

BASTIAN AUE

VERSTEHE
DEINE
ÄNGSTE

UND ERKENNE IHRE WAHREN BOTSCHAFTEN

AUS LIEBE

Während meiner eigenen Heilreise durfte ich so ziemlich jede Angst erleben und es wurde zu meiner Aufgabe, ihre wahren Botschaften zu erkunden und erfahren. Denn mein Leben war voll von Missverständnissen und nicht verstandenen Ängsten.

Häufig war mir auch gar nicht bewusst, dass der Auslöser meiner Handlungen eigentlich eine Angst war. Ich dachte, dass dieses Gefühl ganz normal sei und ich diese Handlungen einfach ausführen müsse. Ich handelte so, weil ich meine Ängste nicht spüren wollte.

Wie Du sicherlich schon bemerkt hast, ist ein Kampf gegen Deine Ängste oder eine Unterdrückung von ihnen, wenig wirkungsvoll. Ja im Gegenteil, sie werden dadurch noch stärker und kraftvoller. Doch warum ist das so?

Ängste kommen häufig mit heftigen Gefühlen und Empfindungen einher. Das tun sie, damit wir ihnen endlich zuhören.

Ängste tauchen immer dann in uns auf, wenn für uns etwas nicht stimmig ist. Wenn wir zum Beispiel Dinge tun, die wir eigentlich gar nicht wollen oder wir uns im falschen Umfeld aufhalten. Oder wenn wir einfach noch mal genauer hinschauen dürfen, was es für uns noch Wichtiges zu erkennen gibt: Sie fungieren als Frühwarn- und Erkennungssystem. Ängste möchten sich zeigen und endlich verstanden werden. Und Panikattacken sind sozusagen das letzte Mittel der Ängste, um uns endlich zum Anhalten und Zuhören zu bewegen.

Als generelle Handlungsempfehlung für auftauchende Ängste gilt also: Die Angst da sein zu lassen und ihr zu lauschen.


Dieses Buch möchte Dir dabei helfen, die wahre Botschaft Deiner Ängste zu verstehen, und so dazu beitragen, Dein Leben noch schöner und wundervoller zu machen.

Das bedeutet konkret: Je weniger Ängste in Deinem Leben vorhanden sind, desto mehr bist Du mit Dir und Deinem Leben im Einklang.

Auf den folgenden Seiten begegnet Dir eine Sammlung an unterschiedlichsten Ängsten und ihren Botschaften. Sie sind alphabetisch geordnet und wenn Du etwas ganz Bestimmtes suchst, dann kannst Du hinten im Stichwortverzeichnis direkt fündig werden.

Und nun wünsche ich Dir alles Gute und viele neue Erkenntnisse über Dich und über die Sprache der Ängste, damit Du ein wundervolles Leben hier auf der Erde führen kannst.

Alles Gute



Bastian Aue

SAMMLUNG VON ÄNGSTEN UND
IHREN WAHREN BOTSCHAFTEN

Stichwortverzeichnis

- Abhängigkeit S. 13
Ablehnung S. 12
Aggression S. 14
Alleine sein S. 15
Angst S. 12
Ansehen S. 15
Auslachen S. 17
Ausnutzung S. 17
Austricksen S. 54
Beachtung S. 20
Beeinflussung S. 49
Beendigung S. 19
Berufung S. 48
Bestrafung S. 21
Chancenlosigkeit S. 57
Depression S. 21
Dick sein S. 70
Dummheit S. 22
Einbindung S. 83
Einsperren S. 23
Einsamkeit S. 15
Ende S. 19
Energie S. 23
Entscheidungen S. 24
Enttäuschung S. 25
Erfolgslosigkeit S. 26
Erniedrigung S. 27
Erschöpfung S. 46
Erwartungen S. 28
Essen S. 80
Falsch sein S. 28
Fehler S. 29
Festhalten S. 46
Fremdbest. S. 83, 100
Freunde S. 30
Gefangen S. 23
Gefühle S. 32
Geld S. 33
Gewalt S. 88
Grenzen setzen S. 36
Hässlichkeit S. 37, 70
Hilflosigkeit S. 37, 67
Hilfsbedürftigkeit S. 37
Hinfallen S. 38
Höhenangst S. 39
Hunger S. 80
Image S. 15
Konsequenzen S. 41, 53
Kontrolle S. 42
Krankheit S. 43
Langeweile S. 44
Leben S. 63
Leid S. 45
Leistung S. 46
Liebe S. 35
Loslassen S. 46
Lösungen S. 47
Lüge S. 14
Machtlosigkeit S. 67
Manipulation S. 49
Menschen S. 49, 50, 53
Negativität S. 23, 55
Nein sagen S. 51

