

Der Angst den Schrecken nehmen.

Oftmals spüren wir Sorgen und Ängste, die **alleine** aufgrund unserer Gedanken, Vorstellungen und Visionen entstehen, die jedoch mit der **aktuell** erlebten Situation nichts zu tun haben. Das geht übrigens **in beide Richtungen** (!!). In Form der „**Vorfreude**“ können wir uns auch **positiv** beeinflussen. Mein Text geht auf Fälle ein, in denen wir uns durch unsere Imagination „unnötig“ **negativ** beeinflussen lassen und soll helfen, weniger darunter zu leiden.

Wir liegen beispielsweise nachts schweißgebadet wach, und sind in Gedanken erfasst von dem, was (vielleicht) morgen geschehen mag. Diese Gedanken an das was geschehen **könnte** rufen auch die entsprechenden Gefühle (Angst, Stress) hervor, obwohl wir im gemütlichen und sicheren Bett liegen. Das ist zunächst eine ganz natürliche Reaktion unseres Körpers, um uns auf Gefahren und Situationen vorzubereiten.

Indem wir uns diese (abstrakte, zukünftige) Situation **konkret** (und schlimm) **vorstellen**, ist es für unser Gehirn das Gleiche, als ob wir diese Situation konkret durchleben (wie gesagt – es wirkt auch anders herum in Form von Vorfreude). Inclusive aller damit verbundenen Gefühle. Das schafft zusätzlichen Stress (oder Erleichterung).

Beispiel: Wir machen uns Sorgen vor einem öffentlichen Auftritt, weil wir uns die Situation vorstellen – und haben vor Augen wie unsere Stimme zittert, wie wir uns versprechen, wie wir den Faden verlieren oder sonstige Dinge, die uns schamhafte Umstände bescheren.

Unser Gehirn entscheidet nicht zwischen der Vorstellung der Dinge und den Tatsachen. Somit wird diese Vorstellung der (noch nicht durchlebten) Dinge empfunden, wie eine durchlebte Realität. Und somit ist es ganz normal, dass Körperreaktionen (Schweißausbrüche, Herzklopfen) entstehen. Und im Anschluss entstehen Gedanken, um Strategien zu entwickeln, die uns vor diesen negativen Gefühlen schützen sollen. Wir können uns also **nur durch unsere Gedanken „(Re-) Traumatisieren“**, und durch ständiges Wiederholen dieser Muster, das auch noch weiter manifestieren.

In der Realität können wir eine „Gefahr“ niemals vollständig ausschließen. Unsere Gedanken bieten selten eine Lösung. Wir können uns zwar (ich bleibe beim Thema Vortrag/Auftritt) mit einer „Kosten-Nutzen-Abwägung“ bestmöglich vorbereiten. Wir sollten sattelfest in unserem Stoff sein, uns dem Anlass angepasst kleiden, keine allzu üppigen Mahlzeiten vorher zu uns nehmen, für genug Schlaf und Entspannung sorgen (z.B. mit Hilfe von Regulationssystemen für unser Nervensystem wie Autogenes Training oder Meditation) – aber mehr können wir nicht tun. Das gilt es zu akzeptieren.

Es ist oft auch erleichternd, unsere „**hellseherischen Fähigkeiten**“ über den Ausgang von Situationen in Frage zu stellen. Oftmals sind die Vorstellungen vom Ausgang zukünftiger Situationen geprägt von der Auslegung unserer Erlebnisse der Vergangenheit („biografische Brücke“). Aber -auch wenn in der Vergangenheit- Dinge schiefgelaufen sind, heißt das nicht automatisch, dass Sie in Zukunft wieder schieflaufen werden. Häufig kommt es anders als man denkt (in beide Richtungen).

Vollständige Kontrolle ist eine Illusion! Auch wenn uns „jemand“ (Politiker, Industrielle, Versicherer etc.) die Illusion geben sollte, Kontrolle sei möglich (nachdem er uns vorher gedanklich in Katastrophen gebracht hat) – ist das nur ein „**Geschäft**“ mit der Angst. Niemand kann Schicksale abwenden, man kann lediglich die Folgen durch eine Leistung abzufedern versuchen.

Wir sollten uns stets vor Augen halten: Leben ist ein „lebensgefährliches“ Experiment mit garantiert tödlichem Ausgang 😊. Wir **dürfen und müssen** uns Gedanken um eine (abstrakte) Zukunft machen, und uns vorbereiten. Wir müssen jedoch keine Situation in all ihren Facetten mit allen Gefühlen spüren und durchzuleben **bevor** sie eintritt. Und **wenn** wir die Situation wirklich (imaginär) spüren wollen, dann macht es Sinn, sie **bis zum Ende** zu fantasieren. Über den Punkt maximaler Angst **hinaus**. Und wir merken schnell, dass die „absolute Katastrophe“ oft sehr unwahrscheinlich ist, und oftmals eine (schlimme) Krise auch eine Chance für einen Neuanfang sein kann.

Der Angst den Schrecken nehmen.

Wir können nur im „Hier und Jetzt“ fühlen und sein.

Es macht keinen Sinn, die Zukunft, im Hier und Jetzt zu „erfühlen“. Wir können die Zukunft erst fühlen, wenn Sie Realität geworden ist. Das 😊 wird aber erst in Zukunft sein, wenn die heutige Zukunft Realität (Hier und Jetzt) geworden ist.

