



# AfP Akademie für Persönlichkeitsbildung



Jean-Marie Bottequin



# Angst als Chance und Motivator

## TIPPS bei Angst, welche auch immer

Siehst Du das Bild vor Dir ...: *Angst klopft an die Tür. Das Vertrauen öffnet. Niemand steht draußen. (Chinesisches Sprichwort)*

Unterscheide zwischen **Angst** und **Furcht**.

**Angst** ist Zustand negativer Anspannung, auf zukünftige Bedrohung ausgerichtet. Die Bedrohung ist eher vage. Es ist eine erwartete Gefahr. Der Ursprung ist unklar. Die Symptome sind schwächer, dafür langanhaltend. Sie deutet auf Vigilanz oder ständige Wachsamkeit.

Ängstlichkeit ist eine Prädisposition oder Anfälligkeit auf viele Situationen mit Angst zu reagieren. Sie ist bei jedem Menschen unterschiedlich.

**Furcht** ist eine akute Gefahr, eine heftige emotionale Reaktion auf reale, unmittelbare Bedrohung die definierbar ist. Die starke Symptome klingen schnell ab, wenn die Gefahr vorüber ist

Unterscheide auch zwischen Gewissheit und Ungewissheit.

Anxiety and fear. To Fear or not to fear, das ist hier die Frage ...

Die Angst hat viele Masken. Achtung: Sei aufmerksam, Angst ist ein Verstellungskünstler!



Du kannst und solltest das „Phänomen Angst“ nicht verneinen, verstecken oder bagatellisieren. Es ist da, aber Du kannst es zur Seite lassen.

Kennst Du den Spruch: „Dont put energy in it ...“

Du kannst und solltest das „Phänomen Angst“ nicht verneinen, verstecken oder bagatellisieren. Sie ist da, aber Du kannst sie beiseite lassen.

Kennst Du den Spruch: „Dont put energy in it ...“

Auch im Zuge des pseudo-modernen „Positiven Denkens“ bleibt die Angst dennoch die Angst. Wir können sie zwar beschönigen, aber nicht wegzaubern. Nur Du kannst Deine Angst transformieren. Und das ist an sich schon eine schöne Aufgabe.

### **Bedenke:**

**Furcht** entsteht dann, wenn es eine klare Bedrohung gibt.

**Angst** tritt dagegen in Situationen auf, die nicht eindeutig sind.

Sich konstruktiv mit Angst, unserer eigenen und die der anderen, auseinanderzusetzen, ist ein Kunststück. Versuche es!

Die berühmte *Marie Curie* sagte: „Man braucht NICHTS im Leben zu fürchten, man muss nur ALLES verstehen.“



Was kannst Du und wie solltest Du handeln, um der lügenhaften Angst zu widerstehen?

Angst in der Beziehung hat andere Namen: Traumatischer Mangel an Selbstwert, geringes (Selbst-)Vertrauen, Egoismus oder Egomanie, Sucht nach Anerkennung, Einbildung, narzisstische Neigungen.

Was kannst Du machen, wenn FURCHT auftaucht? Der Angst ins Auge sehen und weitermachen, nicht stehen bleiben. Bei Furcht handeln.

In der Praxis bedeutet das: Angst von Furcht unterscheiden können!

**Wenn Du **ANGST** empfindest: Sei aufmerksam!**

In der Praxis: Atme achtsam, langsam und tief.

Furcht und Angst solltest Du mit MUT bekämpfen. Ich nenne das ein „Juwel der Mut“.

Du solltest Deine Ängste akzeptieren. Das wäre die erste Phase einer wertvollen Lösung.

Suche beim Phänomen Angst nach einfachen Lösungsmöglichkeiten! Es gibt sie.

Gibt es überhaupt Gründe, dich an der Angst festzuhalten? Nein!  
eine Ziel-Kollage.



## Empfindest Du öfters Angst?

Entwickle Deine ganz persönliche Zielvorstellung!

Sage dir: „Ja, ich will durch meine starke Motivation meine aufgeschriebenen Ziele erreichen!

Wiederhole täglich: „Ich überwinde meine Angstgefühle“. „Ich bin stark!“

Beseitige Deine Ängste wie eine lästige Person, gehe ihnen aus dem Weg!

Häng dir positive Affirmationen im Zimmer auf. Wechsle sie alle drei Tage aus.

