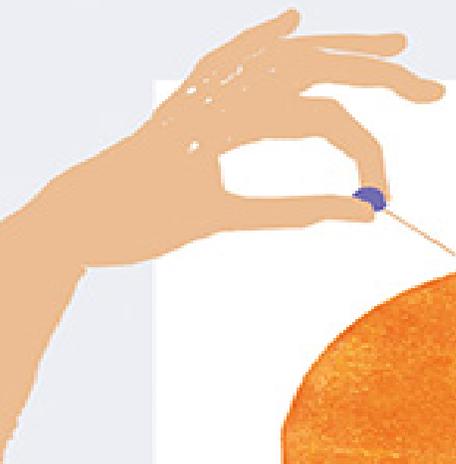


TOM DIESBROCK



**NIMM  
DEN  
ZWEIFELN  
DAS  
KOMMANDO**

Wie wir Ängste und  
Selbstzweifel hinter uns lassen

**G|U**

# **Hinweis zur Optimierung**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Nikola Teusianu

Lektorat: Imke Rötger

Bildredaktion: Katharina Krause

Umschlaggestaltung und Layout: ki 36 Editorial Design

eBook-Herstellung: Behzad Terrah

 ISBN 978-3-8338-8407-8

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Fotos: Shutterstock

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-8407 01\_2022\_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

# Garantie



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

## KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

[www.gu.de](http://www.gu.de)

## **Wichtiger Hinweis**

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

## GLAUBEN SIE NICHT ALLES, WAS SIE ÜBER SICH DENKEN

Selbstzweifel sorgen oft dafür, dass wir unser Licht unter den Scheffel stellen, uns zurückhalten und nicht zeigen, wer wir sind und was wir können. Dadurch bleibt mancher Erfolg aus - und wir fühlen uns in unserem negativen Selbstbild auch noch bestätigt. Ein Teufelskreis!

### WIE IST ES BEI IHNEN?

- Beurteilen Sie sich selbst kritischer als Ihre Freunde Sie sehen?
- Wollen Sie gern selbstbewusster auftreten?
- Möchten Sie lernen, öfter mal Nein zu sagen?
- Würden Sie sich gern mehr trauen?

**Tom Diesbrock** zeigt uns, wie wir einen psychologisch klugen Umgang mit unseren Zweifeln und Ängsten lernen können.

# EIN KLUGER UMGANG MIT SELBSTZWEIFELN UND ÄNGSTEN

---

Halten Ängste Sie viel zu oft davon ab, Wünsche und Ideen zu verwirklichen? Verdüstern Selbstzweifel und andere innere Widerstände Ihr Selbstbild und stehen auf der Bremse, wenn Sie sich behaupten oder Ihre Meinung vertreten wollen?

Ich arbeite seit vielen Jahren als Coach und Psychologin und kann Ihnen versichern: So geht es vielen Menschen! Fast alle von uns kennen Ängste und Selbstzweifel und haben mit Widerständen zu tun. Was uns unterscheidet, ist nicht, *dass* wir solche Bremser in unseren Köpfen haben, sondern ob wir ihnen das Steuer und die Deutungshoheit überlassen.

Wenn wir das tun, stellen wir unser Licht unter den Scheffel und verzweigen uns unnötig selbst. Wir sorgen nicht für uns und verfolgen unsere Ziele nicht – ja, vielleicht trauen wir uns nicht einmal, über Ziele nachzudenken. So geraten wir leicht in einen Teufelskreis: Indem wir uns immer weniger trauen und zutrauen, uns zwar sehr anstrengen, aber gleichzeitig möglichst unsichtbar bleiben, werden wir kaum Erfolge feiern. So fördern wir nur unsere Angst und den Glauben, nicht gut genug zu sein.

Sie wissen, wovon ich spreche?

Ich möchte Ihnen in diesem Buch zeigen, wie Sie einen psychologisch klugen Umgang mit Ängsten und Selbstzweifeln finden und trainieren können. Nicht mit simplen Ratschlägen wie: »Denken Sie doch einfach mal positiv!« Denn so schlicht ist unser Gehirn nicht gebaut, als dass es sich davon beeindrucken ließe. Um unseren

Zweifeln das Kommando zu nehmen, braucht es deutlich mehr: nämlich die Bereitschaft, alte Denkmuster kritisch zu hinterfragen, und die Entschlossenheit, sich nicht mehr von ihnen das Denken verbieten zu lassen. Ich nenne meinen Ansatz *mentales Selbstmanagement*.

