



# ANGSTFREI

## MASTERCLASS

## 6 Schritte Angstfrei Formel und die Kraft des Glaubens

Lieber Leser,

ich weiß, mit einem weiteren Video könnte ich vielleicht mehr Punkten was die Professionalität dieses Online Coachings anbelangt aber das ist nicht Ziel und Zweck. Ziel und Zweck dieses Coachings ist die Selbsterkenntnis und Lösungsgewinnung für deinen weiteren Lebensweg, denn niemand muss mit Angst oder Panikattacken leben, auch muss niemand eine Phobie oder Zwänge oder Depressionen haben. Alles hat seine Ursache in unserem Unterbewusstsein. Darum geht es nun hier aber nicht. Ich möchte die ausführlich 2 wichtige Dinge erklären:

- Die 6 Schritte Angstfrei Formel
- Die Kraft des Glaubens

Lese bitte aufmerksam und wende die Methoden für dich an!

### Die 6 Schritte Angstfrei Formel

#### 1. Die Selbsterkenntnis dass du nicht krank und nicht gestört bist und dir deine Angst nichts böses will

In der heutigen Welt sind Angstzustände oder Panikattacken, Phobien und Zukunftsängste und die Angst vor anderen Katastrophen in sehr vielen Menschen verbreitet. Die Gesellschaft und die familiäre Vergangenheit haben Kriegstraumatisierungen und Unsicherheit mit in die Ahnentafel gebracht, deren Auswirkungen bis in die heutige Entwicklung und Erziehung spürbar sind. Jung und Alt funktionieren wie Roboter ferngesteuert für fette, ich meine wirkliche fette Bienenköniginnen ( alles nur Bildlich) und sorgen dafür dass die noch fetter werden. Ab einem gewissen Punkt entsteht ein Mangel, ein Mangel an Liebe oder Selbstwert. Ein Mangel an Zeit oder Sicherheit. Ich war an einem Punkt in meinem Leben an dem ich einst nicht weiter wusste, und heute nun 2 Jahre und 2 Wochen später schreibe ich dir lieber Angsthase diese Zeilen mit einem lächeln. Ich habe

geschafft was dir noch bevor steht. Deine persönliche Revolution, Dein Durchbruch. Deine Befreiung von Angst. Wenn du jetzt gerade mal wieder die Symptome deiner Angst spürst dann streichle dir doch mal über den Bauch oder Klopfe dir auf die Schulter und sage dir dass auch du das schaffen wirst. Der 1 Schritt zu einem Angstfreien Leben lautet die 100 % Feststellung und Bewusstseinsentwicklung dass die Angst dir nicht schaden will. Sie wird dich nicht töten oder ärgern oder verletzen. Sie will dir nur klar machen dass es etwas gibt momentan in deinem Leben was du ändern solltest und genau dazu bist du hier in meinem Online Kurs. Um dich und dein Leben zu verändern. Akzeptiere hier im 1. Step deine Angst und Visualisiere dir mal für einen Moment was du alles schon an wunderbaren Dingen in deinem Leben erreicht hast. Du bist etwas besonderes, weil du emotional und einfühlsam bist, weil du viel für andere Menschen tust und weil du gut zuhören kannst. Ich kenne die Eigenschaften von Angsthasen, nicht von allen, aber von den meisten. Liebevolle Menschen die sich ausgebrannt haben und nun nach der Steckdose für den Akku suchen. Dafür bist du hier bei mir.

Leitsatz: Auch wenn du Angst hast bist du etwas wunderbares

### 2. Wie wird dein Leben einmal ohne Angst aussehen?

Was denkst du wie du dich fühlen würdest? Male es dir so lebendig wie möglich aus und schreibe die besten 3 Emotionen hier in die Textzeile

---

Welche Dinge würdest du tun? Beruf? Privat?

Was würdest du verwirklichen wenn du heute noch den Hintern hochbekommst? Einen Traum? Denke bitte wieder drüber nach und schreibe dir diese Dinge auf!

---

---

Durch welches Gefühl oder welchen Moment könntest du Zweifelsfrei erkennen dass du keine Angst mehr hast?

## ***Gefühle, Momente***

### 3. Warum Angst eine große Chance zu einem besseren Leben ist und du eine gefestigte Persönlichkeit entwickeln kannst.

Wie du bereits verstanden hast ist Angst nicht in deinem Leben um dir zu schaden. Viel mehr will die Angst bewirken dass du, wenn noch nicht geschehen, dein Leben in die Hand nimmst, selbstständig und unabhängig wirst, dir und deinem Leben besondere Aufmerksamkeit widmest und deinen wahren Weg verfolgst! Was denkst du wie viele von