Partner S. 32	Tiere S. 66	Verpflichtung S. 80
Peinlichkeit S. 52	Tod S. 63	Verrücktheit S. 81
Probleme S. 47, 60	Trennung S. 46	Versagen S. 82
Reinlegen S. 54	Überforderung S. 57, 68	Verständnis S. 83
Rückzugsraum S. 55	Überlastung S. 18	Verwicklung S. 83
Ruf S. 15	Überleben S. 69	Verwirrung S. 84
Ruhe S. 55	Unbeachtung S. 20	Verzweiflung S. 85
Runterziehen S. 55	Unfähigkeit S. 67	Wahrheit S. 86
Scham S. 57	Unfall S. 71	Wertigkeit S. 86
Schlecht sein S. 58	Ungenügend S. 34	Wertlosigkeit S. 33, 86
Schmerz S. 59	Unsicherheit S. 72	Wirkung S. 67
Schönheit S. 70	Untreue S. 68	Wut S. 88
Schwierigkeiten S. 60	Veränderung S. 73	Zerstörung S. 40, 89
Selbstständigkeit S. 61	Verantwortung S. 74	Zu viel S. 18
Selbstverantw. S. 74	Verbote S. 74	Zuhause S. 89
Selbstzerstörung S. 89	Vereinnahmung S. 75	Zwang S. 48, 90
Sexualität S. 62	Vergessenheit S. 75	
Sinnlosigkeit S. 62	Verhungern S. 80	
Sterben S. 63	Verlassen S. 76	
Straße leben S. 64	Verletzung S. 77	
Sucht S. 65	Verlust S. 77, 78, 79	

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Vor den eigenen Ängsten	<p>Sich nicht mit den eigenen Ängsten beschäftigen.</p> <p>Denke: „Meine Ängste sind falsch und müssen bekämpft / unterdrückt werden.“</p> <p>Heile Welt malen: Alles ist gut und ich werde von allem und jedem geliebt. Ängste gibt es nicht. „Ich bin angstfrei.“</p> <p>Nichts mehr tun, um bloß keine Ängste auftauchen zu lassen und sie nicht mehr spüren zu müssen.</p>	<p>Verstehe Deine eigene Sprache und die Botschaften, die Dir Dein Körper / Dein Geist und Deine Seele senden.</p> <p>Begib Dich in die Stille und höre ihnen zu und folge ihren Hinweisen.</p>
Abgelehnt zu werden	<p>Sich anpassen.</p> <p>Eigene Anteile unterdrücken und verstecken.</p> <p>Wir trainieren uns ein PokerFace und bestimmte</p>	<p>Du lehnt wesentliche Anteile in Dir ab.</p> <p>Du lehnt sie ab, weil sie andersartig als die verbreitete Normalität sind.</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	Verhaltensweisen an, um diese Anteile zu verbergen.	Doch genau sie sind es, die Dich so besonders machen.
	Wir ziehen uns zurück und sagen nur das Nötigste.	Gehe in die Ruhe und beginne ihnen zu lauschen, nur so erfährst Du ihren wahren Wert für Dich, für Dein Leben und auch für andere.
	Wir umgeben uns mit Menschen, die das verkörpern, wie wir eigentlich sein möchten, und himmeln sie an und eifern ihnen nach.	
Von anderen Menschen abhängig zu sein	Zum prinzipiellen Einzelkämpfer mutieren. Alles alleine machen wollen / müssen. Prinzipiell keine Hilfe annehmen. Andere Menschen in die Abhängigkeit von sich bringen.	Du machst gerade nicht das, woran Du wirklich Freude hast und umgibst Dich mit den falschen Menschen. Von welchen Menschen solltest Du Dich lösen, damit Du das tun kannst, was Du wirklich willst?