Meldet sich in Ihrem Kopf gerade eine Stimme, die Ihnen einreden will, dass Sie das unmöglich schaffen können – andere Leute vielleicht, aber doch niemals Sie? Dann fragen Sie sich bitte einmal ernsthaft: Entsprechen diese Zweifel tatsächlich Ihren Überzeugungen? Oder beruhen sie vor allem auf gefühlten Wahrheiten?

Einen klugen Umgang mit Ängsten und inneren Bremsern kann jede und jeder\* lernen. Wichtig ist nur, dass Sie Ihr Bedürfnis nach Veränderung ernst nehmen und entschlossen sind, sich ein kleines bisschen aus Ihrer Komfortzone herauszutrauen. Okay?

Dann lassen Sie uns loslegen!

Ihr Tom Diesbrock

\* Ich möchte in diesem Buch alle weiblichen, diversen und männlichen Menschen gleichermaßen ansprechen. Um es aber so lesefreundlich wie möglich zu gestalten, verwende ich manchmal nur eine der sprachlichen Formen.

# VORRUNDE: WAS GENAU MACHT IHNEN ZU SCHAFFEN?

---

Bevor wir richtig loslegen, möchte ich Sie fragen, welche Selbstzweifel und Ängste Sie eigentlich umtreiben und Ihre Lebensqualität einschränken. Dafür habe ich eine Liste zusammengestellt, die natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit hat: Ergänzen Sie gern Zweifel und Ängste, die für Sie außerdem wichtig sind.

Dies ist kein Test, und es gibt am Ende auch kein Ergebnis. Diese Übung soll Sie auf unser Thema einstimmen und Sie motivieren, sich zuerst einmal vor Augen zu führen, was genau Ihnen überhaupt zu schaffen macht. Überlegen Sie auch, wie stark Ihre Selbstzweifel und Ihre Ängste auf einer Skala von 1 bis 5 einzuordnen sind und ob sie Ihre Lebensqualität sehr einschränken.

<b>Fürchten Sie sich ...</b>	<b>nein □□□□□ sehr 1 2 3 4 5</b>	<b>Schränkt dies Ihre Lebensqualität sehr ein?</b>
ausgeschlossen zu werden?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
zu leiden?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
vor Verlusten?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
vor dem Fremden?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
vor Krankheiten?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
nicht attraktiv zu sein?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
zu scheitern?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
zu verreisen?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
nicht ernst genommen zu werden?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
den Falschen zu vertrauen?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
ausgelacht zu werden?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
vor Hilflosigkeit?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
vor dem Tod?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
vor Konflikten?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
sich zu verirren?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
als Hochstapler zu gelten?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
keine Orientierung zu haben?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
zu verarmen?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>

andere Menschen zu belasten?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
vor Gewalt?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
als dumm zu gelten?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
vor anderen Menschen?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
abgelehnt zu werden?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
nicht gut genug zu sein?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
vor dem Autofahren?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
vor Einsamkeit?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
verletzt zu werden?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
vor Dunkelheit?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
vor anderen zu sprechen?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
vor dem Alter?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
andere zu enttäuschen?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
sich zu viel zuzutrauen?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
verlassen zu werden?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
vor Kritik?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
vor Geldmangel?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
zu viel zu fordern?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
vor Krieg und Krisen?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
betrogen zu werden?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
vor großen Höhen?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
schwach zu sein?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
vor bestimmten Tieren?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>

im Straßenverkehr?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
andere zu verletzen?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
vor tiefem Wasser?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
jemanden zu verlieren?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
vor dominanten Menschen?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
als schwach zu gelten?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
vor der Meinung anderer?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
abhängig zu sein?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
vor Kündigung?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
erfolglos zu sein?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
vor Kontakt?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
etwas zu verpassen?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
vor Entscheidungen?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
zu verlieren?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
nicht leistungsfähig zu sein?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
..... ?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
..... ?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>
..... ?	nein □□□□□ sehr	ja <input type="checkbox"/>

# **Glauben Sie nicht alles, was Sie über sich denken!**

Viel zu leicht lassen wir uns von Stimmungen und Gefühlen in unserem Denken und Handeln beeinflussen. Doch wir können lernen, öfter einen kühlen Kopf zu behalten!

