



ANGST IST ENERGIE

—

LERNE SIE ZU
VERWANDLEN

MACHE JETZT DIE ERSTEN 3
SCHRITTE ZUR TRANSFORMATION
DEINER ANGST

Erstellt von
Entspannungstherapeutin & WuTao Trainerin
Margot Weber

www.margot-weber.de

INHALT

01
VERSTÄNDNIS

02
ÜBUNG

03
HANDELN

K A P I T E L



01

VERSTÄNDNIS ENTWICKELN

A photograph showing two people's hands clasped together in a supportive grip. The person on the left wears a blue and white striped long-sleeved shirt. The person on the right has dark nail polish and is wearing a grey top and dark blue pants. The background is softly blurred, showing a warm, orange-toned light source, possibly a lamp, creating a cozy and intimate atmosphere.

DIE MUTTER ALLER ÄNGSTE - DIE UR-ANGST

Die Ur-Angst, die Angst vor dem Sterben und dem Tod, ist tief in uns verankert.

Sie schützt uns vor Gefahren und war früher überlebenswichtig. Doch unsere Schutzmechanismen sind geblieben, auch wenn heute nicht mehr jede Situation tatsächlich gefährlich ist.

Vielleicht kennst Du das: Du trägst viel Verantwortung, funktionierst im Alltag und versuchst, alles zu schaffen. Gleichzeitig grübelst Du, möchtest alles kontrollieren oder vermeidest bestimmte Situationen.

Wer beispielsweise Angst vor Hunden hat, wechselt die Straßenseite oder meidet bestimmte Wege. So bekommt die Angst immer mehr Raum, während der eigene Lebensraum kleiner wird.

Natürlich gibt es reale Gefahren. Doch oft entsteht Angst auch aus Unsicherheit und der Frage, was passieren könnte. Wenn Du lernst, Situationen besser einzuschätzen und neue Erfahrungen zu sammeln, kannst Du zwischen tatsächlicher Gefahr und Deinen Befürchtungen unterscheiden - und Schritt für Schritt wieder selbstbestimmter handeln.

Die Amygdala - unser inneres Alarmsystem!

Die Amygdala ist eine kleine, mandelförmige Struktur im Gehirn, die an der Verarbeitung von Emotionen und an der Erkennung möglicher Gefahren beteiligt ist.

Wird unser inneres Alarmsystem aktiviert, bereitet sich der Körper auf eine schnelle Reaktion vor. Herzschlag und Atmung können sich verändern, die Muskeln spannen sich an und unsere Aufmerksamkeit richtet sich auf die vermeintliche Gefahr. Wir geraten in den sogenannten Flucht-Kampf-Modus. Manchmal fühlen wir uns auch wie erstarrt. In diesem Zustand fällt es uns häufig schwerer, ruhig nachzudenken. Das passiert nicht nur bei tatsächlicher Gefahr. Auch eine Prüfung, eine Rede oder ein schwieriges Gespräch können solche Reaktionen auslösen.

Selbst wenn Du mit dem Verstand weißt, dass Du sicher bist, kann sich die Angst im Körper trotzdem sehr real anfühlen.

Was kannst Du tun?

Es hilft nicht immer, sich einfach zu sagen: „Ich brauche doch keine Angst zu haben.“ Deshalb können wir nicht nur beim Denken, sondern auch bei den körperlichen Reaktionen ansetzen.

Eine Möglichkeit aus der energetischen Arbeit ist das sanfte Klopfen des Meridians Dreifacher Erwärmer. Diese Übung kann Dir helfen, innezuhalten, Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Körper zu lenken und einen Moment der Ruhe zu schaffen. Probiere sie aus und beobachte, wie Du Dich dabei fühlst. Du musst nichts erzwingen.



Bei der Transformation Deiner Angst geht es nicht darum, von heute auf morgen angstfrei zu sein. Es geht darum, Deine Angst besser zu verstehen, neue Wege im Umgang mit ihr kennenzulernen und Schritt für Schritt wieder mehr Handlungsspielraum zu gewinnen. Denn Du darfst lernen, Dein Leben selbst zu gestalten, anstatt es immer mehr nach Deiner Angst auszurichten.

K A P I T E L



02

ÜBUNG



SO KANNST DU DEINEN INNEREN ALARM DROSSELN

Der Meridian Dreifacher Erwärmer verläuft unter anderem entlang der Hand zwischen dem Ringfinger und dem kleinen Finger.

Klopfe etwa 20 Sekunden sanft auf die Rille auf Deinem Handrücken zwischen diesen beiden Fingern. Atme dabei tief durch die Nase ein und langsam und lange durch den Mund wieder aus. Wechsle die Handseite und klopfe auch hier nochmal die gleiche Stelle am Handrücken. Wiederhole die Übung bei Bedarf, bis Du spürst, dass sich Deine Anspannung etwas löst.

