# Was die Angst mir sagen will®

Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, um Ängste zu verstehen und zu überwinden

LIGHTHOUSEVENTURES
BY SILVIA RICHTER-KAUPP
CC BY NC ND

## 1. Schritt

Der erste Schritt ist, die Angst anzuerkennen und dir einzugestehen, dass du Angst hast.

- Ziehe dich ein paar Minuten zurück.
- Setze dich bequem hin und spüre in dich hinein, wo in deinem Körper sich die Angst am meisten bemerkbar macht.
- Umfasse mit den Fingern der einen Hand sanft den Zeigefinger der anderen Hand*.

- Sage dir dabei 2-3 x laut oder leise: „Wenn ich ehrlich mit mir bin, habe ich Angst, dass … (angstauslösender Gedanke). Aber ich weiß, dass diese Angst mich schützen will und ich trotzdem okay bin.“

## 2. Schritt

Nimm Kontakt zu der Stelle in deinem Körper auf in der du die Angst am meisten spürst.

- Und stelle der Angst Fragen:

  „Was ist das Schlimme, von dem du befürchtest, dass es passiert? ...

  Wovor willst du mich schützen? ...

  Und wovor noch?“

- Dabei umschließen die Finger der einen Hand weiter den Zeigefinger der anderen Hand.

## 3. Schritt

Wenn du herausgefunden hast, wovor die Angst dich schützen will und was ihre schlimmste Befürchtung ist ...

- Frage dich:

  „Was wäre es wert, dieses Schlimme, das passieren könnte, in Kauf zu nehmen? ...

  Und was wäre anstelle des Schlimmen noch denkbar? ...

  Und unabhängig davon, ob das befürchtete Schlimme oder etwas weniger Schlimmes passiert:
  Was mache ich jetzt, damit es mir besser geht?“

- Auch dabei hält deine eine Hand weiter den Zeigefinger der anderen Hand umschlossen.

**Alternative Berührungspunkte:**
- Mona-Lisa-Punkt: Außenseite des Handgelenks halten.
- Liebevolle Selbstumarmung: Arme vor der Brust verschränken und Hände unter die Achselhöhlen legen.
Die Daumen sind nach vorne gerichtet.

*Im Jin Shin Jyutsu ist der Zeigefinger der Emotion Angst zugeordnet.