



## Stell dich deinen Ängsten Tag

Es gibt ja immer was zu feiern. Heute zum Beispiel den "Stell dich deinen Ängsten Tag". Dieser Tag wurde vom Lifecoach Steve Hughes in den USA erfunden und soll immer am zweiten Dienstag im Oktober begangen werden. Was der Tag will, Die ist klar. Stell dich deinen Ängsten. , Dann werden die Ängste kleiner. Und Du selbst wirst stärker werden, innerlich reifer. Die Ängste werden vergehen.

Ich bin ein ängstlicher Mensch. Und ich kann nur sagen: Stimmt schon, aber das ist nicht unbedingt der einzige Weg, um mit Ängsten umzugehen. Ich finde nicht, dass ich mich im Leben immer allen Herausforderungen stellen und jede Hürde überspringen muss. Dafür stellt mir das Leben zu viele davon in den Weg.

Ich darf auch vor Dingen weglaufen, die mir Angst machen. Wenn ich wirklich fliehen kann, warum sollte ich das nicht tun? Stellen wir uns mal vor, ich hätte eine der seltensten Ängste der Welt:

Arachibutyrophobie heißt sie und ist die Angst vor Erdnussbutter: Warum sollte ich mich dann mit Erdnussbutter konfrontieren, wenn ich ihr doch einfach aus dem Weg gehen kann. Ich sage ja auch zu keinem Kriegsflüchtling: Hey! Du musst Dich Deinen Problemen stellen. Bleib mal wo Du bist!

Und auch wenn ich das hier so etwas lustig sage. Ich bin mir natürlich schon im Klaren darüber, dass ich eben sehr sehr vielen Ängsten im Leben nicht aus dem Weg gehen kann. Und dass es massive Folgen für die eigene Lebensqualität hat, wenn ich nur vor diesen Ängsten fliehe zum Beispiel weil ich dann irgendwann nicht mehr das Haus verlassen kann.

Sich seiner Angst zu stellen ist für mich der zweite Schritt vor dem ersten. Bevor ich mich einer Angst stelle, stelle ich mir Fragen, die ich versuche so ehrlich und unemotional zu beantworten, wie es mir möglich ist. Was weiß ich über diese Angst von mir? Wie tief sitzt sie? Habe ich im Moment die Kraft es mit dieser Angst aufzunehmen? Wie sehr behindert mich meine Angst? Was würde sich ändern, wenn ich sie in den Griff bekommen würde? Und wenn die Antworten mir sagen, dass ich der Angst nicht entfliehen kann, dass, mir besser gehen würde, wenn ich mich ihr stelle, dann packe ich es an. Manchmal mit ganz kleinen Schritten. Manchmal geb ich ganz schnell auf und manchmal hole ich mir Hilfe um mit meinen Ängsten Frieden zu schließen.

Ein Blick einer Freundin, eines Therapeuten oder eines Familienmitglieds kann so wahnsinnig hilfreich sein, um der Angst die Maske vom Gesicht zu reißen und sich ihr so besser stellen zu können. Also mein Rat: Wenn Sie sich ihren Ängsten stellen wollen: tun sie das nicht unvorbereitet, dann kann der "Stell dich deinen Ängsten Tag" ein Fest werden, dass es sich zu feiern lohnt.