## »ICH WÜRDE JA, ABER ...«

---

Wir Europäer führen ja ein recht sicheres Leben. Vor größeren Gefahren sind wir besser geschützt als alle Generationen vor uns, und gegen viele Risiken haben wir Versicherungen abgeschlossen. Selbst, wenn etwas einmal richtig schiefgehen sollte, werden wir höchstwahrscheinlich immer noch ein Dach über dem Kopf und etwas zu essen haben. So viel Sicherheit genießen die wenigsten Menschen auf der Welt. Aber fühlen wir uns deshalb auch sicher?

Ganz im Gegenteil. Viele von uns leiden unter Existenzängsten oder der Furcht zu scheitern, abgelehnt zu werden oder vor anderen als Versager dazustehen. Und zweifeln an ihren Fähigkeiten, an ihrem Äußeren oder generell an sich selbst. Vielleicht wären Sie überrascht, wenn Sie, wie ich als Coach, täglich hören würden, wie verbreitet solche Ängste tatsächlich sind. Auch unter Menschen, die gar nicht ängstlich wirken.

Auf manche übertriebenen Befürchtungen stoßen wir erst, wenn wir unzufrieden sind und Veränderungen anstehen. Viele Menschen bekommen schon kalte Füße, wenn sie nur darüber nachdenken, ihre Komfortzone zu verlassen. Und nicht jeder gesteht es sich ein, dass er sich fürchtet – lieber schiebt man »gute Gründe« vor, warum man unmöglich neue Wege gehen kann.

Andererseits treffe ich häufig Menschen, die ihre Ängste zwar durchaus wahrnehmen, ihnen aber scheinbar machtlos gegenüberstehen, ihnen bereitwillig das Steuer überlassen und dann achselzuckend feststellen: »Ich würde ja gern selbst steuern – aber meine Angst lässt mich nun mal nicht.«

Tja, schade.

## ANJA UND DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT

*Anja ist eine gute Freundin von mir, die wie ich Psychologie studiert hat. Schon während wir die Uni-Bank drückten, wussten wir, dass wir uns eines Tages selbstständig machen wollten. Bei mir dauerte es eine Weile und brauchte einige Anstupser. Aber eines Tages war es so weit, und ich gründete – nicht ohne Zähneklappern! – meine erste eigene Praxis als Psychotherapeut.*

*Bei Anja lief es etwas anders: Ihr Plan war damals, als freie Kommunikationstrainerin zu arbeiten. Mit dem Diplom in der Tasche entschied sie sich aber, erst einmal Erfahrungen als angestellte Psychologin in der Marktforschung zu sammeln. Außerdem musste ein Studienkredit abbezahlt werden, bevor sie sich in die Unwägbarkeiten einer Gründung stürzte. Klang vernünftig.*

*Sie fand auch schnell einen Job, der ihr einige Jahre überraschend viel Spaß machte. In der Freizeit absolvierte sie mehrere Fortbildungen als Basis für ihre zukünftige selbstständige Tätigkeit. Schließlich war sie fachlich und finanziell gut aufgestellt, und es hätte losgehen können. Das ist inzwischen viele Jahre her – aber bis heute hat sie den Absprung nicht geschafft.*

*Das wäre völlig okay, wenn Anja ihr Job immer noch gefiele. Aber sie ist dort schon lange kreuzunglücklich, fühlt sich unterfordert, ist gelangweilt und beklagt dies oft und ausführlich.*

*Man könnte meinen, die Lösung läge auf der Hand: Sie hat schließlich jede Menge Berufserfahrung, Geld auf der hohen Kante und eine fundierte Ausbildung. Sie könnte also endlich loslegen und sich auf den Weg in die Selbstständigkeit machen. Anja müsste ja nicht von heute auf morgen durchstarten. Klüger wäre es ohnehin, erst einmal zu überlegen, was sie wem anbieten will und*

*wie ihr Marketing aussehen kann, konkrete Schritte zu planen und Kontakte zu aktivieren. Ich denke, Anja weiß ziemlich genau, wie sie am besten vorgehen könnte. Aber: Nichts davon tut sie, denn allein die Vorstellung macht ihr Angst.*

