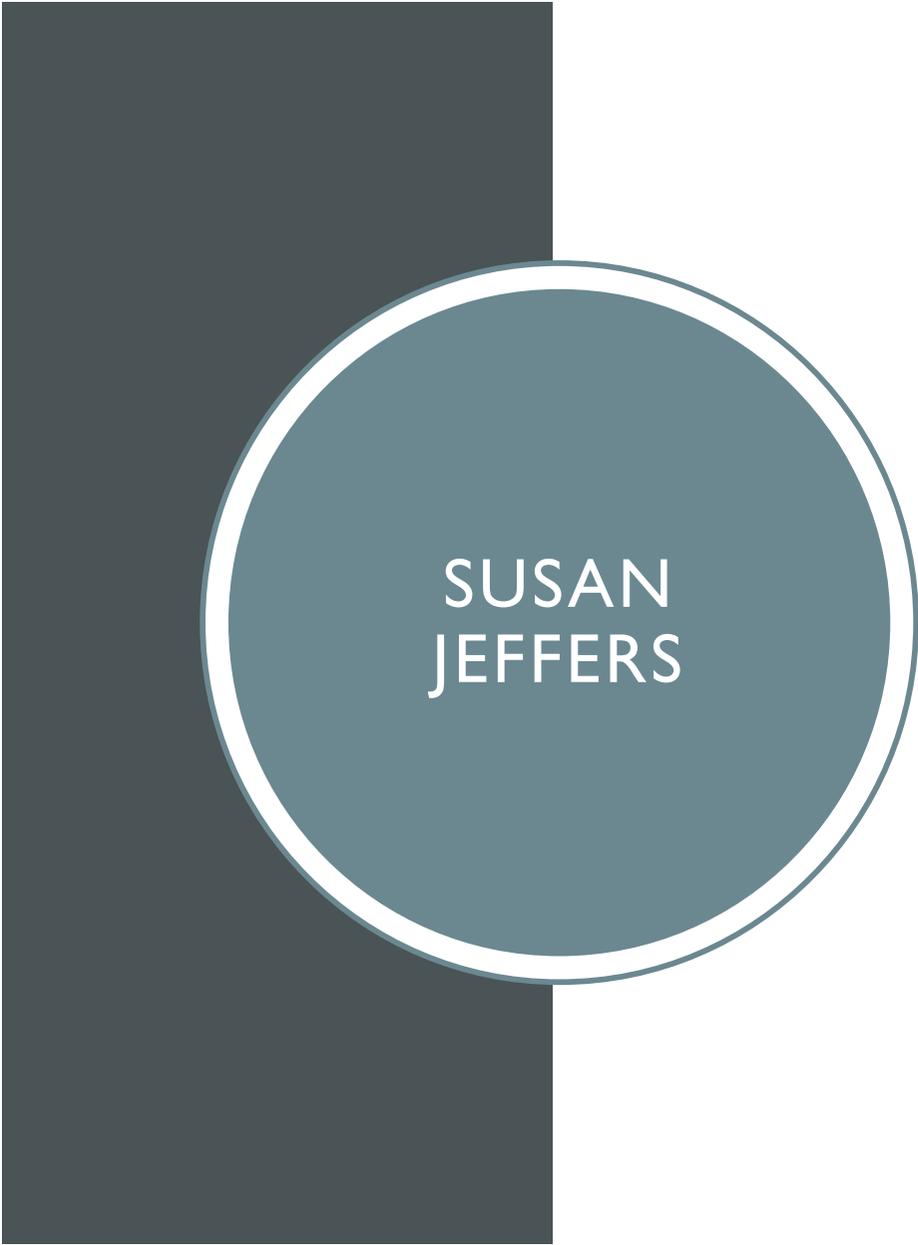


ENTSCHEIDUNGSFREUDE SCHAFFEN

**STÄRKE DEIN SELBSTBEWUSSTSEIN
UND VERLIERE DIE ANGST VOR ENTSCHEIDUNGEN**



SUSAN
JEFFERS

- Psychotherapeutin, USA (1938 - 2012)
- „Feel the fear and do it anyway“ / „Selbstvertrauen gewinnen, Die Angst vor der Angst verlieren“
- Kurse, Vorträge, Workshops zum Thema Angst
- Leiterin des Floating Hospital



ANGST

Warum haben wir Angst?

- Wir verlassen unsere Komfortzone / das uns Bekannte und gehen ein Risiko ein.

Was macht das mit uns?

- Diese Angst hindert uns daran, mit unserem Leben voranzukommen.

Was ist der Trick?

- Der Trick ist, die Angst zuzulassen und trotzdem zu handeln.

WEGE, DIE NOTWENDIG SIND (DIE HELFEN), UM DIE ANGST ZU ÜBERWINDEN.

