



Fragekatalog Lebe die Kraft hinter deiner Angst

Bestandteil des gleichnamigen Kurses für die
Female Future Force

Was zeigt dir deine Angst?

Allgemein:

- 1) Welche Ängste begleiten dich?
(z.B. Angst vor dem Scheitern, davor Fehler zu machen,
nicht gut genug zu sein etc.)

- 2) Worin liegt deine größte Angst?

- 3) Was alles hast du aus Angst bisher nicht getan bzw. nicht umgesetzt?

4) Wie würde sich dein Leben/ dein Selbstbild verändern, wenn du diese Angst nicht mehr hättest?

Deine eigene Haltung zur Angst:

5) Wenn du ein Sinnbild für deine Angst finden müsstest, wie würde es aussehen? (z.B. wie eine Fessel, wie ein Schatten...)

6) Wie reagierst du auf deine Angst? Weichst du im Allgemeinen aus? Vermeidest du? Siehst du es als Schwäche an oder stellst du dich der Situation?

Verständnis der Situationsabhängigkeit von Ängsten:

7) Wenn du deine Angst körperlich verorten müsstest, wo ist ihre körperliche Entsprechung? In welchem Körperteil spürst du die Angst? Wie äussert sie sich? (z.B. Magenschmerzen, beengtes Gefühl im Herzen etc..)

8) Ängste sind nicht immer gleich präsent oder gleich stark. In welchen Situationen ist deine Angst präsent und in welchen Situationen spielt sie keine Rolle?

9) Was haben die Situationen gemeinsam, in denen deine Angst präsenter ist?

10) Was haben die Situationen gemeinsam, in denen deine Angst keine Rolle spielt?

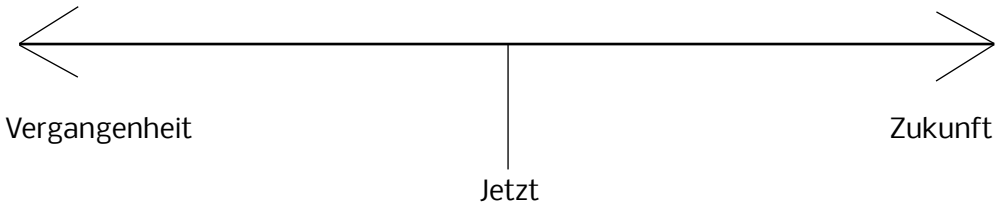
11) Nutze die folgende Koordinatenlinie, um Situationen der Angst Zeiten zuzuordnen. (In der Mitte ist das Jetzt, links die Vergangenheit und rechts die Zukunft)

a) Wenn du dich in Situationen befindest, in denen deine Angst präsent ist, wo ist dann deine Aufmerksamkeit? Bist du in Gedanken viel in der Vergangenheit, im Jetzt oder in der Zukunft? Male jeweils einen Punkt auf den Zeitstrahl, wo deine Aufmerksamkeit in Angstsituationen ist.

b) Nun erinnere dich an Situationen, deren Ängste du bereits überwunden hast. Auch wenn sie dir noch so klein erscheinen. Wo warst du in diesen Situationen mit deiner Aufmerksamkeit? In der Vergangenheit, im Jetzt oder in der Zukunft? Zeichne mit einer anderen Farbe einen Punkt in den Zeitstrahl.

c) Vergleiche beide Farben.

Wohin führt dich deine Angst?



... du erkennst hier,
wo die Angst verankert ist.

„Angst liegt nie in den Dingen selbst, sondern
darin, wie man sie betrachtet.“

Anthony de Mello



Die Fragen sind Bestandteil des E-Books „Lebe die Kraft hinter deiner Angst.“ Sie sind gezielt erstellt worden, ersetzen aber keine therapeutische Behandlung.

Wir haben viel Arbeit in Fragekatalog und E-Book gesteckt, deshalb freuen wir uns, wenn Dir unsere Inhalte gefallen und Du uns weiterempfehlen möchtest.

Bitte sei dir bewusst, dass die Vervielfältigung, Weitergabe und jegliche Verwendung über deinen privaten Gebrauch hinaus nur mit ausdrücklicher Genehmigung von uns stattfinden darf.

Vielen Dank!

Mehr Informationen über unsere Arbeit findest du auf unserer Internetseite: www.integrale-vision.de Wir freuen uns auf Dich.

herzlichst

Kun Ya Andrea und Mashanti Alina

Bildrechte:

Titel: Photo by Andras Vas on unsplash