*Anstatt jedoch zu versuchen, ihrer Angst möglichst wenig Einfluss zu geben, stellt Anja sie in den Mittelpunkt ihrer Aufmerksamkeit. Ständig kreist sie um die Frage: »Warum fürchte ich die berufliche Selbstständigkeit nur so sehr?«*

*Auch wenn ihr Job sie besonders quält, entwickelt sie nicht etwa einen Businessplan, sondern bohrt lieber in ihrer Psyche. Welche Antworten und Erkenntnisse sie dabei auch findet – auf ihre Ängste scheinen sie keinen lindernden Einfluss zu haben. Im Gegenteil. Für Anja folgt daraus, dass sie bisher etwas Wichtiges übersehen oder noch nicht ausreichend verstanden hat. Vor Kurzem beschloss sie, sich dem Thema noch intensiver zu nähern und eine Psychoanalyse zu beginnen. Sie hofft, sie wird anders handeln, denken und fühlen, wenn sie die gesuchten Antworten nur erst gefunden hat.*

*Mein Argument, dass andere Menschen und auch ich es trotz kalter Füße und ohne bessere Voraussetzungen doch auch geschafft haben, lässt sie nicht gelten: »Bei dir ist es etwas ganz anderes. Denn meine Widerstände liegen ja in meiner Persönlichkeit begründet. Und ohne sie wirklich zu verstehen, komme ich unmöglich weiter.«*

Solche kalten Füße sind übrigens gar nicht ungewöhnlich. Wohl fast jeder und jede Selbstständige könnte einige Geschichten zum Besten geben über bedrückende Selbstzweifel und massive Ängste vor und in der Startphase der Gründung. Für mich ist es eine Selbstverständlichkeit, dass jede größere Veränderung in uns Widerstände und Unbehagen weckt – mag unsere Sehnsucht nach Aufbruch und Neuland auch noch so groß sein. Wichtig ist nur, sich

seinen Ängsten zu stellen und einen klugen Umgang mit ihnen zu entwickeln.

*Wir können entscheiden, wie wir mit unseren Ängsten umgehen.*

Denn wenn wir Angst haben, bedeutet das ja nicht zwangsläufig, ihr auch zu folgen und automatisch das Steuer zu überlassen. Natürlich nicht!

Ich muss gestehen, ich bin nicht allzu optimistisch, dass Anja auf diese Weise ihren Weg in eine glücklichere berufliche Zukunft finden wird. Es ist natürlich nichts dagegen zu sagen, wenn jemand seine Ängste besser verstehen möchte. Nur glauben viele Menschen, dass Selbsterkenntnis automatisch auch zu mehr Mut und Aktivität führt. Damit sind sie allerdings auf dem Holzweg, denn Verstehen und Handeln sind zwei ganz unterschiedliche Dinge. Wie wir noch genauer sehen werden, ist unser Hirn ein Gewohnheitstier, das vermeintlich bewährte Denkstrategien höchst ungern ändert. Erhält es nur Informationen über neue Einsichten, aber keine Signale von Entschlossenheit, aktiv werden zu wollen, lässt unser Gehirn lieber alles beim Alten.

# WIE UNSERE ÄNGSTE AUS DEM RUDER LAUFEN KÖNNEN

---

Ängste werden in tiefen Schichten unserer grauen Zellen ausgelöst und funktionieren wie Alarmanlagen: Ihre Aufgabe ist, uns auf potenzielle Gefahren aufmerksam zu machen. Jede größere Bedrohung bewirkt in gesunden Menschen eine Angstreaktion. Aber nicht jede Angst, die wir spüren, weist auch auf eine echte Bedrohung hin. Oft fürchten wir uns vor etwas, das sich bei genauerer Betrachtung als eher harmlos herausstellt.

Außerdem reagieren Ängste nicht nur auf die Bedrohung selbst, sondern auch auf unsere Gedanken daran. Allein an den cholerischen Chef zu denken, kann ja fast genauso starke Gefühle auslösen wie eine reale Begegnung mit dem tobenden Chef. Je stärker ich mich auf meine Angstauslöser konzentriere, desto größer wird meine Angst.