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	Immer alles in der Hand haben und der Bestimmer sein wollen.	Wer kann Dir dabei helfen? Was fühlt sich für Dich gut und frei an?
Aggressiv zu sein Aggressivität / Gewalt zu erfahren	<i>Siehe</i> Wütend zu sein / Wut zu erfahren S. 86	
Angelogen zu werden	Jede Aussage mit Argwohn betrachten und häufig die Aussagen anderer auf Wahrheit überprüfen. Jeder Begegnung prinzipiell mit Misstrauen entgegentreten. Denke: „Die Menschen / Das Leben wollen mir etwas Böses.“	Du bist Dir selbst nicht ganz treu und weißt ganz genau, dass Du Dich anschwinkelst. So blockierst Du Dich selbst. Hör auf damit! Komm zurück in die Wahrheit und setze so Deine Kraft frei und lasse die Energie wieder fließen.

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Allein / Einsam zu sein	<p>Ganz viele Freunde um sich scheren.</p> <p>Viele Events und Veranstaltungen mit Menschen besuchen.</p> <p>Direkt in der Stadt wohnen und leben.</p> <p>Immer etwas mit anderen machen und sie dazu überreden, zu einem zu kommen und mit einem Zeit zu verbringen und bei einem zu sein.</p>	<p>Du bist dabei den Kontakt zu Dir selbst zu verlieren oder es ist schon teilweise geschehen.</p> <p>Widme Dich Deinem Inneren und gehe wieder in Verbindung mit Dir. Mach es Dir schön und gemütlich.</p> <p>Und nun folge diesen Impulsen und Eingebungen.</p>
Schlechtes Ansehen / Die Leute reden schlecht über mich	<p>Immer freundlich und nett zu anderen sein.</p> <p>Stets hilfsbereit sein.</p> <p>Sich bemühen, die gute Seite nach außen zu kehren und für andere sichtbar zu machen.</p>	<p>Deine Handlungen entstehen aus der Motivation der anderen und sind nicht Deine eigenen.</p> <p>Tust Du das, was Du wirklich willst, in der Art und Weise, wie es</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	Permanente Analyse der Reaktionen anderer, um seine Aussagen und sein Verhalten entsprechend anzupassen.	Dir gefällt, dann freust Du Dich über die Zustimmung anderer, jedoch ist diese nicht mehr wesentlich und existenziell für Dein Sein und Handeln.
	Sich zurückziehen, wenn man traurig oder mies gelaunt ist oder einen Fehler begangen hat.	Richte Deinen Blick also nach innen und schaue, was es dort Besonderes und Wertvolles zu entdecken gibt, was gerne die Welt erblicken möchte.
	Auf die Fehler anderer besonders stark zu reagieren: entweder mit großer Ablehnung oder mit großem Mitgefühl.	
	Notfalls auch mal wahre Worte unausgesprochen lassen, um nicht ins schlechte Licht gerückt zu werden.	
	(Öffentliche) Aussagen anderer über sich selbst sofort korrigieren und „richtig“ stellen.	

