

## **Angst ist ein schlechter Ratgeber.**

Was uns entfremdet kommt durch die Angst.

Wir sind soziale Wesen und benötigen für unsere Existenz die Familie und Freunde.

Mit Angst im Nacken wären unsere Vorfahren in früheren Zeiten geflüchtet, hätten gekämpft oder sich dem Tod gestellt.

Heute erleben wir meist ein Erstarren in der Situation, und der Körper reagiert mit Symptomen, wie Schwitzen, Verspannungen, Schmerzen oder geringerer geistiger Aufnahmefähigkeit.

Bei stetiger Wiederholung, also einer Erfahrung oder einer implizierten Denkweise stellen wir uns auf einen Reiz ein und bewerten diese Gewichtigkeit.

Bewerten ist erst einmal nicht gut oder schlecht, aber **wir machen es zu gut oder schlecht.**

Beispiel: Große Nase

guter Riecher, kräftige Atmung (Athleten), markante Erscheinung  
oder unansehnlich, peinlich

## **Lass uns die (gleiche ) Kraft Deiner Gedanken nutzen mit dem Ziel für Besseres.**

Wir beschreiten einen noch schmalen Weg auf einer Wiese, gehen öfters diesen Weg und bauen ihn schließlich zu einem beglückenden Pfad aus.

Wie ? Mit mentalem Training.

### **Trainiere Dein Gehirn!**

Einfache Übung:

Wie geht es mir heute? – Wie soll es sein? (größer, schöner, bunter, fröhlicher, ...)

Du wirst spüren, schon das Hindenken bereichert und erfreut.

Doch wie lange wirst Du täglich üben?

### **Lass Dich begleiten, das zu finden, wofür Du brennst und es sich lohnt, dran zu bleiben.**

Ich freue mich auf Deine Neugierde.

Schau weiter auf meiner Homepage unter Mentaltraining , EMDR  
oder rufe mich dazu unter der Telefonnummer 06126 – 700 35 77 an.