



Leseprobe aus Baisch-Zimmer und Zach, Die Angst als Freund,
GTIN 4019172200039

© 2018 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172200039)
isbn=4019172200039



**Meine Angst möchte
von mir wahrgenommen
werden.**





**Ich halte für einen Moment inne
und achte auf meinen Atem. Dann
reise ich mit geschlossenen Augen
durch meinen Körper und bemerke,
auf welche Weise sich die Angst in
mir zeigt. Vielleicht als Klos im Hals?
Als Druck auf der Brust oder flaues
Gefühl im Magen?**

**Möglicherweise kann ich einen
Knoten, einen Umriss oder eine
Farbe erkennen und welchen
Raum dies in mir einnimmt.**

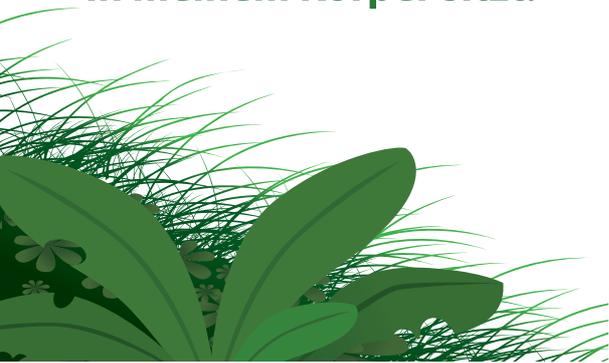
**Ich nehme es interessiert wahr
und öffne mich dafür.**

**Das Gefühl der Angst ist nur ein
Gefühl – ich brauche mich nicht mit
ihm zu identifizieren. Es kommt und
geht, wenn ich es beobachte und
ihm Raum gebe.**





**Ich fühle aufmerksam
und interessiert,
wo meine Angst
in meinem Körper sitzt.**





**Ich nehme mir einen Moment Zeit,
ein Blatt Papier und bunte Stifte.
Dann atme ich zwei, drei Mal tief
ein und aus. Ich gehe mit meiner
Aufmerksamkeit, wenn möglich
mit geschlossenen Augen, durch
meinen Körper, um wahrzunehmen,
wo ich meine Angst spüre.**

**Nach dieser Körperreise zeichne
ich den Umriss meines Körpers auf
und markiere die Stelle, wo die
Angst sitzt. Ich verwende die Farbe,
die am besten dazu passt. Wenn
ich möchte, gebe ich meiner Angst
einen Namen. Dabei nehme ich
wahr, ob ich Veränderungen in mir
spüren kann. Möglicherweise werde
ich durch das Lokalisieren meiner
Angst innerlich ruhiger.**





**Ich nehme meine Angst
wahr und stelle mir vor,
wie diese Situation
ohne sie wäre.**





**Meine Angst ist mir allzu gut
bekannt. Ich weiß, dass sie sich
zeigt, wenn es notwendig ist. Nun
nutze ich meine Vorstellungskraft
und frage mich in dieser Situation:**

Wer wäre ich ohne Angst?

**Wie wäre es, wenn sie ab sofort
nicht mehr da wäre? Wie würde ich
mich stattdessen fühlen? Was würde
sich ändern? Was würde ich tun
oder auch sein lassen?**

**Ich nehme mir Zeit, bleibe für einige
Minuten in dieser Vorstellung und
spüre nach, wie es mir damit geht.
Ich will mir von nun an diese Fragen
häufiger stellen, um mich frei,
leicht und selbstsicher zu fühlen.**



**Kann ich erkennen,
wie wertvoll die Angst
für mich ist?**



**Meine Angst ist sinnvoll, deshalb
bemerke ich sie. Vielleicht möchte
sie mich aufrütteln oder
auf etwas hinweisen? Ich bin bereit,
mir die Zeit zu nehmen, die es
braucht, um herauszufinden,
was es ist.**