Erarbeite Deine Traumziele mit konkreten Schritten! Frag mich nach der Checkliste. Setze Deine machbaren Ziele nach und nach um. **Visualisiere sie.**

## Weitere Lösungen

**Wie kannst Du dich konstruktiv mit deinen Ängsten auseinandersetzen?**

Jeder von uns kennt die Situationen, in denen er oder sie mehr oder weniger durch seine Ängste behindert wird. Oft ist das *Angstgefühl* im Vergleich zu der auslösenden Situation unangemessen hoch.



# 1. Akzeptiere deine Angst. Lauf nicht weg.

Meist beschäftigen wir uns mit der Angst so intensiv, dass wir uns nicht mehr konzentrieren können und uns ausmalen, was alles Schlimmes passieren könnte.

Unsicherheit, auch eine Form von Angst, kann ein stetiger Begleiter sein. Jag ihn weg!

Wie baust Du Sicherheitsgefühl auf?

Wie wirfst Du Deine Sorgen ab?

Du kennst sicherlich die typischen Fragen, die plötzlich aus deinem Unterbewusstsein auftauchen:

- Ist das überhaupt zu schaffen?
- Was passiert, wenn ich das nicht schaffe?
- Diese Fragen und Gedanken lassen dich nicht mehr los, bis Du diese Frage geklärt hast.
- Stelle dich Deinen Ängsten bzw. Angstgefühlen.
- Wie lauten die Fragen genau, die plötzlich aus Deinem Unterbewusstsein?

**Schreibe sie auf!**



- Merke: Vage Fragen lassen sich nicht beantworten.
- Nimm dir die Zeit, diese Frage(n) „Was ist, wenn X passiert?“ abschließend zu präzisieren.
- Hierzu sind die gedruckten POSITIVEN AFFIRMATIONEN, die Du in Deinen Räumen aufhängst und regelmäßig austauschst, eine große und wertvolle Hilfe.

„Du solltest UMDENKEN“ hörst Du an jeder Ecke - die Frage ist nur, in welche Richtung?

Und wer wird Dir dabei helfen?

Meine Antwort: Denke und fühle selber! Denke nicht für jemanden anderen. Gib das nicht ab an andere!

Die Botschaft von Zukunfts-Angst, Sorge, Krankheit und Zusammenbruch haben die Menschen satt und bringt niemanden weiter.

Der bekannte Zell-Biologe Dr. Bruce Lipton sagt z. B., „die Angst vor Covid-19 ist wahrscheinlich gefährlicher als dem Virus selbst.“



## 2. Suche nach einfachen Lösungsmöglichkeiten

Gibt es für Dich Möglichkeiten, um vorbeugend tätig zu werden?

Für wie realistisch hältst Du überhaupt den Eintritt eines „angstmachenden Ereignisses“?

## 3. Gibt es überhaupt Gründe, an der Angst festzuhalten?

- Vieles ist nur halb so schlimm wie es anfangs scheint.
- Du denkst sicher zu viel! In wieweit schadest Du Dir mit Deinen vielen Kopf-Gedanken? Kennst Du Dein Kopf-Kino?
- Wie würdest Du dich fühlen und handeln, wenn Du frei von diesem Gefühl wärst?
- Schreibe auf: Wie würde Dein Leben ohne diese Angst verlaufen?

Hast Du Ängste, die Du vor anderen Menschen geheim hältst, weil Du deren Unverständnis fürchtest?

Fühlst Du Dich schlecht, weil Du Angst vor etwas hast, das für andere Menschen das normalste der Welt ist?

DU brauchst eine NEUE BOTSCHAFT, die Dein Herzen wieder bewegt.

Du brauchst einen Paradigmenwechsel der Dir **Mut** macht und Dir Kühnheit bringt.



Du darfst und solltest eine neue Zukunft bauen, für Dich und für Dein Umfeld.  
Ohne manipulierende Angst!

## Welche Ängste gibt es?

Es gibt Versagens-Ängste, Verlustängste, Flugängste, Ernährungsängste, Angst vor dem Sterben, Angst vor Tieren und Insekten, Angst vor fremde Menschen, Angst vor fremden Kulturen, Angst vor der Einsamkeit, soziale Ängste und Phobien, Angst nicht geliebt zu werden. Und die größte Angst ist die Angst des „Getrennt-Seins“. Getrennt vom Universum, von der Schöpfung.

Wann werden wir verstehen, dass es nicht um Geld geht auf dieser Welt?

