

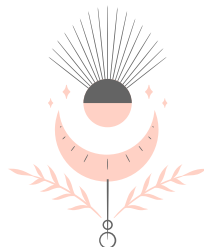
Dein Business

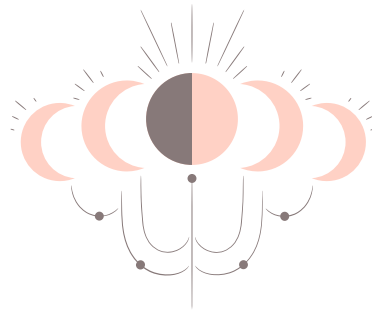
Deine Ängste

Die schöpferische Leere kann auch dazu dienen sich mit den eigenen Ängsten, Unzulänglichkeiten auseinanderzusetzen. Hand in Hand mit dem Thema „Business, Mamabusiness, selbstständig sein“ geht auch immer die Angst!

- Angst keine Ideen zu haben
- Angst zu Versagen
- Angst vor den Reaktionen der anderen, vor Kritik
- Angst vor der Arbeit
- Angst dem nicht gewachsen zu sein
- Angst vor Ablehnung

Und so schüren wir mit unseren Gedanken unsere Ängste – statt dagegen anzutreten. Wir selber sind oftmals unser grösster Feind! Schauen wir doch mal der Angst in die Augen.





Deine Ängste

Es gibt eigentlich zwei Sorten von Ängsten:

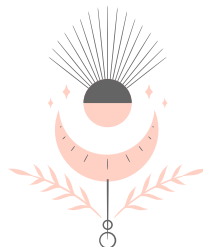
1. Angst vor Verlust oder
2. Angst vor Anstrengung!

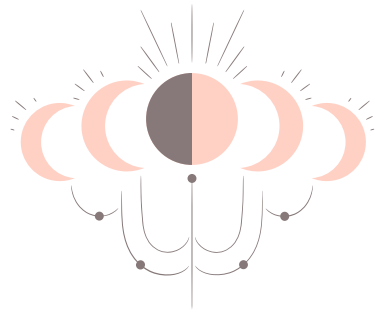
Verlustängste können sein: Freunde zu verlieren, dass Familienmitglieder sich abwenden, Kinder...aber auch die Angst, auf das geliebte Dessert verzichten zu müssen.

Anstrengungsängste: Angst vor Überforderung, Angst es nicht gut genug zu tun, Angst zu Scheitern, Angst ausgelacht zu werden, Angst nicht ernst genommen zu werden....

Erkennst du deine Ängste?

Versuche herauszufinden, was gegen diese Angst spricht und was dafür! Glaube mir, du gewinnst immer mehr als du verlierst. Konzentriere dich darauf! Male dir aus...was wäre wenn...male es dir in deinem Kopf aus...oder auf dem Papier, egal...aber überlege dir...was wäre wenn!





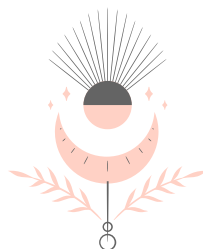
Deine Ängste

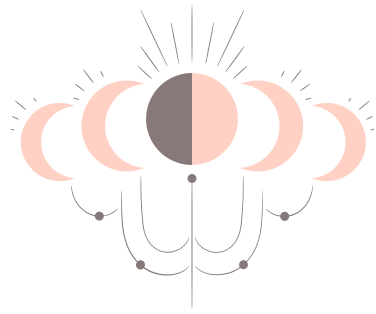
Das Einzige, was dich nämlich wirklich bremsen kann, sind deine eigenen Schranken, dein Denken! Falsches Denken und ein schwacher Wille! Du musst sicher sein, dass du dein Leben so gestalten kannst, wie du willst, wie es deinen Vorstellungen entspricht.

Und ja klar braucht es Mut! Hast du deinem Kind zugeschaut bei seinen ersten Schritten? Hast du gesehen wie es allen Mut zusammen nahm und sich traute loszulassen? Wie viele Male fiel es um? Liess es sich entmutigen? Nein, immer wieder stand es auf... immer wieder! Ein paar blaue Flecken werden in Kauf genommen! Was hast du zu verlieren? Was steht auf dem Spiel?

