



# ANGSTFREI

## MASTERCLASS

### Die Angstfrei Checkliste

1. Hast du bereits eine klare Entscheidung für dich und deinen Weg getroffen? Willst du Angstfreiheit erreichen?

---

---

---

2. Bist du bereit die Verantwortung für dich und deine Ziele zu übernehmen?
3. Welche Maßnahmen hast du bereits ergriffen um deine Ängste zu überwinden? Welche weiteren Maßnahmen sind geplant?
4. Wendest du regelmäßig Selbsthilfemethoden wie EFT oder Selbsthypnose an?
5. Bist du der Chef deiner Gedanken?
6. Ist dein Warum zur Angstfreiheit/Veränderung stark genug? Weißt du für wen du das tust? Für dich!
7. Alternative Behandlungsmethoden ( Hypnosetherapie, TCM, Akupunktur, Homöopathie)
8. Betrachtest du regelmäßig deine Stärken? Siehst du das Positive?
9. Gibt es bewusste Veränderungen im deinem Umfeld die du ohne die Hilfe von anderen erledigen kannst?
10. Bist du dir innerlich im klaren darüber dass die Angst nicht dein Feind ist sondern dich darauf aufmerksam macht dass du etwas ändern solltest bzw. etwas nicht im Gleichgewicht ist?
11. Raus der Komfortzone! Stell dich Situationen in denen du mehr Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein aufbauen kannst
12. Nimm dir Zeit für dich – finde mehr Ruhe und Entspannung in dem du dir Freiraum schaffst!

**Diese 12 Punkte sind alles samt Bausteine die sich aus den verschiedenen Prozessen des Kurses entwickelt haben. Sie sollen dir als Erfolgskontrolle dienen damit du sehen kannst wo du stehst und welche Ressourcen du eventuell noch nicht ausgeschöpft hast. Es genügt hierbei natürlich nicht nur ein Haken hinter zu machen, nein, dies sind Prozesse die du im Bewussten umsetzen solltest damit du dein Ziel der Angstfreiheit realisieren kannst.**