

Mut für die Zukunft

Wege aus der Angst

Von Anita Maria Stogel

Wir Menschen wünschen uns ein Leben in Freude und Zuversicht. Seit Monaten erlebe ich jedoch Klienten, die nicht mehr klar denken können und ihren Lebensmut verloren haben. Sie fühlen sich hilflos. Das muss nicht so sein.

Typische Beispiele für Ängste

Grundsätzlich gilt: Angst ist immer ein schlechter Ratgeber. Eine Mutter fragt sich: „Wovon sollen wir alles bezahlen, wenn ich meinen Job verliere?“ Ohne Angst würde die Familie zusammensitzen und fragen: „Wie können wir einfacher leben? Von welchem unnötigen Ballast wollen wir uns befreien?“ Oder noch besser: „Wie kann ich endlich meinen Traum von der Selbstständigkeit verwirklichen?“

Im geschäftlichen Bereich ist es oft die Angst um die Firma: „Werden wir überleben?“ Ohne Angst würde die Führungskraft fragen: „Welche neuen Geschäftsfelder können wir erkunden? Wie können wir im Internet mehr Kunden erreichen?“

Woher kommt Angst?

Wir haben Erwartungen an das Leben wie es „gefälligst“ zu sein habe – und dann kommt es einmal mehr anders. Es passiert etwas Unvorhersehbares. Plötzlich entsteht ein Wirbelsturm im Hirn, es herrscht Chaos und Weltuntergangsstimmung. „Für mich ist eine Welt zusammengebrochen“ – ja, eine Welt, die man sich vorher gebastelt hatte.

Unser Frontalhirn, in dem die sogenannte Vernunft sitzt, verliert ab jetzt die Kontrolle.

Wovon werden wir dann gesteuert?

Im Angstzustand hat das uralte, noch immer in uns vorhandene Reptiliengehirn das Sagen. Hier sitzen archaische Verhaltensmuster: Kampf, Flucht, und wenn beides nicht mehr geht: hilflose Starre. Auch in der heutigen Zeit sind viele Menschen in einem Zustand, indem sie ihre Besonnenheit und Souveränität verloren haben und wir gelähmt sind.

Menschen gehen mit dem Unbekannten unterschiedlich um

Menschen erwerben schon in der Kindheit entweder die Grundstimmung, dass das Leben freundlich ist oder aber, dass das Leben feindlich ist. Die gute Nachricht ist: Was wir gelernt haben, das können wir bewusst verlernen und dafür Hilfreiches neu lernen. Wer jedoch traumatisiert ist benötigt therapeutische Behandlung.

Viele Menschen befinden sich derzeit in einer kollektiven Angsthypnose. Wir können aber sehr wohl eine selbstbestimmte Entscheidung treffen: Will ich wieder mit Zuversicht leben und emotional selbstbestimmt sein? Oder will ich lieber diese bitter-süße Verbindung zu anderen spüren, die auch Angst haben? Bitter, weil es mir nicht gut tut, süß, weil ich mich verbunden fühle.

Wollen Sie austreten aus diesem „Club der Ängstlichen?“ Dann seien Sie mutig! Es gibt vier einfache und klare Schritte in die emotionale Selbstbestimmung.

Wie kann ich Mut für die Zukunft entwickeln?

1. Schritt: Angstmacher abschalten. Erst einmal Abschalten, was noch mehr Angst macht: Fernsehen. Eine Woche lang konsequente Mediendiät ausprobieren. Und danach immer Wegschauen bei angstmachenden Bildern, sofort die Augen abwenden. Denn Schreckensbilder in Nachrichten und Horrorfilmen brennen sich in die Psyche und hinterlassen Stempel. Genau das wollen wir nicht. Vielmehr wollen wir selbst über unseren Gemütszustand bestimmen. Am besten gehen wir abends fröhlich und zuversichtlich ins Bett. So schlafen wir viel besser und haben wieder Kraft für den kommenden Tag.

Und idealerweise hören wir Menschen nicht mehr zu, die fortwährend jammern und alles schwarz sehen, also Premium Mitglieder sind im „Club der Ängstlichen“. Wir können spüren, wer uns die Zuversicht nimmt oder wer uns immer wieder Mut macht.