Es geht um Menschen. Es geht um die Frage: „Was wird aus den Menschen, die uns anvertraut sind?“ und nicht um die Frage: „Wie verdienen wir viel Geld auf Kosten anderer Menschen?“

## Wovor haben wir Angst?

Bedenke: Angst ist eine **Lüge** unseres Emotional-Körpers!



# Wovor hast DU Angst?

Verlustängste sind *nicht* immer irrational, aber wir müssen lernen damit umzugehen. Verlustängste sind häufig die Ursache für einen vermeintlichen Verlust. Hinterher stellen wir oft fest, dass ein Verlust eigentlich ein Gewinn war. Das haben wir alle schon mal erlebt.

Erinnere Dich! So kannst Du im Voraus deine Verlust-Ängste mental auf einfache Weise loslassen:

Schick deine Angst weg! Sie darf nicht näher als 3 m Abstand zu dir sein!

Bedenke, es gibt auch die vielen positiven Aspekte der Angst.

## Positive Beispiele der Angst

Angst befreit von Hochmut.

Angst macht toleranter und duldsamer gegen andere und sich selbst.

Angst lässt einen die kleinen Freuden des Lebens besser erkennen und genießen.



## Weitere positive Beispiele

Angst schützt mich vor zu großen Anstrengungen und Überforderungen.

Angst fördert Verständnis für Minderheiten.

Angst mindert den Perfektionsdrang.

Angst schärft den Blick für das Wichtige.

Angst macht ehrlich - sich und anderen gegenüber.

Angst lässt mich die echten Freuden von den falschen besser unterscheiden.

Angst bringt mich dazu, auch einmal an mich selbst zu denken.

**Und nicht zuletzt:** Angst schützt uns (hoffentlich) davor, dass wir keinen weiteren verheerenden Raubbau an den Millionen Jahren alten Ökosystemen betreiben und wir uns als Mensch nicht in der Evolution zurückstufen.

**Was würdest Du machen, wenn Du keine krankmachende Angst mehr hättest?**



# ***Hier als Beispiel für Dich:***

- ***körperlich:***

Du würdest wieder mehr Sport treiben.

Du würdest dich insgesamt körperlich mehr fordern.

Du würdest versuchen, mehr Freude und Bestätigung durch handwerkliche Arbeiten zu schaffen.

- ***beruflich:***

Du würdest Fortbildungskurse belegen, aber nur mit Themen, die Dich interessieren.

Du würdest neue Arbeitsgebiete und Techniken erlernen, was Dir, zur Zeit wegen der Angst kaum möglich ist.



- ***Familie und Kontakte:***

Du würdest allein mit deiner Frau / deinem Mann, oder auch allein eine schöne, romantische Reise machen.

Du würdest ein großes Ferienhaus mieten und würdest mit Freunden und der Großfamilie

ein verlängertes Wochenende feiern.

Du würdest die Verbindungen zu Freunden und Bekannten, die durch die Angst auseinandergegangen sind, wieder auffrischen und pflegen.

Du würdest vielleicht Gewissensforschung betreiben und versuchen, langsam die erfüllbaren Wünsche an das Leben zu verwirklichen.

- ***Weitere Zukunft, Sinn des Lebens, Tod, Gott:***

Folgendes ist nicht jedermanns Sache, bedenke dennoch die Möglichkeit:

Du würdest in Zukunft mit absoluter Sicherheit viel bewusster leben, und zwar so, dass, wenn Du einmal gestorben bist, etwas Beständiges von dir zurückbleibt. Der Tod hätte dann nicht mehr so sehr den Schrecken, denn es ist bestimmt leichter, nach einem erfüllten und befriedigendem Leben zu sterben, als wenn durch die Angst sehr viele, an sich einfache Wünsche unerfüllt bleiben.



# Höre zum Schluss die schöne Geschichte von Khalil Gibran an:

„Man sagt, dass ein Fluss vor Angst zittert, bevor er ins Meer mündet.

Er blickt zurück auf den Weg, den er zurückgelegt hat, von den Berggipfeln, die lange kurvenreiche Straße die durch Wälder und Dörfer führt.

Und vor sich sieht er einen Ozean, der so riesig ist, dass das Eindringen in ihn wie nichts anderes erscheint, als für immer verschwinden zu müssen.

