

## Erste Hilfe für 4 Formen der Angst

Menschen erleben die vier Arten der Angstreaktionen, KAMPF, FLUCHT, ERSTARRUNG und OHNMACHT, auf individuelle Weise und in verschiedenen Kombinationen.

Denke jetzt an eine aktuelle Stresssituation in deinem Leben. Achte darauf, was in deinem Körper passiert, während du die Spalten unten liest. Kreise dabei all die Begriffe ein, die deine Reaktionen gut beschreiben. Diese Auswahl weist auf deine persönlichen Angstmuster hin.


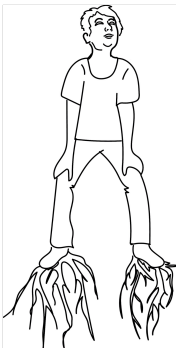


Gerne kannst du noch eigene Begriffe dazu ergänzen.

KAMPF/ FIGHT	FLUCHT/ FLEE	ERSTARRUNG/ FREEZE	OHNMACHT/ FAINT
~ verteidigend ~ überwachend ~ unnachgiebig ~ lauter sprechen ~ rigide ~ ablehnend ~ geladen ~ Hände ballen ~ aufgeregt, aufgewühlt ~ frustriert ~ skeptisch ~ kritisierend ~ beschuldigend ~ ich habe recht ~ verurteilend ~ energisch diskutieren ~ heftig reagieren ~ brüllen, schreien	~ distanzieren ~ nervös ~ ich muss hier raus ~ ein Versteck suchen ~ mich ablenken ~ vermeiden ~ sich zurücknehmen ~ besorgt ~ verzweifelt ~ ängstlich ~ ich bin hier raus ~ ohne mich ~ panisch ~ lieber unsichtbar sein ~ will verschwinden ~ abwenden ~ sich „wegdenken“ ~ Augen zu und durch	~ schockiert ~ bewegungsunfähig ~ feststecken ~ Atemstopp ~ kann nicht denken ~ sprachlos ~ Reh im Scheinwerfer ~ Hochspannung ~ totale innere Stille ~ wie versteinert ~ verängstigt ~ wie gelähmt ~ eingefroren ~ beunruhigt ~ nichts geht mehr ~ paralysiert ~ reglos ~ entsetzt	~ Hä...? ~ der Energie beraubt ~ sooooo müde ~ unbeständig ~ entscheidungsschwac h ~ überfordert ~ wie im Nebel ~ niedergeschlagen ~ schwach ~ zittrig ~ erschöpft ~ kalte Füße ~ ausgelaugt ~ Fatigue ~ kraftlos ~ taub, gefühllos ~ ausgebrannt ~ hilflos
Lösen mit <b>SANFT FLIESSEN</b> <b>OOZE</b>	Lösen mit <b>WURZELN</b> <b>ROOT</b>	Lösen mit <b>SCHÜTTELN</b> <b>WIGGLE</b>	Lösen mit <b>LIEBE SCHÖPFEN</b> <b>LOVE SCOOPS</b>

Die auftauchenden Angstmuster zu erkennen, ist der erste Schritt, um sie zu durchbrechen. Um effektiv aus einem Angstzustand in deine Ganzkörper-Ressourcen zu wechseln, übe die Angst-Löser aktiv für 2 Minuten.

## Fear Melters® (Angst-Löser)

Niemand kann uns Angst einfach ausreden. Angst ist die Reaktion des Körpers auf eine empfundene oder tatsächliche Bedrohung und versetzt uns in eine Art Urzustand, den Überlebensmodus. Mit Fear Melters® als gezielten Bewegungsübungen, Atmung und Liebe können wir diesen Zustand bewusst lösen und ins Jetzt zurückkehren.

SANFT FLIESEN um Kampf zu lösen	WURZELN um Flucht zu lösen	SCHÜTTELN um Erstarrung zu lösen	LIEBE SCHÖPFEN um Ohnmacht zu lösen
<p>Beginne mit langsamen Bewegungen, wie schmelzende Schokolade, die vom Löffel tropft.</p> <p>Bewege damit deine Schultern, Arme, Hüften und auch dein Kiefer.</p> <p>Verlangsame dein Sprechen und ändere dadurch den Tonfall deiner Stimme.</p>	<p>Nimm einen fühlbar stabilen Stand ein, mit lockeren Knien.</p> <p>Spüre, wie wunderbare Wurzeln aus deinen Fußsohlen und Zehen tief in die nährnde Erde hineinwachsen und dich stabil mit ihr verbinden.</p> <p>Stell dir vor, wie die Energie der Erde dich hier und jetzt mit Lebenskraft</p>	<p>Beginne damit, deine Fingern und Zehen zu bewegen.</p> <p>Lass es zu einem angenehmen Schütteln werden, das sich durch Arme und Beine, Schultern und Hüften immer weiter im Körper ausbreitet.</p> <p>Um die Erstarrung vollständig zu lösen kann es dir auch guttun, aus deiner Mitte heraus zu</p>	<p>Wölbe deine Hände zu "Löffeln" und strecke die Arme aus, um Energie und Liebe zu schöpfen.</p> <p>Bewege deine Hände zum Brustkorb, Kopf, Bauch oder wo auch immer dein Körper Liebe/Energie benötigt.</p> <p>Spüre, wie Liebe und Energie vom Körper aufgenommen werden.</p>
<p>SANFT FLIESEN/ OOZE</p> 	<p>WURZELN/ROOT</p> 	<p>SCHÜTTELN/ WIGGLE</p> 	<p>LIEBE SCHÖPFEN/ LOVE SCOOPS</p> 

Füge **Atmung** zu jedem Fear Melter® hinzu, mit Fokus auf Verlängerung der Ausatmung.

Füge **Liebe** zu jedem Fear Melter® hinzu, die dich selbst umgibt und einschließt.