GESÜNDER Leben

www.gesünderleben.at

Achten Sie auf sich!

HEFT 04 APRIL 2025 € 3,90

TOP-THEMA
450.000 Österreicher leiden an seltenen Erkrankungen

MÜÜÜÜÜDE
Bleiben Sie im Frühling frisch und aktiv, statt schlapp und kraftlos

POLLENGEFAHR
Die Folgen durch unbehandelte Allergien werden unterschätzt

ZUCKERFREI
Süße Naschereien ganz ohne schlechtes Gewissen genießen

SPIEGELBILD DER SEELE

DIE HAUT ZEIGT UNS INNERE UND ÄUßERE VERÄNDERUNGEN. SCHAUEN SIE GENAU HIN!

9"024700"260022" 04

Angst durch Mut überwinden

Angst – ein Gefühl, das uns alle begleitet. Es warnt uns vor Gefahren, hält uns aufmerksam und ist ein natürlicher Schutzmechanismus. Doch was, wenn die Angst nicht mehr nur warnt, sondern lähmt? Wenn sie uns davon abhält, das Leben zu genießen oder unsere Träume zu verfolgen? In diesen Momenten wird es Zeit, den Mut zu finden, sich von der Furcht zu lösen und einen neuen Weg einzuschlagen.

Die leisen Ketten der Angst

Angst zeigt sich oft subtil: in der Furcht vor Zurückweisung, dem Zweifel an den eigenen Fähigkeiten oder dem ständigen „Was wäre, wenn?". Sie schleicht sich in Entscheidungen ein, hindert uns daran, Risiken einzugehen, und malt dunkle Szenarien, die uns im sicheren Hafen halten sollen. Doch dieser kann sich schnell in ein Gefängnis verwandeln, in dem wir uns selbst die Freiheit verwehren, Neues zu wagen.

Mut ist die Fähigkeit, zu handeln

Oft wird Mut missverstanden als die totale Abwesenheit von Angst. Doch Mut ist vielmehr die Fähigkeit, trotz der Angst zu handeln. Es ist das leise Flüstern, das sagt: „Ich gehe trotzdem." Mut bedeutet, die Angst anzuerkennen, sie zu verstehen und dann bewusst zu entscheiden, dass sie nicht länger das Steuer übernimmt.

Wie lösen wir uns von der Angst? Manchmal scheint die Angst wie ein nebulöses Etwas, das schwer zu greifen ist. Ein erster Schritt ist, sie zu benennen: Wovor habe ich genau Angst? Was ist das Schlimmste, was passieren könnte? Oft verlieren Ängste schon an Macht, wenn wir sie klar formulieren.

In kleinen Schritten handeln

Große Veränderungen wirken oft überwältigend. Kleine, mutige Schritte können den Unterschied ausmachen. Wenn Sie Angst vor dem Scheitern haben, probieren Sie zunächst eine kleine Aufgabe aus. Jeder Erfolg – so klein er auch sein mag – stärkt das Vertrauen in sich selbst. Sich der Angst zu stellen, ist, wie das Licht aufzudrehen, um zu erkennen, dass das Monster unter dem Bett in Wirklichkeit nur ein Schatten ist. Vielleicht ist die Herausforderung nicht so beängstigend, wie Sie dachten.

Unterstützung suchen

Manchmal braucht es ein Gegenüber, das einem Mut macht. Ein Gespräch mit Freunden, der Austausch in einer Gruppe oder professionelle Unterstützung können helfen, die Perspektive zu ändern und Ängste zu relativieren.

Ohne Angst zu leben, bedeutet nicht, nie wieder Angst zu spüren. Es bedeutet, sich davon nicht beherrschen zu lassen, das Steuer zurückzugewinnen und das Leben aktiv zu gestalten. Jenseits der Angst liegt ein Raum voller Möglichkeiten, in dem wir wachsen, entdecken und aufblühen können.

Finden Sie den Mut, sich von der Furcht zu lösen – Schritt für Schritt. Am Ende sind Sie stärker, als Sie denken! ♥

Mag. Majda Moser
ist Expertin für Resilienz, Leistungssteigerung, Sexualprobleme, Körpertherapie nach Alexander Lowen, Motivationsrednerin und Seminarleiterin in Wien.

© privat, istock, privat/selpers