denen die gerade vor dem PC sitzen und dieses Dokument lesen sich jetzt fragen wie das gehen soll wenn „ Ich muss doch meine Familie ernähren“ „Ich muss mich um meine Kinder kümmern“ „Ich muss dies ich muss das“ Erstmal musst jetzt gesund und glücklich werden oder? Niemand schreibt dir vor für jemanden zu arbeiten der deine Arbeitskraft vielleicht nur ausnutzt, fühle doch mal ob deine Arbeitsstelle ein gegenseitiges Geben und nehmen ist oder nicht. Ob du anerkannt bist mit deinen Fähigkeiten und Leistungen und Wertschätzung bekommst. Deine Kinder lieben dich und du sie, aber sei Ihnen ein gutes Beispiel und sei nicht zu fürsorglich, auch sie müssen Erfahrungen sammeln im Leben. Alles immer in einem Gesunden maß. Ich habe durch die Angst mein ganzes Leben verändert. Meinen Freundeskreis, Meinen Beruf, mein Verhältnis zu materiellen Dingen. Höre und fühle in dich rein für welche Aufgaben dein Herz wirklich schlägt, welche Ziele du hast auf deinem Weg und was deine Berufung sein könnte. Löse bestehende Konflikte auf die dir Bewusst sind, sei es Streitigkeiten oder anderes. Beginne dich frei zu machen von allem was deinem Glück im Wege steht, von Emotionen, von Gedanken, von Glaubenssätzen – wie erfährst du in den kommenden Modulen. Veränderung bedeutet nicht sein ganzes altes Leben aufzugeben – das geht nicht – es ist deine Geschichte, aber eine Geschichte kann man verändern. Wir wollen ein paar Parts die nicht so toll waren auflösen und so Platz schaffen für die wirklich schönen Dinge! Deine Angst wird dir helfen zu wachsen und ich bin mir sicher eines Tages wenn du diese Zeilen wieder vorholst da wirst du grinsen weil ich Recht hatte.

#### 4. Teufelskreis verlassen und überwinden

Nimm dir heute mal einen Tag Zeit und lausche mal deinen Gedanken. Sind sie positiv oder negativ? Katastrophisierst du oder bist du entspannt? Wie geht es dir auf der Gefühlsebene jetzt genau in diesem Moment. Der Teufelskreis der Angst ist wie ein großes Labyrinth und nur die denen es gelingt ihn zu lesen werden ihn meistern. Denn jedes Labyrinth hat einen Ausgang, manchmal brauch man nur etwas Zeit um ihn zu finden. Den Teufelskreis zu verlassen erfordert viele positive Gedanken, das solltest du stärken und Ausdauer. Wenn du diese 2 Parts hast dann hast du eine Strategie die dir Kraft und Energie verleihen wird um die dicken Mauern von schlechten Denken und Erwartungsängsten zu durchbrechen. Dazu gehört auch Vermeidungsverhalten ab heute abzulegen und in Situationen die sonst schwierig für dich wahren standhaft zu bleiben.

#### 5. Das sinkende Schiff der Komfortzone

Der einzige Mensch der dich jeden Tag davon abhält die Dinge zu tun die du gerne tun würdest, bist du selber. Bewege dich nicht mehr im Kreis nur weil der Bequem war und es einen Fernseher oder einen Sessel gibt. Wenn du die Komfortzone verlässt dann beginnt dein wahres Leben. Hinter dieser Zone gibt es alles was du erreichen willst, auch wenn es nur kleine Dinge sind. Fangen wir doch an mit Angstfreiheit oder?

#### 6. Die Kraft des Glaubens – wie du Sie entfachst

Glaubst du wirklich an dich? Kannst du jedem Zweifel bereits unterliegen mit dem Wissen du kannst alles schaffen? Vielleicht noch nicht, richtig?

Glaube versetzt Berge, diesen Spruch kennen wir alle und so ist es. Als ich meine Angstzustände früher hatte habe ich niemals aufgegeben und das wirst auch du nicht. Du

wirst den Schlüssel finden den du brauchst um in eine Angstfreie Welt zu kommen. Du wirst durchhalten und Ausdauer und Geduld beweisen denn das ist es was es braucht. Der Glaube an dich und deine Fähigkeiten und das es ein Leben ohne Angst gibt, das wird dir Kraft geben. Du bist nicht gemacht um mit hängenden Schultern und einem traurigen Gesicht rumzulaufen. Du bist hier um zu lernen auch aus Fehlern und Erfahrungen um so das zu erreichen was dein innigster Wunsch ist. Friede, Gesundheit und Glück. Glaube lenkt deinen Focus und Focus erzeugt Energie. Bitte stell dich jetzt mal vor den Spiegel, richte die Schultern auf und atme mal tief durch. Jetzt schau in deine wunderbaren Augen. Was siehst du? Siehst du jemanden der nichts kann? Siehst du jemanden der nichts Wert wäre ? NEIN, du siehst jemanden der verdammt viele tolle Eigenschaften hat und viel viel Potenzial besitzt das ans Tageslicht will. Und nun sage zu dir in Gedanken 5 mal hintereinander „ Ich glaube an mich und werde es schaffen meine Ängste zu überwinden“ Mach diese Übung einmal täglich! Du wirst sehen es wird dir gut tun und der Glaube wird mit der Zeit zu einer Überzeugung!

Dein Geist kennt bereits die Lösungen für deine Herausforderungen und Probleme. Du bist auf deinem Weg! Ich begleite dich dabei!