[Hier gehts zur Übung als Videoanleitung!](#)

Klopfen - Der 3-Fache Erwärmer

Bei akuter Situation kann es sein, dass es mehrere Minuten dauert, bis Dein innerer Alarm sich wieder beruhigt und der Körper in die Entspannung kommt. Klopfe also solange bis Du eine tatsächliche Veränderung spürst.

Gerade wenn Du im Alltag viel Verantwortung trägst und Deine Gedanken nicht zur Ruhe kommen, kann diese kleine Übung eine wertvolle Möglichkeit sein, innezuhalten und Dich wieder bewusster wahrzunehmen.

Nimm Dir diesen Moment für Dich. Du musst nichts erzwingen - beobachte einfach, was sich verändert.

Hier ein kleiner Kommentar einer Kundin über die Klopftechniken.

Sanja 38 Jahre: "Vielen Dank für den tollen Kurs, ich habe bei dir sehr tolle neue Erfahrungen und Eindrücke gemacht. Die Klopftechniken haben bei mir einen positiven Effekt und ich fühle mich danach mutiger. Die Art und Weise wie du den Kurs geführt hast war sehr schön, ruhig und entspannt ich habe mich dabei immer sehr wohl gefühlt."

K A P I T E L



03

H A N D E L N

KOMM INS HANDELN



Nutze diese Übung so oft wie möglich - nicht nur dann, wenn die Angst bereits da ist, sondern auch vorbeugend vor Situationen, die Dich herausfordern.

Vielleicht steht eine Prüfung an, ein Arztbesuch, ein Termin auf dem Amt oder eine Reise. Vielleicht wartet ein schwieriges Gespräch auf Dich oder Du hast das Gefühl, dass Dir im Alltag gerade alles über den Kopf wächst.

Gerade wenn Du viel Verantwortung trägst und für andere da bist, vergisst Du leicht, auch für Dich selbst zu sorgen.

Nimm Dir deshalb bewusst einen Moment für Dich und wende die Übung an, bevor Du Dich der Situation stellst. So kannst Du Dir helfen, Deine Anspannung wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen.

Je regelmäßiger Du übst, desto vertrauter wird Dir diese kleine Übung.

Du kannst lernen Deine körperlichen Reaktionen bewusster wahrzunehmen und in herausfordernden Momenten leichter auf Deine persönliche Ressourcen zurückgreifen.

Wichtig ist: Du musst nicht warten, bis die Angst ganz verschwunden ist, bevor Du ins Handeln kommst. Manchmal bedeutet Mut einfach, trotz eines mulmigen Gefühls den nächsten kleinen Schritt zu wagen.

So gewinnst Du nach und nach mehr Vertrauen in Dich selbst und die Erfahrung: Ich bin meiner Angst nicht hilflos ausgeliefert. Ich kann selbst etwas tun, um mit ihr umzugehen und mein Leben wieder aktiver zu gestalten.



Du musst Deinen Weg aus der Angst nicht allein finden

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt,
wenn Ängste das Leben schwer machen. Schon als
Kind und junge Erwachsene hatte ich mit vielen
Ängsten zu kämpfen. Während der Pandemie geriet
ich durch die hohe Verantwortung, die ich trug,
erneut an meine Grenzen. Aus dieser Erfahrung
entwickelte ich mein eigenes Programm zur
Transformation von Angst-Energie.

Heute möchte ich Menschen dabei
begleiten, ihre Ängste besser zu
verstehen, neue Wege im Umgang mit
ihnen zu entdecken und Schritt für
Schritt wieder mehr Kraft, Vertrauen und
Lebensfreude zu gewinnen.

Was mir am Herzen liegt

Mir ist wichtig, Dir keine fertigen Lösungen vorzuschreiben. Ich möchte Dir Werkzeuge an die Hand geben, mit denen Du selbst erfahren kannst, was Dir hilft. Damit Du wieder mehr Handlungsspielraum gewinnst und irgendwann sagen kannst: „Ich weiß, wie ich mir selbst helfen kann.“

Möchtest Du weitergehen?

Wenn Du Dir mehr Unterstützung wünschst, Deine Angst-Energie zu verändern und wieder mit mehr Selbstwert durchs Leben zu gehen, begleite ich Dich gerne auf diesem Weg. Du möchtest mehr über meine Arbeit und meine Angebote erfahren? Dann melde Dich gerne bei mir. Ich freue mich, von Dir zu hören!

Von Herzen

Margot Weber



Angst-Energie-Coach
Angst-Energie Umwandlerin

www.margot-weber.de

E-Mail

Instagramm

eBook erstellt über
Canva; Titelfoto: Margot
Weber; weitere Fotos
von Canva; Profilfoto von
New-You-Image by
Marianne Künzel-
Patuschka; ;