

How to...

Über deinen Schatten springen, mutig rein ins Vergnügen.



**Mit diesen Schritten schaffst du es, mutig
und mit Freude einfach mal zu machen.**

Wir alle haben vor irgendetwas Angst

Angst ist das heftigste Gefühl, das wir Menschen zu fühlen in der Lage sind. So sinnvoll Angst auch manchmal ist - sie möchte uns ja schützen vor einer drohenden Gefahr - so destruktiv ist sie in vielen Situationen, die uns in unserem Leben begegnen. Eins ist klar, wenn wir eine Sache wollen, aber Angst davor haben, sie auch zu tun, dann entgeht uns wahrscheinlich etwas echt Spannendes und wir werden uns immer wieder darüber ärgern, dass wir uns nicht getraut haben. Also mach diesen einen Schritt und sage JA. #einfachmalmachen

Ein Beispiel:

In meinen Podcast "Sandra fragt" lade ich mir Menschen aus meinem Netzwerk ein, die ich richtig toll finde, die aber häufig noch nie in einem Podcast zu Gast waren. Dann kommt das Zögern, das "Ach, ich weiß nicht, ich hab doch nichts zu erzählen. Und meine Stimme finde ich auch nicht so schön."

Aber weißt du was?

Alle, die sich getraut haben, waren danach richtig stolz auf ihre erste Podcastfolge.

WICHTIG:

In diesem "How to" geht es nicht darum, dich dazu zu bringen, echt gefährliche Sachen zu tun. Ich selbst habe Höhenangst und niemand wird mich dazu bringen, von einem 10-Meter-Brett zu springen.

Oder wieder Riesenrad zu fahren. Hab ich schon versucht, war schrecklich. ;)



Schritt 1

Jetzt schau dir einmal die Situation an, vor der du dich füchtest und beschreibe genau, was es ist, was dir schlimmstenfalls passieren kann.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Und nun lies dir das noch einmal durch und bewerte einmal so objektiv wie möglich, wie hoch die Chance ist, dass genau dieser Worst Case eintritt.

..... %

Wahrscheinlich gar nicht sehr hoch, oder?

Schritt 2

Jetzt schau dir einmal die Situation an, vor der du dich füchtest und beschreibe genau, was es ist, was dir im besten Falle passieren kann. Fühl dich richtig rein.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stell dir nun genau vor, wie stolz du auf dich sein wirst, wenn du die Angst besiegt und dich getraut hast, über deinen Schatten zu springen.

Fühlt sich mega gut an, oder?



Schritt 3

Nun haben dir die ersten zwei Schritte hoffentlich die Entscheidung leichter gemacht, es auch wirklich zu wagen. Und nun geht es an die Umsetzung.

Welcher erste Schritt bringt dich deinem Ziel näher?

- Was und/oder wen brauchst du für die Umsetzung? Ruf diese Person an oder schreib eine Nachricht!
- Wer kann dir helfen? Ruf diese Person an oder schreib eine Nachricht!
- Möchtest du, dass jemand dabei ist oder willst du dabei ganz für dich sein?
- Hilft es dir vielleicht, deine Entscheidung mit Menschen zu teilen, die dich dabei unterstützen? Schreib ihnen eine Nachricht!

Notiere dir einmal, wer für dich hilfreich sein kann. Und dann melde dich bei ihm/ihr. Ja, am besten jetzt sofort. Schieb es gar nicht erst auf. ;)

.....

.....

.....

.....

.....

WICHTIG:

Vergiss für den Moment einmal alle, die dir abraten würden. Die brauchst du jetzt gerade nicht, denn du hast dich ja schon entschieden, zu starten, nicht wahr?

Schritt 4

Du hast nun die Unterstützung, die du brauchst. Vielleicht steht auch ein Termin fest. Herzlichen Glückwunsch. Du darfst dir gern schon auf die Schulter klopfen, denn du wirst es nun bald durchziehen. Also auf ins kalte Wasser (das dich mega gut erfrischen wird ;)

Es ist wichtig, dass du dich gut vorbereitet fühlst. Vielen Menschen hilft eine Checkliste. Falls das auch auf dich zutrifft, ist hier Platz für deine Liste:

| | |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | |

**Du hast alle Haken gesetzt und so langsam macht sich Nervosität breit?
Dann schau auf die nächste Seite.**

Schritt 5

Der Moment Sekunden bevor wir wirklich (im übertragenen Sinne) springen, ist der aufregendste überhaupt. Nervenkitzel, vielleicht aber auch Übelkeit und schweißnasse Hände. Glaub mir, das geht allen Menschen so vor einer Herausforderung. **ABER: Diese Art Lampenfieber gibt uns Energie.**

Wie kannst du deinen Geist und deinen Körper nun beruhigen?

Lies dir noch einmal durch, was du in Schritt 2 aufgeschrieben hast. Was kann im besten Falle passieren und wie wird es sich anfühlen, wenn du es geschafft hast. Schließ die Augen und denk an das positive Tschacka-Gefühl.

Atme tief durch. Wir neigen dazu, nicht mehr richtig zu atmen, wenn wir Angst haben. Es ist wichtig und auch echt hilfreich, wenn du dich eine Minute auf deine Atmung konzentrierst. Am besten mit geschlossenen Augen und festem Stand.

Tief einatmen

Alles ausatmen, gern geräuschvoll

Wenn es dir hilft, begleite das Atmen in Gedanken:

- Denke "Ich atme tief ein" beim Einatmen.
- Denke "Ich atme alles aus." beim Ausatmen.



Nun bist du ruhiger und hast dich auf dich, deine Atmung und das gute Gefühl konzentriert, das du gleich haben wirst.

UND JETZT LOS!

Lass dir keine Zeit, zu zögern, mache einen Schritt und spring.

Schritt 6

Du hast es geschafft und darfst dich feiern.

Gratuliere dir selbst von Herzen.

Teile deine Erfahrungen nun mit anderen Menschen, um sie zu inspirieren, ihre aktuelle Herausforderung genau so mutig anzugehen.

Und teile auch gern dieses kleine Workbook, wenn es dir geholfen hat, über deinen Schatten zu springen.



Ich freue mich so für dich!

deine Sandra ♥

mit vollem Herzen Coach für Klarheit & Lebensfreude

sandra-richter.com

Folge mir gern auf [instagram](#) und [LinkedIn](#) für wertvolle Impulse für ein freudvolles Leben.

[#PinkUpYourLife](#)

[Newsletter KONTEXT, Baby](#)