

Was ist Angst und woher kommt sie?

Lektion 2

Teil 1



Dein Wunsch dich zu trennen, aus deiner toxischen Beziehung zu befreien, ruft Angst vor der Zukunft in dir hervor. Z.B. Angst vor Einsamkeit, Angst dein Leben nicht mit den veränderten Voraussetzungen meistern zu können. Vielleicht fühlst du dich sogar unvollständig und weiß nicht, wie du das Leben danach schaffen sollst.

Deshalb ist es so wichtig, dass du deinen persönlichen Ängsten, die in Verbindung mit der Vorstellung von deiner Trennung auftauchen, dich vielleicht sogar beherrschen, gefangen halten...

Diese Ängste wirst du jetzt aufspüren.

Du begibst dich tief in dein Innerstes und gehst dorthin, wo deine Ängste sich aufhalten.



Du wirst sie finden und alle, eine nach der anderen, in dein wundervolles Arbeitsbuch notieren.

Zuerst arbeite bitte jedoch die **Checkliste für deine Trennung** Schritt für Schritt durch.

Es ist absolut wichtig, diese Punkte vor der Trennung zu bedenken, denn hier lauern einige Fallen und Stolpersteine auf dich!

Fühle in jeden Punkt genau hinein. Was steigt da in dir auf? Frage dich, welche Ängste tauchen in deiner Vorstellung, in deinen Gedanken auf, wenn du über ein Leben ohne deinen Partner, über den Schritt der Trennung selbst, nachdenkst.

Stelle dir also alles ganz genau vor. Fühle rein in jede mögliche Situation. Und notiere alles, was dir in diesem Zusammenhang einfällt.

Das können kleine, tägliche Aufgaben, die immer wiederkehren, oder auch weitreichende große Veränderungen sein.

Je genauer du dir alles vorstellst, umso besser wirst du deinen Ängsten auf die Spur kommen.



Mache dazu jetzt zunächst die Meditation „Finde deine innere Kriegerin“.

Und erst danach mit der zweiten Meditation weiter, wenn du deine innere Kriegerin gefunden hast und fühlst.

Dann bist du bereit für die nächste Meditation „Spüre deine Ängste auf“. Denn in dieser Meditation gehst du als Kriegerin, stark und unverwundbar, in die Höhe deiner Ängste.



Im nächsten Teil lernst du dann deine Ängste richtig einzuschätzen!


Helga Gieschen