

Küss den Frosch!

Angst ist eine natürliche Alarmglocke – ein Schutz vor Schlimmerem. Aber man kann sich auch frei machen von ihr und dabei öffnen sich ganz neue Türen.

Raho Joe Bornhorst beschreibt, wie es gelingen kann.



eine Angst loszuwerden, sollte man also klären, was sie bringt. Sonst wirkt sie weiter. Versucht man Angst zu vermeiden, statt ihr zuzuhören, wirkt die Kraft einer in Millionen Jahren gewachsenen unbewussten Programmierung weiter.

Wenn die Angst nicht abgelehnt, sondern anerkannt wird, kann man ihre Zielsetzung verstehen und konstruktiv etwas dafür tun, dass man sich innerlich ändert, neu ausrichtet und etwas anderes ansteuert. Die Übung dazu lautet, sich zu fragen: „Wenn eine gute Absicht hinter der Angst steckt: Wohin führt sie mich dann? Wovor werde ich geschützt, abgehalten oder gewarnt? Was wäre zu gefährlich? Was muss ich ab sofort ändern? Worauf muss ich unbedingt Rücksicht nehmen? Was muss im Bewusstsein bleiben?“

Wer konstruktiv damit umgeht, kommt sehr viel schneller zur Auflösung. Denn „Gefahr erkannt – Gefahr gebannt“ bedeutet: Wer die Realität erkennt, wie sie ist, kann auch gezielt etwas daran ändern – oder zumindest an der eigenen inneren Einstellung!

Der Sinn von Angst ist, das Überleben zu sichern. Wer nicht hinsieht, behält seine Angst. Wer sie ignoriert, den holt sie ein. Falls eine Angst (vor Tieren, Prüfungen, vor sozialem Druck, vor Lächerlichkeit) vom Verstand her unsinnig erscheint, hat sie aber meistens noch eine seelische Dimension: Sie will das Bewusstsein belehren.

Wenn die Angst bestehen bleibt, obwohl man denkt zu wissen, worum es geht, hat man nicht alles Relevante erkannt. Man erkennt z. B. nicht die Dringlich-

Als menschliche Lebewesen haben wir Hunderttausende Jahre an Prägung in uns. Hunger und Durst, räuberische Feinde und vieles andere hat uns bedroht. Da war ein Gefühl von unbestimmbarer Angst extrem wichtig. Im Prinzip ist Angst gut! Denn sie aktiviert die Instinkte und eine intuitive Wahrnehmung.

Oft werden Ängste als Hindernisse und Blockaden falsch verstanden. Angst vor dem Alleinsein oder davor, nicht geliebt zu sein, Prüfungsangst und viele ähnliche Dinge mehr diktiert einen Teil unseres Verhaltens. Und das verhindert

vieles. Aber wenn man richtig hinsieht, sind die Ängste eines Menschen nur ganz bestimmte Lernaufgaben, die man lösen kann.

*Angst ist hilfreich.
Erkenne Sie an!*

Angst ist eine natürliche Alarmglocke und dient dazu, das Bewusstsein bei drohender Gefahr oder Verlusten oder auch zukünftig möglichen Mangelzuständen zu warnen. Angst kann schützen, wenn wir selbst nicht merken, was auf uns zukommt. Bevor man versucht,

keit, etwas zu ändern. Man erkennt nicht, wie man es machen könnte. Aber wer lernt, wie man seine Ängste konfrontiert, der kann sie auch relativ leicht überwinden. Es geht darum, die „Kröten“ im eigenen Sumpf wie einen Froschkönig zu küssen, statt sie genervt abzulehnen oder an die Wand zu klatzen. Wer angstfrei sein will, muss hinschauen, was das Leben uns lehren will.

Mehr Liebe und Selbstliebe ist der Schlüssel

Zum besseren Erkennen hilft es, sich aus einer „höheren Perspektive“ anzusehen, worum es eigentlich geht. Man kann sich geistig auf ein höheres Be-

Wer angstfrei sein will, muss hinschauen, was ihn das Leben lehren will.

wusstsein heben, meditativ oder mit Hilfe einer Anleitung. Beim Klären eines neuen Weges, beim Formulieren einer Kurskorrektur, die erfolgen sollte, können Freunde, Lebenspartner oder ein Coach dienlich sein (Anleitung auf Audio-CD und per Download: www.DasHoehereSelbst.com). Wer mit einer guten Mischung aus geistiger Weitsicht und Liebe hinschauen lernt und mit Bodenständigkeit klärt, was zu

tun ist, wird seiner Angst den Abschiedskuss geben können (Coaching auf www.Bornhorst.de). Denn wer den Hinweis der Angst ernst nimmt, wird sehen, wie sie sich ganz von allein in Nichts auflösen wird, weil sie ihre Aufgabe erfüllt hat.

