



Mache jetzt die ersten
3 Schritte
zur Transformation
Deiner Angst



Margot Weber



3 Schritte zur Transformation Deiner Angst

einfache und schnelle Anleitung zur Angstbewältigung

Mit dieser Anleitung kannst Du Schritt für Schritt lernen, eine konkrete Angst zu transformieren.

1 Schritt

Verständnis:

Entwickle Verständnis für die Mutter aller Ängste – die Ur-Angst

2 Schritt

Übung:

Beruhige Deine Amygdala. Sie ist ein überlebenswichtiger Bereich in Deinem Gehirn. Sie wird immer aktiv wenn es um gefährliche Situationen in Deinem Leben geht.

3 Schritt

Handeln:

Komm ins handeln und übe das Üben der Übung. Klopfen des 3 Fachen Erwärmers





1 Schritt



1 Schritt

Verständnis entwickeln für die Mutter aller Ängste

Die Mutter aller Ängste ist die **Ur-Angst**. Die Angst vor dem Sterben und dem Tod.

Diese Angst liegt tief verankert in unserem Wesen. Ein Stück weit ist sie auch sinnvoll, denn sonst hätten wir wahrscheinlich nicht überlebt. Diese Angst hat bewirkt, dass wir uns in Acht nehmen z.B. vor giftigen und gefährlichen Tieren. Und das hat früher sehr viel Sinn gemacht. Diese Ängste und Erfahrungen sind in uns angelegt und gespeichert und werden immer wieder mal abgerufen; ob sie noch funktionieren?!

Die Ängste haben sich zwar gewandelt aber sie knüpfen immer wieder an unsere Ur-Angst an. Sie besitzen noch so viel Kraft, dass sie uns blockieren und beeinflussen.

Und wir fangen an unser Leben um die Angst herum zu gestalten. Das ist aber nicht mehr notwendig!



Margot Weber



1 Schritt

1 Schritt



Verständnis entwickeln für die Mutter aller Ängste

Ich gebe Dir ein persönliches Beispiel: Die Angst vor Hunden
Als ich noch vor Hunden Angst hatte, wechselte ich die Straßenseite
wenn ich einen Hund sah; ich vermied die Plätze, wo ich wusste, dass
dort Hunde sind; ich vermied einfach alles.

Kommt Dir das bekannt vor?

Ich richtete es mir so ein, dass ich sowenig wie möglich mit der
Hundeangst konfrontiert wurde. Ich habe also mein Leben um die Angst
herum ausgebaut. Somit gab ich der Angst die Macht und gleichzeitig
den Raum!

Ich verließ meinen Lebensraum um der Angst Platz zu machen!

Und warum? Einmal aus einer Unwissenheit heraus. Würde ich
begreifen, dass die Angst mir nichts anhaben kann, dann wäre ich in der
Lage meinen Platz, meinen Raum im Leben einzunehmen und damit
meine Kraft und mein Potential zu leben.



Margot Weber



1 Schritt



1 Schritt

Verständnis entwickeln für die Mutter aller Ängste

Was bedeutet das jetzt konkret: Das heißt, ich muss mich informieren und nach der **Wahrheit suchen**.

Denn Angst ist auch immer das Resultat von Unwissenheit. Ich habe nur vor Dingen Angst, die ich nicht beurteilen kann und worüber ich keine Kontrolle habe. „Beißt der Hund mich jetzt oder nicht?“ Wenn ich weiß, was passieren wird und wenn ich weiß, dass mir nichts passieren kann, dann habe ich keine Angst mehr,

→ **dann gehe ich in das Vertrauen, ins Ur-Vertrauen, in das Vertrauen auf das Leben.**

Das heißt aber auch, meine Aufgabe besteht darin, die Angst zu überwinden z.B. in dem ich Informationen sammle und soviel Wahrheit entdecke, dass ich die Dinge einschätzen kann und mir die Situation oder der Hund keine Angst mehr macht.

