

## ANGST

Warum haben wir immer so viel Angst.

Angst vor Veränderung.

Angst wir könnten nicht genug abbekommen.

Angst man könnte einen überholen.

Angst vor Krankheit.

Angst vor Behinderung.

Angst vor Brutalität.

Angst vor einem Selbst.

Angst man könnte Versagen.

Angst, Angst, Angst...

Ich könnte noch so viel hinzufügen, aber was bringt das.

N I C H T S.

Angst haben vor der Angst ist verrückt.

Angst schützt uns auch.

Wer beim Klettern eine gesunde Angst hat klettert vorsichtiger.

Ich glaube alles was neu ist, ist erst mal mit Angst besetzt.

Das ist das, was uns die richtigen Schritte machen lässt.

Schau hin, kannst du fallen, ist es fester Untergrund, sind es nette Mitmenschen....

Immer wieder leitet uns Angst in richtige Bahnen.

Werde ich aber bezwungen von meiner Angst. Ich gefriere vor Angst. Kann mich nicht mehr bewegen.

dann ist aus der für uns gesunden Angst, ungesunde Angst entstanden.

Solche Angst macht wiederum ANGST, aber in einem extremen ungesunden Verhältnis.

Das Ende davon kann uns in Lebensgefahr bringen.

Jeden neuen Schritt ins Unbekannte, wo die Angst und begleitet, sollten wir erst mal offen mit umgehen und uns selbst vertrauen.

Immer wieder unsere Schritte überdenken, aufpassen wo wir hingehen und die gesunde Angst annehmen und das erkrankte Angstgefühl behandeln lassen.

So sind wir offen wir NEUES und können es mit ALTEM verbinden, um ein gutes Leben zu führen.

© DH

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)