## UNSER KÖRPER MISCHT STÄNDIG MIT

Eine gefährliche Situation oder der Gedanke daran lösen nicht auf direktem Weg Angst in uns aus. Eine wichtige Rolle spielt dabei unser Körper. Bevor wir uns der Gefahr überhaupt bewusst werden, wird eine körperliche Reaktion eingeleitet: Muskeln spannen sich an, die Blutversorgung verändert sich und der Blutdruck steigt. Über Rezeptoren, die überall im Körper verteilt sind, wird dieser veränderte, angespannte Zustand an das Gehirn gemeldet. Erst dann – wenn die Wahrnehmung der Situation und die Wahrnehmung der eigenen Körperreaktionen im Gehirn zusammenlaufen – wird uns unsere Gefühlsreaktion bewusst. Je höher die Anspannung, desto intensiver das

Gefühl. In diesem System lauert die Gefahr, dass sich unsere Angst, ängstliche Gedanken und körperliche Reaktion aufschaukeln und gegenseitig verstärken und wir in einem Teufelskreis landen.

Der Körper reagiert also nicht nur, sondern er prägt auch unsere Gefühle: Bei jedem Gefühl ist unser Körper involviert. Vielleicht kennen Sie die absurd klingende Feststellung, die aber durchaus richtig ist: Ich weine, weil ich traurig bin - und ich bin traurig, weil ich weine.

Es ist wichtig, diesen Zusammenhang zu verstehen, um unsere Selbstzweifel und Ängste in den Griff zu bekommen. Denn wir versuchen ja oft, uns selbst und anderen mit vernünftigen Argumenten die Angst zu nehmen. Und wundern uns, wenn wir damit kaum eine Wirkung erzielen. Ist so ein Angstsystem aber erst einmal in Fahrt gekommen, ist es für Vernunft kaum noch empfänglich. Zu sehr ist es dann auf die - vermeintliche - Bedrohung fixiert.

Viel klüger ist es, den Körper aktiv zu entspannen, um den Teufelskreis zu durchbrechen und so wieder einen klaren Kopf zu bekommen. Instinktiv handeln wir aber oft ganz anders: Anstatt Gedanken und Einschätzungen zu misstrauen, die von unseren Gefühlen verzerrt und aufgebauscht werden, folgen wir ihnen unkritisch. Die Realität erscheint uns dann noch bedrohlicher, was unsere Anspannung weiter steigert. Womöglich versuchen wir dann auch noch, vernünftig klingende Argumente dafür zu finden, dass die Situation tatsächlich sehr gefährlich ist: »Mein Chef kann mich ja jederzeit rauswerfen!«

| *Angst hört nicht auf vernünftige Argumente!*

In Wirklichkeit sind wir oft viel zu sehr mit unserer Angst identifiziert und plappern nach, was sie uns einflüstert. Wie bei Anja: »Mich selbstständig machen? Das geht doch bei den meisten Leuten schief! Außerdem bin ich gar nicht gut

genug dafür und werde ganz sicher scheitern, alle werden mich auslachen. Das wäre mein Ende!«

## **HÜTEN SIE SICH VOR MÄUSEN!**

Solche angstgetriebenen Gedanken, wie Anja sie beschreibt, sollte man besser erst einmal hinterfragen, bevor man sie sich zu eigen macht: Entspricht dies tatsächlich meinen Überzeugungen und meinem Bild von der Realität? Oder ist es nicht eher »gefühlte Logik«? Je mehr ich meine Angst ungeprüft übernehme, desto weniger Abstand habe ich zu ihr. Und desto mehr folgt mein Denken automatisch meinem Fühlen und baut darauf auf. So passiert es uns leider oft, dass wir aus Ängsten die absonderlichsten Schlüsse ziehen und gar nicht merken, wie absurd sie sind.