Und hier kommt ein entscheidendes Detail mit dem wir arbeiten können ins Spiel- Schritt 2: Übung: Beruhige Deine Amygdala:



Margot Weber



2 Schritt

2 Schritt

Beruhige Deine Amygdala

Die Amygdala ist ein überlebenswichtiger kleiner Bereich im Gehirn. Dieser Bereich wird immer dann aktiv wenn es um gefährliche Situationen geht, die lebensbedrohlich sein können.

Das Angstgefühl ist hier verankert.

Die Amygdala steuert unsere psychischen und körperlichen Reaktionen auf stress- und angstausslösende Situationen.

Treffen bei ihr Signale ein, die eine höhere Aufmerksamkeit erfordern, wenn etwas neu oder gefährlich ist, dann feuern ihre Nervenzellen.

Durch diese Angstreaktion wird die Amygdala aktiviert und der **Flucht-Kampf-Modus** geweckt.

Hierbei wird der Verstand heruntergefahren und Körperreaktionen werden hochgefahren um entweder schnell flüchten oder um kämpfen zu können.





2 Schritt

2 Schritt

Beruhige Deine Amygdala

Früher war dies eine Entscheidung über Leben oder Tod.

Heutzutage springt die Amygdala bei vielen Situationen an, obwohl es nicht mehr ums Überleben geht. Wenn Du z.B. eine Rede halten musst oder vor einer Prüfungssituationen oder beim Zahnarzt.

Aber das Gute ist, diesen Flucht-Kampf-Modus können wir mit einer einfachen Übung unterbrechen.

Klopfen des 3-Fachen-Erwärmers (Meridian).

Das beruhigt und drosselt so den Flucht-Kampf-Modus, der durch die Amygdala ausgelöst wird.



Margot Weber



2 Schritt



2 Schritt

Beruhige Deine Amygdala

Übung:

So beruhigst Du Deine Amygdala und den Flucht-Kampf-Modus:

Der Meridian „3 -Facher Erwärmer“ läuft zwischen dem kleinen Finger und dem Ringfinger. Die Rille auf dem Handrücken zwischen diesen Fingern wird 20 Sekunden geklopft. Dabei tief durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen. Wechsele die Seite und klopfe den anderen Handrücken. Dies kannst Du solange tun bis Du eine wesentliche Verbesserung spürst. Nach ca. 1 Minute sollte der Flucht-Kampf-Modus deaktiviert sein.

Hier ist eine kleine Videoanleitung:

<https://www.youtube.com/watch?v=SsL7E7anJQU>



Margot Weber



3 Schritt

3 Schritt

Komm ins Handeln

Nutze diese Übung so oft wie möglich.

Du kannst Sie auch schon vor der eigentlichen Angst einsetzen. Vor jeder Prüfung, vor jeder herausfordernde Situation wie Arztbesuch, Termin auf dem Amt, vor einer Reise in welchem Bereich Du auch immer eine Unterstützung brauchst, diese Übung wird Dir helfen wieder mehr in Deine innere Kraft zu kommen.

Übe regelmäßig, dann kann sich die Amygdala leichter und schneller beruhigen **und Du hast weniger Angst** und es wird für Dich einfacher, in Situationen, in denen du dich herausgefordert fühlst, auf Dein inneres Potenzial zuzugreifen. **Denn darum geht es!**

Die Erweckung Deines Potentials.

Viel Freude mit dieser einfachen Übung. Erfahre wie sich Deine Gefühle gegenüber angstausslösenden Faktoren ändern wird.



Margot Weber

Du möchtest mehr Unterstützung

Dann kontaktiere mich!



Du möchtest eine persönliche Begleitung auf Deinem Weg zu mehr Freiheit und zu Deinem inneren Potential erhalten, dann kontaktiere mich.

Ich begleite Dich gerne Schritt für Schritt:

Hier ist Dein Kontakt zu mir:

Margot Weber

kontakt@margot-weber.de

Webseite:

www.margot-weber.de



Margot Weber