2. Schritt: Angst auflösen. Um wieder positive Gefühle zu entwickeln hilft am besten Bewegung und gleichzeitig schöne und wohlthuende Eindrücke sammeln. Spazierengehen im Wald und bewusst die Natur aufnehmen mit Sehen, Riechen und Schmecken: So holen wir unsere Sinne zurück, wir waren ja „wie von Sinnen vor Angst“. Durch die Bewegung können negative Stempel schneller durch positive ersetzt werden. Und aus Urzeiten fühlen wir uns in der Nähe von Bäumen wohl. Diese gaben uns Schutz und Sicherheit.

3. Schritt: Der Sieg der Vernunft. Ab jetzt kann das Frontalhirn endlich wieder die Führung übernehmen: Was genau könnte denn schlimmstenfalls passieren? Was wären gute Lösungen? Gute Ideen finden wir am besten mit positiven Menschen gemeinsam. Aufschreiben hilft, sich die Belastung von der Seele zu schreiben. Unsere Angst sitzt dann nicht mehr im Kopf, sondern 40 cm entfernt von uns auf dem Papier.

4. Schritt: Vertrauen in die Zukunft. Vertrauen heilt Angst. Vertrauen in mich kann ich stärken, indem ich mir solche Fragen beantworte: Wer ermutigt mich? Was habe ich alles schon gemeistert? Worin bin ich wirklich gut? Und: Wer an Höheres glaubt ist gesünder und resilient, kann also mit Rückschlägen besser umgehen. Gebet und Meditation helfen uns, wieder Vertrauen ins Leben zu gewinnen.

Wenn wir einmal erfahren dürfen, dass wir den Weg geschafft haben in ein gutes und emotional selbstbestimmtes Leben, dann gibt uns das Hoffnung. Dann haben wir wieder Mut für die Zukunft.

Aufruf und Infos zur Autorin

Liebe Leserinnen und Leser: Was ermutigt Sie persönlich? Wie schenken Sie anderen Menschen Zuversicht? Schreiben Sie uns bitte Ihre guten Beispiele und helfen Sie anderen dabei Mut zu fassen. Schreiben Sie uns Ihre Anregungen für weitere Themen in dieser Rubrik. E-Mail: forum@waelischmiller-druck.de

Anita Maria Stogel ist Inhaberin der Business Coaching Academy in Dingolfing. Die erfolgreiche Coachin und ihr Team machen Menschen das Leben und die Arbeit leichter. Seminare, Coaching, Beratung: www.business-coaching-academy.de.

Wälischmiller Forum

Impulse für die Region – Programm startet mit einer Kolumne

Dingolfing. Im Jahr 2022 feiert der Dingolfinger Anzeiger seinen 100. Geburtstag. Die Tageszeitung dient dann seit zehn Jahrzehnten als Mittler zwischen den Bürgern, den Verwaltungseinheiten und Behörden, zwischen den Lehrenden und erzieherischen Einrichtungen, den zahlreichen Handelsbetrieben und Betrieben des produzierenden Gewerbes sowie der Finanzdienstleister in unserer Region.

Jetzt, etwa ein Jahr vor diesem für das Verlagshaus Wälischmiller wichtigen Datum, soll das Jubiläum mit einer besonderen Vortragsreihe eingeläutet werden. „Vor dem Hintergrund einer weltumfassenden Pandemie mit all ihren negativen Auswirkungen, möchten wir Impulse geben, sich von den beängstigenden und unsere Zukunft bedrohenden Auswirkungen zu lösen und neue Sichtweisen aufzeigen“, so Verleger Max Wälischmiller.

Kompass für die Zukunft

Auch das bisherige Zusammenleben hat die Menschen immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt und wird es auch weiterhin tun: Klimakrise, Energieknappheit, demografische Entwicklung und Ökologie. Wie können sich die Menschen in ihren verschiedenen Lebens- und Arbeitswelten besser darauf einstellen und vorbereiten? Wie kann man durch einfache Regeln des Zusammenlebens und der Kommunikation die Interaktion der Individuen verbessern? Wo findet man Hilfe, wenn die eigenen Ressourcen



Neue Ideen für eine erfolgreiche Zukunft: So lautet das Motto zum Start des Wälischmiller Forums.