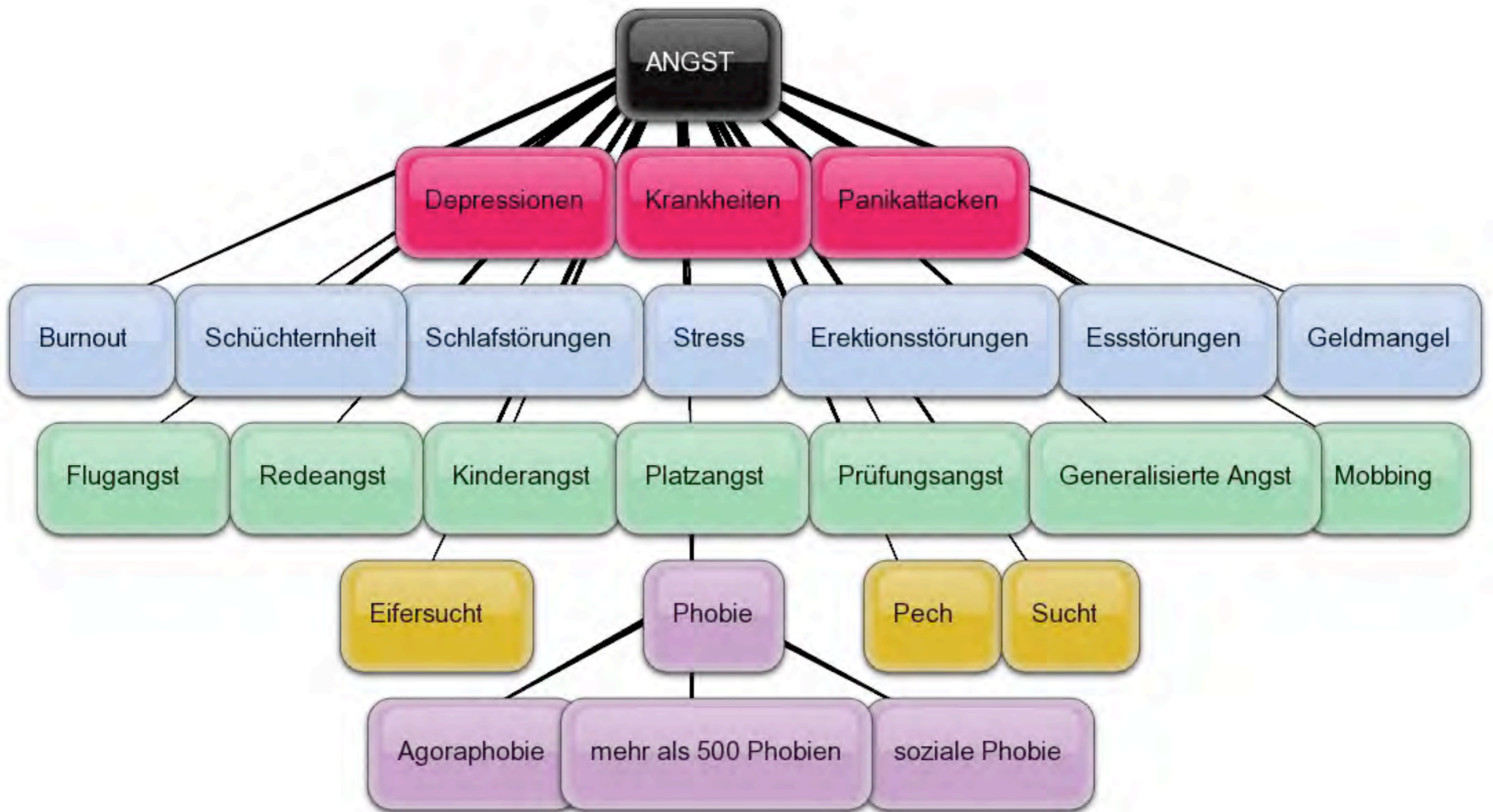
Aber es gibt keinen anderen Weg. Der Fluss kann nicht zurückfließen.

Niemand kann zurückgehen. Es gibt kein Zurück in der Existenz.