- **Sprache verändern** / „Inneres Plappermaul“ zum Verstummen bringen
- Sich seiner Verantwortung bewusst sein
- Störer enttarnen
- **Entscheidungen treffen**
- Dann wird man erkennen, dass Angst unbegründet ist.

SPRACHE VERÄNDERN

Die Art und Weise Worte einzusetzen kann negativ/destruktiv wirken; das Gehirn und auch unser Unterbewusstsein nimmt dies genau wahr. Ebenso natürlich auch die positive Formulierung.

NEGATIV

Das ist schwierig.

Das ist ein Problem.

Ich kann das nicht.

Das ist falsch.

POSITIV(ER)

Das ist nicht leicht.

Das ist eine Herausforderung/Chance.

Ich versuche es.

Das ist nicht richtig.

SPRACHE VERÄNDERN

Durch Sprache können wir uns schwach oder stark fühlen

LEID / SCHWÄCHE

Ich kann nicht.

Ich sollte.

Ich kann nichts dafür.

Ich hoffe.

Was mache ich nur?

STÄRKE

Ich will nicht.

Ich könnte.

Ich bin in jeder Hinsicht verantwortlich.

Ich weiß.

Ich werde damit fertig!

Hier entwickeln wir Stärke und Selbstbewusstsein

Wir gehen in die Offensive

SPRACHE VERÄNDERN

Mit Sprache können wir das Gehirn/Unterbewusstsein auf „positiv“ polen.

POSITIVE ZITATE

- Der beste Ausweg führt immer mitten durch. (Hellen Keller)
- Schiffe im Hafen sind sicher, doch dafür sind sie nicht gebaut. (John Shedd)
- Wenn ich bedenke, wie gefährlich alles ist, brauche ich eigentlich nichts besonders zu fürchten. (Gertrude Stein)
- Alles ist schwierig, bevor es leicht wird. (Saadî)
- ...

SPRACHE VERÄNDERN

AFFIRMATIONEN

- Ich bin wertvoll
- Ich bin glücklich
- Meine Welt ist reich und erfüllt
- Ich umgebe mich mit positiven Menschen
- Es gibt keine Feinde, nur Trainingspartner
- ...

Affirmation = überzeugte und positive Feststellung, dass etwas bereits geschieht, im Hier und Jetzt; unser Unterbewusstsein glaubt es und stärkt uns somit.

SPRACHE VERÄNDERN

INTEGRATION IN DEN TAGESABLAUF

- Aufstehen
- Erste positive Zitate sehen
- Ruhige Musik / keine Nachrichten o.ä.
- Affirmationen auswählen und wiederholen
- Morning Power Questions

- Aufmerksam sein für negative Wortwahl → verwandeln

SICH SEINER VERANTWORTUNG BEWUSST SEIN UND STÖRER ENTTARNEN

- Jeder ist für sich verantwortlich und hat sein Leben in der Hand.
- Positives Umfeld schaffen, das einen bestärkt und nicht bremst oder zweifelt.

ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

- Ist oft mit großer Angst verbunden
- Fällt uns schwer
- Wird von äußere Faktoren behindert (→ Störer)
 - Sei vorsichtig!
 - Bist Du sicher, dass das eine gute Idee ist?
 - Denk doch an das Risiko!
- Lässt uns ins Passive verfallen („Esel“)

ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

- ?Was ist schlimm daran, Fehler zu machen oder vermeintlich falsche Entscheidungen zu treffen?
- !Wir können doch nur daraus lernen!
 - Ich werde damit fertig!
- Unterstützung durch verändertes Denkmuster (Reframing) → dadurch wird es unmöglich eine falsche Entscheidung zu treffen

ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

VERLIERERMODELL

Entscheidung steht an

Weg A

Weg B

Richtig?
Falsch?

Falsch?
Richtig?

NACHTEILE des VERLIERERmodells

- Denken vor der Entscheidung
 - Was passiert, wenn es nicht funktioniert wie gedacht?
 - Was soll werden, wenn ich diesen Weg nehme und dann jenes passiert?
- Weiterdenken nach der Entscheidung
 - Hab ich hier wirklich keinen Fehler gemacht?
 - Wenn ich doch nur anders entschieden hätte!
- Lähmendes Gefühl / Passivität
- Ständige Zweifel und Grauen vor nächster Entscheidung.

ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

“VERRÜCKTMACHMODUS“ am Beispiel Arbeitsplatzwechsel

- Bleiben=Verpasste Chance auf Weiterkommen
- Gehen= Komme ich mit der Verantwortung klar?
- Bleiben= Es gefällt mir hier eigentlich ganz gut
- Gehen= Neue Chancen voranzukommen, höherer Verdienst
- Gehen= Was, wenn es mir leid tut gegangen zu sein?

Was soll ich tun?? Nicht, dass ich die falsche Entscheidung treffe!!