

Meine größten Ängste

Meine größte Angst ist es, Menschen, die mir etwas zu bedeuten zu verletzen oder zu enttäuschen. Das Gefühl von Scham und Reue ist finde ich noch viel schlimmer als Schmerz und Trauer. Das ist auch der Grund warum ich nie „Nein“ sagen kann und mir viel zu viele Sorgen darüber mache, dass ich ja keine Fehler zu mache.

Die Furcht davor verlassen zu werden, zurückgelassen zu werden, steckt tief in unserem evolutionären Gedächtnis und sie ist auch wichtig, dass man in einer Gemeinschaft funktionieren kann um zu überleben. Aber diese Angst kann auch negative Formen annehmen.

In ihrer gesteigerten Form hat sie verheerende Auswirkungen auf mein Leben, oft bin ich viel zu indirekt und es fällt mir sehr schwer Menschen zu kritisieren oder so streng zu Ihnen zu sein, wie sie es verdient hätten. Es macht es



Die Furcht davor verlassen zu werden, zurückgelassen zu werden, steckt tief in unserem evolutionären Gedächtnis.

schwierig klare Stellung zu beziehen und auch mal klipp und klar „Nein“ sagen zu können.

Mittlerweile weiß ich aber dass diese Angst z.T. aus meiner Kindheit kommt, davor meine Eltern zu enttäuschen. Und ich weiß dass es mir deutlich mehr Respekt verschafft, wenn ich ehrlich und authentisch zu meinen Mitmenschen bin, auch wenn das bedeutet, dass ich mich nicht mehr mit allen gut verstehe.

Außerdem ist mir mittlerweile bewusst, dass man nicht für die Erwartungen anderer Menschen verantwortlich ist, und dass es als Mensch unser Recht ist unser eigenes Glück und Erfüllung zu suchen unabhängig von den Erwartungen anderer Menschen.

Mit Ängsten zu leben muss jeder, aber meiner Meinung nach kommt es ganz darauf an, wie man mit seinen Ängsten umgeht. Und diese Entscheidung liegt komplett und unverzichtbar bei dir! Ob du deine Ängste als eine lebenslange Einschränkung siehst und dich von ihnen kontrollieren lässt, oder ob du deine Ängste als Chance zu Wachsen, als eine Challenge siehst, kannst nur alleine du entscheiden. Du hast die Wahl.