



# ANGSTFREI

## MASTERCLASS

### Entwicklungsaufgaben Modul 1

#### 1. Wie bereit bist du für Veränderung in deinem Leben?

Schreibe hierzu auf was dir eine Veränderung und somit auch Angstfreiheit in deinem Leben bringen könnten und verschaffe dir Klarheit darüber ob es eventuell sogar eine Angst vor Veränderung gibt ( z.B wegen neuem Auftreten auf das Umfeld, Eventuelle Trennung von schwieriger Partnerschaft etc.). Hierbei geht es mehr um Dinge die einer Veränderung im Wege stehen könnten, dies ist wichtig weil viele Menschen sich sabotieren weil sie auf bewusster als auch oft auf unbewusster Ebene nie klar entschieden haben das ihr Leben sich verändern soll. ( Veränderung bringt mehr Selbstbewusstsein, Glück, Erfolg und Gesundheit → ist das mein Ziel?)

#### 2. Wie denke ich über meine Angstzustände und besonders auch in den Phasen der Angst?

Unsere Gedanken haben einen großen Einfluss auf unsere Emotionen und Gefühle → Angst ist ein Gefühl → durch dramatisieren oder Katastrophendenken wird dieses Gefühl zusätzlich beeinflusst. Diese Aufgabe soll dir mehr Einfluss auf dein Denken geben, wenn du feststellt dass du bis hier hin oft negativ gedacht hast über die Angst als auch über dich selbst dann entscheide dich hier jetzt für positives Denken, denn das hat genauso Einfluss. Im Anschluss nimmst du dir ein leeres Blatt Papier und schreibst dir 5 positive Glaubenssätze auf z. B Ich bin gut in..... Ich fühle mich super wenn ich..... Ich bin stolz auf mich weil ich.....

**Diese Aufgaben sollen dir Helfen damit du dich selber besser verstehst und erkennst dass du Einfluss nehmen kannst, insbesondere auf Gedanken, fang an positiv zu denken. So kannst du zum Beispiel während einer Angstattacke denken „Es ist nur meine Angst, ich kenne Sie und ich atme ganz ruhig denn ich weiß sie tut mir nichts und geht gleich wieder“**

*Dieses Blatt ist zum erledigen der Aufgabe 1 und 2 gedacht :)*