Du brauchst keine Millioneninvestitionen zu tätigen, das weisst du genau! Du wirst auch noch keine Millionengewinne erzielen (lass dir keine schnelles-Geld-Webinare aufschwätzen)!

Zu was der Mensch alles imstande ist zeigt die Gegenwart und hat die Geschichte zur Genüge gezeigt!
Wenn er nur den Mut hat loszulaufen!





Deine Ängste

Lass dich nicht ausbremsen von deinen Ängsten! Sie sind nur Gedanken! Deine Gedanken! Denken ist noch kein Urteil! Aber Denken ist auch noch kein TUN!

Also, komm in die Gänge! Die grosse Masse verharret nämlich in der Alltäglichkeit! Aus Angst was passieren könnte wenn sie da ausbrechen!

Aber du kennst nun deine Ängste! Du weisst, dass sie nur Gedanken sind, du weisst, was für positive Reaktionen du dafür halten kannst!

Lasse Ausreden wie kein Geld, keine Zeit nicht gelten! Du weisst, wie du vorgehen musst!

Aufsplitten, Aufschreiben und TUN!

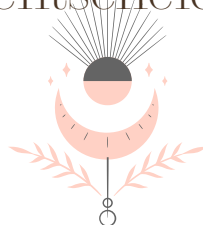
F E A R = Angst

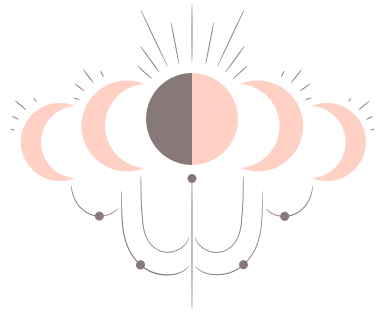
F E A R kann stehen für Forget everything and run (vergiss alles und renne)

oder

Face Everything and rise (Stell dich allem und wachse)

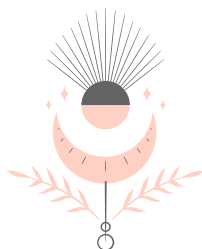
DU entscheidest!

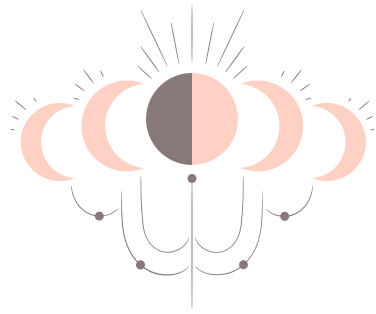




Was macht dir Angst?

	Verlustangst	Anstrengungsangst
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

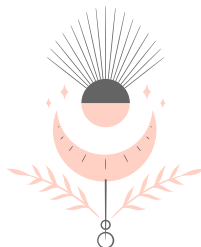


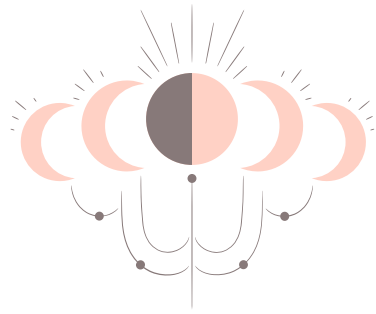


Was könnte schlimmstenfalls passieren?

Angst:

Negative Konsequenz:

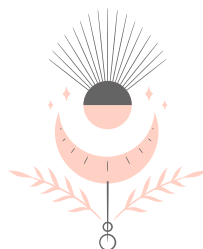


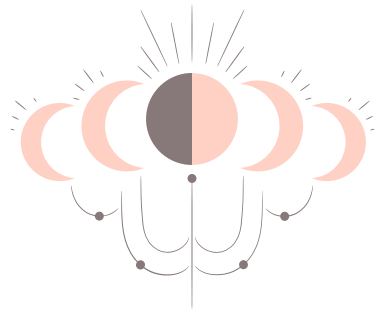


Was kann bestenfalls passieren?

Angst:

Positive Konsequenz:





Schlussfolgerungen:

