



Claudia Bechert-Möckel

INTEGRIERTE LÖSUNGSORIENTIERTE PSYCHOLOGIE ILP®

Kurzzeitcoaching mit Langzeitwirkung...

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG+COACHING+PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG+SELBSTMANAGEMENT
Dresdner Straße. 10a 01445 Radebeul Telefon: 0351/30910005 www.ilp-coach-dresden.de

Mit der Angst umgehen lernen

Ängste und Befürchtungen begleiten uns, solange wir leben. Immer wenn es darum geht, uns innerlich oder äußerlich zu verändern, wenn etwas Neues in unserem Leben beginnt- ist die Unsicherheit dabei. Es macht also wenig Sinn, zu warten bis die Angst verschwindet. Das kann uns nur blockieren. Besser ist es mit der Angst umzugehen lernen und Sie zu lindern. Der erste Schritt dazu ist der, Ängste und Unsicherheiten zu akzeptieren als natürliche Begleiterscheinung von Entwicklung. Vielleicht hilft es Ihnen, sich vorzustellen, Ihre Ängste seien eine Art Geburtsschmerz für die gewünschte Veränderung. Außerdem könnte es hilfreich sein, sich folgende Fragen zu stellen. (Sie schriftlich zu beantworten kann Ihre Wirksamkeit erhöhen).

Was ist das Schlimmste, was in dieser Situation passieren kann?

Wie oft ist das Schlimmste in anderen Situationen Ihres Lebens jemals eingetreten, wenn Sie es befürchtet hatten?

Wie haben Sie es geschafft, damit klar zu kommen?

Wie oft ist es viel besser ausgegangen, als Sie erwartet hatten?

Was ist das Beste, dass in der aktuellen Situation passieren könnte? Wie könnte die für Sie bestmögliche Lösung aussehen?

*Ich bin gespannt, was Sie herausfinden ;-)
Herzlichst, Ihre Claudia Bechert-Möckel*