

20. Leitfaden für Menschen mit Ängsten; Hyperventilation, Panikattacken, Sozialphobie, Platzangst oder Ähnlichem



Zeichnung aus Bienenwachs: Ester

Foto: Geert Leeuwis

Einfach Sie selbst sein:

- *Wie wäre es, wenn Sie „einfach“ Sie selbst sein würden?*
- *Wer sind Sie dann?*
- *Was wünschen Sie sich dann? Was ist Ihnen dann wichtig? Wofür entscheiden Sie sich dann?*

Wenn du nach und nach loslässt, was und wie du nicht bist, kommt der Moment, wo du merkst, dass du unverfälscht am schönsten bist...-EB-

Mögliche Gründe von Angst und Furcht, die zu Hyperventilation, Panikattacken, Sozialphobie oder Platzangst führen können, liegen oft in einer disharmonischen Beziehung zu sich selbst und anderen; auch zu denen, die wir am meisten lieben oder die wir glauben, lieben zu müssen.

Der Körper sendet dann Notsignale aus, um Aufmerksamkeit zu erlangen und zu fordern, **dass Sie sich selbst treu sind**. Wichtig in diesem Lernprozess ist, **dass Sie Ihre eigene Erlebniswelt ernst nehmen und eigenständige Entscheidungen treffen, die wirklich zu Ihnen passen**, anstatt die Bedürfnisse Ihres Umfeldes wichtiger zu nehmen als Ihre eigenen. Die große Herausforderung, eine vernünftige Verteilung im Metaprogramm (**G5**) zwischen ‚die Sorge für Sie‘ versus ‚die Sorge für den Anderen‘ spielt dabei oft eine sehr wichtige Rolle, so auch für das Setzen von Grenzen.

Da dieser Prozess fast nie konfliktfrei ablaufen kann und oft Verletzungen auf beiden Seiten zur Folge hat, braucht es den Mut, die eigene Verletzlichkeit und die der Anderen nicht nur in Kauf zu nehmen, sondern auch zu erkennen, dass Verletzlichkeit eine große Stärke ist, wenn Sie ein realitätsnahes und emotional erfülltes Leben führen möchten.

Eine zuverlässige innere und eigene Basis fürs Leben schaffen:

Je mehr Sie sich selbst kennenlernen, sich selbst treu sind und sich auf Ihre eigenen Entscheidungen verlassen und erfahren, dass diese auch wirkungsvoll sind, desto größer wird Ihr Selbst-Vertrauen. Damit geben Sie sich die notwendige Sicherheit und Geborgenheit, die Sie dann immer besitzen – wo Sie auch sind und wohin Sie auch gehen.



Zeichnung: Ester

Foto: Geert Leeuwis

Persönliche Ziele in Bezug auf dieses Thema könnten sein:

- entdecken, wer Sie jetzt sind und sein möchten
- in erster Linie Frieden mit sich schließen
- Selbstvertrauen stärken
- an (innerer) Eigenständigkeit bzw. Selbstbehauptung arbeiten
- Selbstakzeptanz; sich gut fühlen, so wie Sie sind
- Zielsetzung in Bezug auf die Sorge für Sie selbst anfangen Ihr selbst zu lieben und Nachsicht mit Ihnen selbst zu üben.
- den eigenen Erwartungen genügen. Welchen?
- anders mit Ihnen selbst kommunizieren. Auf welche Weise?
- sich dem Kummer, der Trauer oder dem Trauma stellen und eine neue oder abgeänderte Sinngebung finden
- bestärken der inneren Kraft
- mit Unverständnis umgehen lernen

Es kommt nicht darauf an, was sich gehört, sondern was zu dir gehört. -EB-



Aquarell: Ester

Foto: Geert Leeuwis

Vieles, was im Text gesagt wird, hört sich beim Lesen an, als wäre es selbstverständlich. Doch sehr häufig wird von Menschen im Coaching genau um solche Hilfe gebeten, weil diese anscheinend banalen Lebensthemen anspruchsvoll in der Gestaltung sind und man oft zusätzliche, neue Fähigkeiten braucht, um sich authentisch zu verwirklichen. Außerdem brauchen Themen, so wie Selbstakzeptanz, Selbstsorge, Eigenständigkeit erlernen, eigenen Erwartungen genügen etc. **lebenslange Aufmerksamkeit.** Nicht nur weil unsere Lebensumstände sich fortwährend ändern, sondern auch weil das eigene Selbst fortwährend aktualisiert wird, manche alten Verhaltensmuster hartnäckig sein können und diese und andere wiederkehrenden Themen sich in verfeinerter Form als eine Herausforderung zeigen.

Dazu findet unser **Körper** immer einen neuen Weg, damit er uns auch die geistig wichtigen Prozesse spiegelt, dasjenige, was uns noch nicht ganz gut gelingt oder das, was uns einfach bewusst oder unbewusst stört. Deswegen brauchen Menschen, die solche umfangreichen Änderungsprozesse und oft auch noch unter belastenden, komplizierten Lebensumständen machen müssen; während eines Burn-Outs, Panikattacken usw. wirklich viel Mut und Anfeuerung; viel mehr, als viele glauben...



Foto: Dieuwertje Brandts-Buys

Das Wichtigste ist, eine eigenständige Basis zu finden, um das "*einfach Sie selbst sein*" anzustreben. Dieser Prozess ist selbstverständlich viel umfangreicher als eine Coach-Begleitung bieten kann. Jeder Einsatz, selbstständig oder mit professioneller Hilfe, kann Ihren gegenwärtigen Entwicklungsprozess unterstützen und diese Basis vertiefen und stärken in Hinblick auf... *mehr Einsicht, mehr Möglichkeiten und mehr Freiheit.*

Synchronität

Wenn ich mir etwas wirklich zutraue, und es fügt sich plötzlich alles glücklich zusammen, das sind die kurzen Momente, in denen ich mich verwirkliche. -EB-

Zusätzliche Informationen finden Sie in der Inhaltsangabe auf Seite 2 oder 3:

Kapitel: 19. Zwischenraum 19c. "Wie würdigen Sie das Licht in Ihnen und tanken Sie neue Energie?" Für Menschen, die geistig und/oder körperlich überlastet sind **22. Erwachsen werden**