

Was ist Angst und woher kommt sie?

Lektion 2

Teil 3



Du kennst jetzt deine Ängste ganz genau und kannst sie realistisch einordnen.



Was dir jetzt noch fehlt ist eine Lösung für deine jeweilige Angst.

Dazu nimm dir für jede Angst ein Blatt Papier. Am besten machst du dir vier Spalten. In die erste Spalte schreibst du möglichst neutral die Angst. Dann in die nächste Spalte notierst du dir, wie deine Wunschlösung für diese Angst aussieht. Also wie sich diese Angst im idealen Fall auflösen würde.

Danach recherchierst du wieder in den bereits bekannten Quellen und Medien. Finde heraus, wie z.B. andere Menschen

dieses Problem gelöst haben. Gibt es einen Ratgeber dafür, suche nach Büchern, Foren, Gruppen, Fachartikeln etc....

Sei bitte sehr gründlich damit, denn je mehr du hier an Antworten und somit mögliche Lösungen findest, umso sicherer und besser wirst du dich fühlen.

Notiere dann so viele Lösungen wie möglich für dich, z.B. auf der Rückseite des Zettels.

Und dann suchst du dir aus dieser Liste die beiden Möglichkeiten heraus, die am besten zu dir, zu deiner Situation und zu deiner Wunschlösung passen.



Notiere dir auch, wer dir möglicherweise bei deinen Lösungen helfen könnte.

Erschaffe dir die besten Lösungen für deine Ängste!

Du schaffst das!



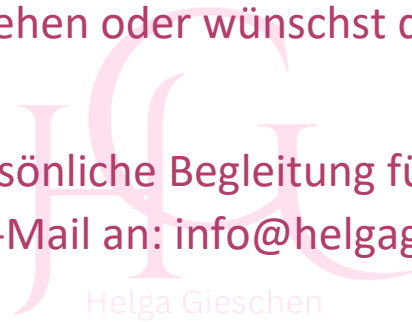
Ich gratuliere dir!

Du kannst richtig stolz auf dich sein!

Wie könnte dein nächster Schritt jetzt aussehen?

Willst du allein weitergehen oder wünschst du dir weitere Unterstützung?

Wenn du dir meine persönliche Begleitung für dich wünschst, schick mir gerne eine E-Mail an: info@helgagieschen.de



Mach dein Leben zum Schönsten, das du haben kannst!

Alles Liebe

Deine Helga