Der Fluss muss das Risiko eingehen, ins Meer zu gelangen, denn nur dann wird die Angst verschwinden, denn dann wird der Fluss wissen, dass er nicht im Ozean verschwindet, sondern zu einem Ozean wird.“

*Dein Jean-Marie Bottequin*







**MEDIALER LEBENSBERATER**  
**Jean-Marie A. Bottequin**

Wirkung

Verkauf

Charisma

Nonverbale  
Kommunikation

Softskill-  
Kommunikation

Supervision  
Profiling

**AfP AKADEMIE für PERSÖNLICHKEITSBILDUNG**

Vorträge

Trainings

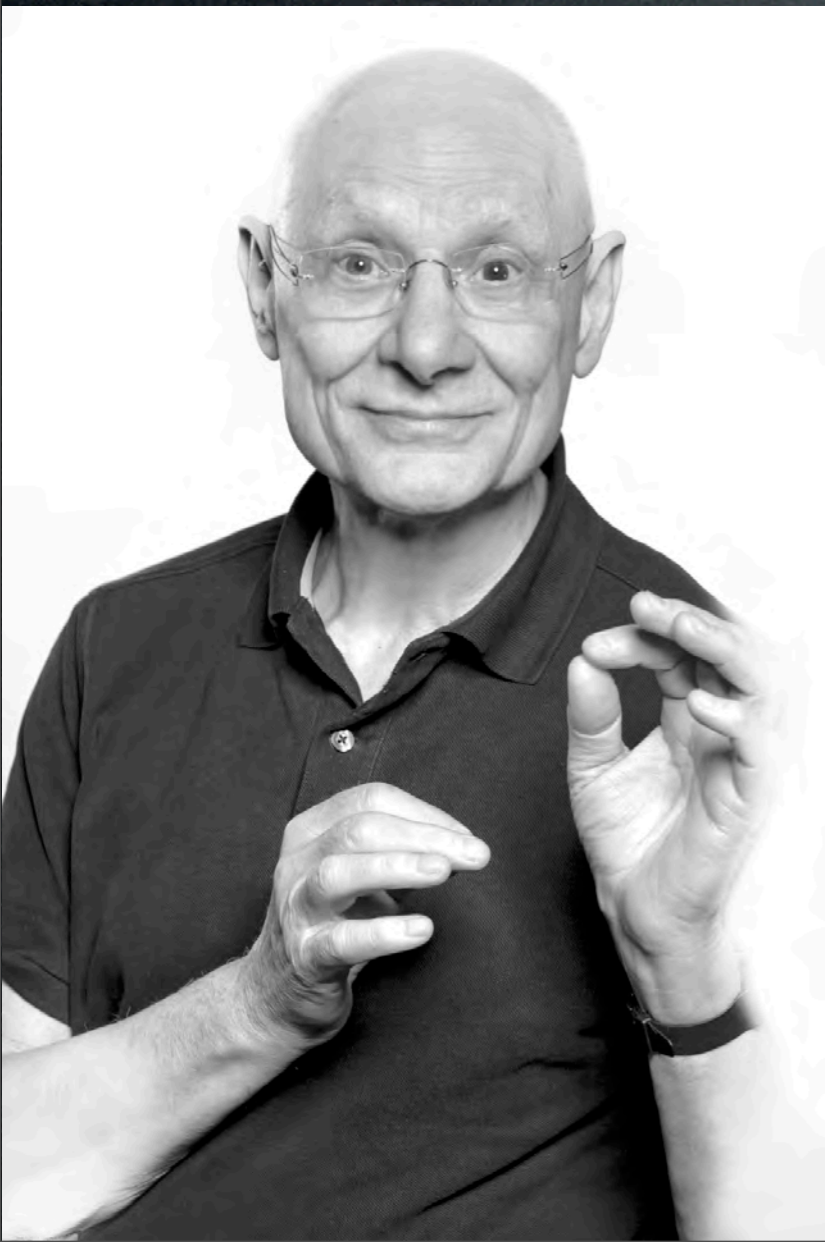
Seminare

Beratung



# Kostenloses Erstgespräch

[https://bottequin-supervision.de/  
booking-page/](https://bottequin-supervision.de/booking-page/)



Kontaktiere mich





# AfP Akademie für Persönlichkeitsbildung



Jean-Marie Bottequin

Berater in der Positiven transkulturellen Psychotherapie (WAPP)  
Work-Life-Balance Profiler . Supervisor . LebensConcept Coach  
Experte und Trainer in der nonverbalen Kommunikation  
Speaker . Internat. univ. Gastdozent



+49 89 397 646 +49 172 91 93 804 [jean-marie@bottequin.de](mailto:jean-marie@bottequin.de) [bottequin.de](http://bottequin.de)