Wer über längere Zeit unter Angst leidet und auch schon genau hingesehen hat, der ist angehalten, auf dem persönlichen Weg für eine längere Zeit mehr Achtsamkeit zu pflegen. Mehr Liebe und Selbstliebe heißt der Schlüssel. Vielleicht war der Weg zu unbekannt oder zu steinig, vielleicht auch fordert der persönliche Weg zum Erfolg mehr Achtsamkeit als erwartet. Aber man muss eben so lange achtsam bleiben und dem

„Symptom“ danken, es sogar lieben lernen wie einen Feind, den man sonst nicht losgeworden ist, bis man wirklich sicher darin ist, was es zu lernen gilt.


Deshalb hilft es, eine ganzheitliche Sichtweise einzunehmen. Wer die größten, tiefsten Ängste auflösen will, um davon frei zu werden, sollte sich alle „Kröten“ im Sumpf des eigenen Unbewussten ansehen. Denn dann erst kann ein gewaltiger Freiraum in der Seele ent-

stehen! Alle unbewussten Ängste, Sorgen und Nöte, die man seit der Kindheit gesammelt hat und die aus alten Familienthemen entstanden sind, binden unglaublich viel Kraft und Energie. Je mehr man da hinschaut und sich mit Ausdauer und Entschlossenheit frei davon macht, umso mehr Kraft gewinnt

man und um so mehr Erfolg und Glücksgefühle wird man haben.

Ängste verhindern, dass wir über innerlich gewachsene Grenzen hinauswachsen. Erst wenn wir die inneren Blockaden anpacken und auflösen, lösen sich die Probleme auf. Sowohl die Grenzen als auch die Freiheit: Das alles liegt in unserer eigenen Hand. Also küssen Sie die Frösche in Ihrem Leben. Denn hinter manch einer Herausforderung „versteckt“ sich eine wichtige Erkenntnis, die mehr Freiheit, Frieden und Gelassenheit schenkt. Jenseits der Angst sind kaum vorstellbare Ressourcen und mächtige Kraftquellen vorhanden, die alles im Leben verändern. Wenn Sie Ihre Themen untersuchen und verändern, werden Sie mehr Glück und Freude gewinnen, als man seriöserweise versprechen darf.

Hinter mancher Herausforderung steckt eine wichtige Erkenntnis

Das Wesentliche dabei: Lieben Sie sich selbst, mit allem, was dazu gehört! Denn die Wahrheit ist, ganz gleich, was man Ihnen beigebracht hat: Sie sind ein absolut schönes und faszinierendes Wesen! Sie haben unendlich viele Chancen und Möglichkeiten – wenn Sie sich innerlich frei machen! Besinnen Sie sich auf das, was Sie schon immer wollten, vielleicht schon von Geburt an. Erinnern Sie sich an Ihre Bestimmung, die Lebensaufgabe, und fangen Sie damit an, das zu tun, was Sie tun würden, wenn Sie keine Angst mehr hätten. 

Raho Joe Bornhorst

Übung:

Fragen Sie sich doch einmal, und zwar ganz in Ruhe und mit etwas mehr Geduld und Zeit, als sonst in der Hektik des Alltags möglich ist:

„Was ist der tiefere Sinn der Angst, vielleicht einer aktuell etwas mehr auftauchenden Angst, tief im eigenen Inneren?“

Warten Sie mehrere Minuten lang, was sich daraufhin innerlich bewegt. Sammeln Sie verschiedene Eindrücke, die auftauchen, während Sie in dieser Frage verweilen. Abschließend danken Sie Ihrem Unterbewusstsein und interpretieren, allein oder mit einem Übungspartner, die so erhaltenen Informationen.

BUCHTIPP

Brian Tracy
Raho Joe Bornhorst
Küss den Frosch
Lüchow Verlag, € 19,95



Jetzt bequem bestellen unter:
www.bewusster-leben.de/shop