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Ausgelacht / bloßgestellt zu werden	<p>Sich selbst nicht allzu ernst nehmen.</p> <p>Über andere lachen.</p> <p>Ständig alles mit Humor nehmen.</p> <p>Der/Die Witzige sein / spielen.</p> <p>Alles total locker und easy nehmen.</p> <p>Maxime: „Nichts ist wirklich wichtig.“</p>	<p>Du findest Deine Handlungen und Dich selbst lächerlich.</p> <p>Du hältst auch nicht viel von dem bisher Erreichten.</p> <p>Beginne das Besondere und die Wertigkeit Deines Seins und Deiner Handlungen zu erkennen und lobe Dich dafür.</p> <p>Du bist so viel wertvoller, als Du es bisher geglaubt hast.</p>
Ausgenutzt zu werden	<p>Nichts verschenken.</p> <p>Viel Geld für seine Dienstleistung oder ein hohes Gehalt verlangen.</p>	<p>Du nutzt Dich auf eine falsche Art und Weise.</p> <p>Du verlierst bei Deinen Handlungen mehr Energie, als Du zurück-</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	Angebote und Geschenke mit Argwohn betrachten und stets nach dem Haken dahinter suchen.	bekommst. Finde heraus, was Dir richtig guttut und an welchen Handlungen Du Spaß und Freude verspürst und Du anschließend voller Energie bist.
Etwas nicht auszuhalten / überlastet zu werden / zu viel zu werden	Tapfer weitermachen und sich nichts anmerken lassen. Mehrfach gründlich überprüfen, was da auf einen zukommen könnte. Sich komplett und prinzipiell neuen und unüberschaubaren Aufgaben verschließen. Opferrolle einnehmen und Leid und Last bei anderen beklagen.	Du begibst und befindest Dich bereits in Systemen und Formen, die nicht Deiner natürlichen Art entsprechen. Spür mal, was Dir alles gerade nicht guttut und eigentlich besser sein kann. Womit möchtest Du Dich beschäftigen? Wonach ist Dir?

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	Oder sich überfordern, weil man es jetzt endlich mal wissen und sich zeigen will.	Wie soll das alles aussehen? Mit wem möchtest Du das machen? Oder alleine?
Auszusteigen und Dinge zu beenden	Dinge hinauszögern. „Toten Gaul“ reiten. Durchhalte-Parolen ausgeben. Erst gar keine Verbindungen mehr eingehen. Lieber mit wehenden Fahnen untergehen, als sich Neuem zu widmen.	Hol Dir Deine Anteile zurück und löse die Verwicklung mit dem Fremden auf. Du hast an fremde Gegenstände oder Menschen Anteile von Dir abgegeben. Sie sind es, die Dich festhalten. Hol sie Dir wieder zurück. Spür mal in diese Dinge rein, was Dich an ihnen festhält und warum Du von ihnen nicht loskommst.

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Nicht beachtet zu werden	<p>Aktionen starten und vorziehen, die möglichst großes Aufsehen erregen.</p> <p>Viel Werbung und Marketing machen und in sämtlichen Foren aktiv sein, um bekannt zu werden und zu bleiben.</p> <p>Möglichst viele Adressen anderer Menschen sammeln (Newsletter) und sie kontinuierlich mit Infos versorgen.</p>	<p>Und dann lass die Anteile von Dir wieder zu Dir fließen und vielleicht hast Du ja sogar auch Anteile von anderen, die Du ihnen zurückgeben möchtest.</p> <p>Du schenkst Dir selbst wenig bis überhaupt keine Beachtung.</p> <p>Mach mal Pause und begib Dich an einen ruhigen und wohligen Ort, wo Du Dich selbst spüren und hören kannst.</p> <p>Welche Anteile und Bereiche in Dir möchten beachtet und gehört werden?</p> <p>Folge ihnen!</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Bestraft zu werden	Nach den Regeln anderer spielen.	Du bestrafst / sanktionierst Dich und andere Menschen. Hör auf damit!
	Sich unterwerfen.	
	Sich unauffällig verhalten.	Spüre in Dich hinein und schau mal, welche Handlungen und Situationen da auftauchen.
	Gehorchen und das tun, was andere sagen.	
	Sich schuldig fühlen.	
	Sich schlecht und egoistisch fühlen, wenn man nur etwas für sich getan hat.	Wechsel die Perspektive und handle liebevoll und wertschätzend.
Depressiv zu sein	Sich ablenken.	Die Dinge, mit denen Du Dich beschäftigst, sind nicht die deinen. Dafür bist Du nicht hier auf der Erde.
	Sich betäuben mit Alkohol und Drogen.	
	Mit Exzessen ausbrechen: ganz besondere und außergewöhnliche Aktivitäten riskieren; lange und ausdauernde	Finde heraus, wonach Dir wirklich ist und mit was Du Deine Lebendigkeit spürst.

