angst ist ein universelles Gefühl. Vermutlich jeder Mensch hat sie mindestens schon einmal in seinem Leben verspürt. Insbesondere Prüfungs-, Leistungs- oder Versagensängste sind gerade im Studium zur fast schon alltäglichen Emotion geworden, wenn ich den Studierenden in meinen Lehraufträgen zuhöre.

Und dennoch hat Angst viele Gesichter. Für manche ist sie eine flüchtige Emotion, die schnell wieder verschwindet und keine nachhaltigen Eindrücke hinterlässt. Manche werden im Laufe ihres Lebens zu ängstlichen Menschen – und andere werden mit der Grundemotion Angst geboren, die von Beginn an in ihrem Leben mitschwingt wie das Pendel einer alten Standuhr.

Zu dieser Gruppe von Menschen gehöre ich. Seit ich denken kann, verspürte ich Angst in allen Varianten und Schattierungen. Angst vor Krankheiten und Angst vor dem Tod waren nur zwei von unzähligen Angst-Auswüchsen, die mich von Kindheit an bis ins Erwachsenenleben begleiteten. Während meines Studiums, mit Anfang 20, verlor ich für ungefähr drei Jahre die Kontrolle über meine Angst. Panikattacken bestimmten von nun an mein Leben: Geschlossene Räume, offene Plätze, Alleinsein, in Gruppen sein, Flugangst, Prüfungsangst, Angst vor der Angst – es war ein traumatisches Potpourri, in dem ich mich plötzlich wiederfand. Die erste Panikattacke ist nun zwanzig Jahre her – und seit dieser Zeit habe ich Schritt für Schritt gelernt, meine Angst zu besiegen und mit ihr in friedlicher Koexistenz zu leben.

Angst tritt immer dort auf, wo wir uns einer Situation nicht, noch nicht oder nicht mehr gewachsen fühlen – oder zumindest glauben, dass es so ist. Wir glauben das, weil wir unsere Überzeugungen aus der Vergangenheit speisen, wo wir in ähnlichen Situationen bereits schon einmal Angst empfunden haben. Unser Gehirn hat das als Erfahrung abgespeichert und greift so lange auf diese Erfahrungen zurück, bis wir selbst uns aktiv dazu entscheiden, die „Autobahn der Angst“ zu überschreiben, also durch neue positive Erfahrungen zu ersetzen. Wir sind der Angst nicht hilflos ausgeliefert – auch wenn es sich im akuten Moment so anfühlt. Wenn wir uns aus der Angst lösen wollen, dürfen wir lernen zu verstehen, dass Angst ein mentales Konstrukt ist, das wir selbst errichten und jederzeit auch selbst wieder einreißen können.

Weil Angst in allen Lebenslagen ein denkbar schlechter Ratgeber ist, gibt es hier von mir 3 Tipps, wie Du Dich aus der Angstfalle befreien kannst, wenn sie zuschnappen sollte:

1. **Sorge für Mutausbrüche!** Angst und Mut sind zwei Seiten einer Medaille. Beide bedingen sich gegenseitig. Ohne Mut können wir die Angst nicht bezwingen und ohne Angst wäre alles, was wir tun, hochgradig wagemutig und vermutlich überaus lebensgefährlich – nicht nur für uns selbst, sondern auch für andere. Zwischen den Mutigen und den Ängstlichen gibt es jedoch einen elementaren Unterschied: *Der mutige Mensch agiert trotz Angst, während sich der ängstliche Mensch seiner Angst hingibt.* Frage Dich also regelmäßig: Wo kann ich heute mutig sein, über meinen (ängstlichen) Schatten springen und meine Komfortzone verlassen? Verbuche diese Erlebnisse bewusst in Deinem Gehirn als positive Erfahrungen. So lernst Dein Gehirn: „Mut ist nicht schlimm, Angst ist viel schlimmer!“ Gezielte Mutausbrüche verhelfen Deinem Gehirn zum Perspektivwechsel.
2. **Liebe Dich selbst!** Das klingt zwar wie ein kitschiger Postkarten-Spruch, doch Selbstliebe ist die einzig wirksame Medizin gegen Angst. Angst ist eine Kampfreaktion, die sich immer gegen

uns selbst richtet. Sie ist ein Akt der Körperverletzung, den wir uns zufügen! Diese Körperverletzung stoppen wir erst dann, wenn wir uns selbst so sehr lieben, dass wir aus uns heraus aufhören, uns Schaden zuzufügen. Frage Dich daher täglich: Was liebe ich an mir? Wie kann ich mir selbst etwas Gutes tun? Welche Wege kann ich finden, auch meine Schattenseiten (die wir alle haben!) zu akzeptieren und zu integrieren?

3. **Schließe einen Friedensvertrag mit Dir selbst!** Wenn Dir die Selbstliebe noch zu weit entfernt erscheint, dann beginne mit einem Friedensvertrag mit Dir selbst, in dem Du Dir selbst versprichst, Dir keinen Schaden in Form von Angst zuzufügen. Formuliere detailliert, welche Kriegshandlungen Du ab sofort einstellen wirst. Welche destruktiven (Angst-)Handlungen willst Du ab sofort unterlassen? Wie kannst Du sicherstellen, dass Du Dich ab sofort liebevoll und mitfühlend behandelst? Unterschreibe diesen Friedensvertrag – und lass ihn auch von einer Diplomatin oder einem Diplomaten Deiner Wahl unterzeichnen. Bewahre den Friedensvertrag gut sichtbar auf und ergänze ihn, wenn Nachverhandlungen mit Dir selbst notwendig sind.

Angst ist destruktiv – für jedes System. Sie kostet uns individuell Lebenskraft, Lebensfreude und unsere Gesundheit. Wir haben „nur“ dieses eine Leben. Es mit und in Angst zu verbringen, ist eine grausame Verschwendung von Lebenszeit. Der Preis, den wir dafür zahlen, ist zu hoch!

Bedauern und Reue sind regelmäßige Begleiter, wenn wir aus dem angstinduzierten Film aussteigen und feststellen, dass das Leben in der Zwischenzeit weitergegangen ist – leider aber ohne uns!

Steige daher aus der Angstfalle aus, wenn sie zugeschnappt haben sollte. Tue es **jetzt**, denn nur der Augenblick ist genau der richtige Zeitpunkt, sich selbst etwas Gutes zu tun! ■

women&work
www.womenandwork.de



Melanie Vogel

Melanie Vogel ist seit 1998 erfolgreiche Unternehmerin und bloggt regelmäßig über persönliche und unternehmerische Zukunftsfähigkeit. Sie ist mehrfache Buchautorin, 3-fache Innovationspreisträgerin, Innovations-Coach und Initiatorin der **women&work, Europas größtem Karriere-Event für Frauen, der am 4. Mai in Frankfurt am Main stattfindet.**

Weitere Infos unter www.womenandwork.de