Foto: Christine Daxl

verbraucht und die Grenzen in physischer und psychischer Hinsicht erreicht sind? Antworten und mögliche Lösungsvorschläge auf diese und noch eine weitere Vielzahl offener Fragen möchte das Wälischmiller Forum liefern. Ebenso soll diese Veranstaltung Platz für Diskussion und direkten Austausch untereinander bieten. Sozusagen als Auftakt für eine erste Veranstaltung im zweiten Halbjahr 2021, wird eine begleitende Artikelserie auf die oben genannten Problemstellungen eingehen. Als kompetenten Partner hat sich der Verlag Wälischmiller dazu Anita Maria Stogel von der Business Coaching Akademie aus Dingolfing mit „an Bord“ genommen. Die Wirtschaftsförderung & regionale Entwicklung im Landkreis Dingolfing-Landau mit

Schirmherrn Landrat Werner Bumeder unterstützt in diesem Vorhaben. „Wir laden unsere Leser bereits jetzt ein sich mit uns zu den Themen, die in 14-tägigem Rhythmus erscheinen werden, zu beschäftigen. Gerne erwarten wir dazu ihre Meinung oder Beiträge, die wir wieder in unsere Artikelserie einbauen können. Wir freuen uns auf den Austausch und hoffen dem Netzwerk von Menschen und Institutionen eine weitere Plattform bieten zu können“, erläutert Max Wälischmiller abschließend.

Anfragen und Themenwünsche können per E-Mail an forum@waelischmiller-druck.de gesendet werden. Weitere Informationen zur Auftaktveranstaltung werden zeitnah im Dingolfinger Anzeiger veröffentlicht.

Mehr zur Person Anita Maria Stogel



Wie verhält sich eine erfolgreiche Führungskraft?

Anita Maria Stogel: Erfolgreiche Führungskräfte lassen sich nicht beirren. Sie sehen Einflussfaktoren als das was sie sind: Rahmenbedingungen, mit denen gemäß umzugehen ist. Wenn ein Geschäftsmodell nicht mehr passt, gilt es, Änderungen vorzunehmen – ganz unaufgeregt. Unternehmen mit Verantwortungsbewusstsein und kreativen Menschen sind krisensicher. Teams können so mit ihren Managern neue Wege in eine sichere Zukunft finden.

Wie können Ihre Seminare dabei helfen, erfolgreicher zu sein?

Anita Maria Stogel: Unsere Intensiv-Workshops hier in Niederbayern helfen Führungskräften, ihre individuelle Führungspersönlichkeit zu entwickeln und auszubauen. Wer authentisch ist, hat die größte Führungs-KRAFT. Ebenso wichtig sind effektive und effiziente Managementmethoden: Klare Kommunikation, Selbstmanagement, Agilität, Teamcoaching, Konfliktlösung, Interkulturelle Kompetenz. Das alles lernen, üben und verinnerlichen Manager und Führungskräfte in unserem Führungs-Campus. Wer die kompakte Variante bevorzugt: Wir bieten in unserer Online-Akademie attraktive Impuls-Workshops zu aktuellen Themen: Online präsentieren, Mentale Stärke, Arbeitsorganisation, Zeitmanagement, Kreative Ideenfindung und vieles mehr. Immer am Zeitgeist, so wie es unseren Teilnehmenden am meisten hilft.

Was ist Ihr Motto?

Anita Maria Stogel: „Erfolg darf leicht sein.“

den, Familie und in der Natur. Dann aus uns selbst, indem wir uns vergangene Situationen unserer Stärke in die Erinnerung holen und aus unserem Glauben. Voraussetzung ist allerdings, dass wir bereit sind, Entscheidungen zu treffen. Zum Beispiel, unsere Mitgliedschaft im „Club der Ängstlichen“ zu kündigen und ihn zu verlassen. Es lohnt sich: Wir gewinnen emotionale Selbstbestimmung.

Was macht die Vitalität eines Unternehmens aus?

Anita Maria Stogel: Unternehmertum lebt von Mut, Erfindergeist und Kundennähe. Verzagte Führungskräfte können nicht Motor sein für Wirtschaftlichkeit, Innovation und gutes Arbeitsklima. Führungskräfte und Mitarbeitende sind Menschen und prägen mit ihrem psychischen Zustand ihre Unternehmen. Es ist also ein Auftrag, als Führungskraft selbst in die Kraft zu kommen: Das ermutigt die Mitarbeitenden und die Zukunft kann aktiv gemeinsam gestaltet werden.

Woher können Menschen derzeit Mut für die Zukunft schöpfen?

Anita Maria Stogel: Zuversicht können wir bewusst schöpfen: Aus unserer Umgebung, also bei Freun-