*Wenn wir unseren Ängsten ungeprüft folgen, verzerrt sich unser Bild von der Realität immer mehr.*

Bei anderen Menschen fällt es uns meistens viel leichter zu erkennen, wenn Ängste ihr Denken vernebeln, als bei uns selbst. Stellen Sie sich vor, jemand hat schreckliche Angst vor Mäusen und keinen Abstand zu seiner Panik. Das Wissen, dass Mäuse nicht allzu gefährlich sind, spielt für diese Person keine Rolle. Ihr erscheinen diese Tiere ja als echte Bedrohung: »Auf jeden Deutschen kommen statistisch 15,6 Mäuse? Wie grauenhaft! Am besten, wir vernageln alle Fenster, und vor den Hauseingang stellen wir eine Wanne mit Wasser auf, damit die Mäuse nicht hineinkönnen. Auf der Straße sollten wir natürlich nur noch in Schutzkleidung gehen. Wieso finden Sie meine Reaktion übertrieben? Ich denke doch vollkommen rational!« Dass man kaum irgendwo mal auf eine Maus trifft, würde der Phobiker wahrscheinlich eher mit der Heimtücke der Tiere erklären, als seine Schlussfolgerungen infrage zu stellen.

Ich gebe zu, das Beispiel ist ein bisschen übertrieben. Aber wenn uns schlimme Ängste im Nacken sitzen, neigen wir tatsächlich zu den merkwürdigsten Interpretationen der Realität. Wenn jemand beispielsweise aus Angst, zu scheitern oder kritisiert zu werden, fest davon überzeugt ist, vollkommen unfähig, dumm und lächerlich zu sein – dann ist das doch nicht weniger absurd als die Angst vor Mäusen, oder?

Ängste, angstgetriebene Gedanken und Selbstzweifel haben leider die unselige Tendenz, eine Eigendynamik zu entwickeln und sich gegenseitig zu verstärken. Bin ich in so einem Teufelskreis der Angst gefangen, können Ängste die Regie über große Bereiche meines Lebens übernehmen, in denen ich unbewusst alles ignoriere, was mein destruktives Selbst- und Weltbild infrage stellen könnte. Viele Menschen investieren viel mehr Energie, die Relevanz ihrer Ängste zu begründen, als sie zu hinterfragen und sich unabhängiger von ihnen zu machen.

»Das ist doch Wahnsinn«, mögen Sie jetzt einwenden. Ja, das ist es – aber ein ganz alltäglicher Wahnsinn, der wohl keinem von uns ganz fremd ist.

## WIE SIEHT ES BEI IHNEN AUS?

Betrachten Sie nochmals die Ergebnisse Ihrer Selbstreflexion in der Vorrunde (ab  $\geq$ ): Welche Ängste und Selbstzweifel spielen in Ihrem Leben eine destruktive Rolle? Welche Befürchtungen schränken Ihre Lebensqualität ein und halten Sie davon ab, Ihre Komfortzone zu verlassen und neue, positive Erfahrungen zu machen?

# WIR KÖNNEN LERNEN, KLÜGER MIT UNSEREN ÄNGSTEN UMZUGEHEN

---

Wir werden uns in den folgenden Kapiteln mit vielen Aspekten von inneren Bremsern wie unseren Ängsten und Selbstzweifeln befassen und der Frage nachgehen, wie wir klüger mit ihnen umgehen können. Einige Hinweise möchte ich Ihnen hier bereits mit auf den Weg geben.

Angst ist ein unangenehmes, alarmierendes Gefühl. Nicht mehr und nicht weniger. Sie sollte auf keinen Fall die machtvolle Position haben, die viele Menschen ihr – ebenso wie Anja – einräumen. Was uns subjektiv als höchst bedrohlich erscheint, stellt sich in Wirklichkeit oft ganz anders dar. Unsere Angst davor, was Menschen uns sagen oder uns antun könnten, wie wir scheitern und uns blamieren könnten, überzeichnet sehr häufig die realen Risiken.

Um aus dem Teufelskreis der Angst herauszukommen, brauchen wir etwas Einsicht und vor allem Entschlossenheit. Wir müssen bereit sein, schrittweise Distanz zu unseren Ängsten aufzubauen, um sie als etwas zu erkennen, das in uns geschieht – was wir aber nicht sind. »Ich bin ängstlich«, ist eine schwarz-weiße Feststellung. »Ich spüre Angst« dagegen ist eine angemessene Beobachtung. Halte ich an der Vorstellung fest, meine Angst zu sein, habe ich kaum eine Chance, sie zu überwinden.

Jemand, der sich sehr von seiner Angst steuern lässt, richtet seine Aufmerksamkeit reflexhaft zu sehr auf seine Gefühlswelt. Dadurch wird sie in seinen Augen nur noch größer und mächtiger. Wir können aber lernen, innerlich auf Abstand zu gehen.