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	Partynächte bis in den Morgen.	Und widme Dich diesen Handlungen.
	Den Lustigen / Spaßvogel spielen.	
Dumm zu sein / für dumm gehalten zu werden	Andere auf ein Podest heben / über sich stellen.	Du zapfst Dein eigenes Wissen nicht an.
	Anderen mehr glauben als sich selbst.	Jede/r von uns hat ein ganz spezielles Wissen in sich, welches er/sie in die Welt tragen kann und mit dem er/sie die Dinge entstehen lassen kann, wofür er/sie hier auf der Erde ist.
	Aussagen und Ansichten anderer übernehmen.	
	Sich mit Wissen und Erfahrungen schmücken.	
	Viele Ausbildungen, Seminare und Workshops besuchen, um so den Mangel an Wissen zu füllen. Natürlich geschieht das auch aus der Freude – das ist nicht gemeint.	Höre in Dich und lass das hervorsteigen, was gehört werden möchte.
	Sich nicht äußern.	

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
<p>Eingesperrt zu werden / nicht mehr raus-zukommen / festgehalten zu werden / Gefangenschaft</p>	<p>Enge Räume vermeiden.</p> <p>Keine festen Bindungen / Partnerschaften eingehen.</p> <p>Nicht mit jemandem zusammenziehen.</p> <p>Nichts Verbotenes tun.</p> <p>Sich stets an die Regeln und Vorschriften halten / gehorchen.</p> <p>Abenteuer starten, Individuelle Tracking- und Weltreisen unternehmen und in abgelegene Länder / Orte traveln.</p>	<p>Mach Dich frei!</p> <p>Deine Denke und Deine Handlungen sind nicht frei und viel zu eng und beschränkt.</p> <p>Mach Dich auf und beginne zu träumen und erwecke Deine Schöpferkraft und Deine Kreativität.</p> <p>Mach den Raum ganz weit auf, mal Dir Deine Wunschvorstellung aus und schau, was da alles kommt und wie Du es umsetzen kannst.</p>
<p>Vor negativer Energie</p>	<p>Sich Schutzmechanismen und diverse Übungen aneignen, die einen vor dieser Energie schützen</p>	<p>Du bist noch in Kontakt mit zu viel negativer / für Dich nicht geeigneter</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	sollen.	Energie.
	Mit niemandem mehr in Kontakt treten.	Schaue Dich um, wo Du aufblühst und vor Kraft nur so strotzt.
	Sich zurückziehen.	
	Andere Menschen abwerten und verurteilen.	Umgeb Dich mit Menschen und Umgebungen gleicher Energie und löse Dich von Verbindungen mit niedriger Energie.
	Wütend werden.	Sei aktiv und erschaffe selbst wundervolle Dinge mit schöner Energie und sende sie in die Welt.
Entscheidungen zu treffen und Dich festzulegen	Alles offen lassen. Keine Zusagen geben. Nichts Festes und Fixes vereinbaren. Anderen die Entscheidung	Du hast noch nicht die richtige Art und Weise gefunden. Irgendetwas stimmt noch nicht, sonst würde Dir die Entscheidung ganz

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	überlassen. Ewig diskutieren und abwägen. Denke: „Die Welt / das Leben / das Universum wird schon für mich sorgen und die richtigen Entscheidungen treffen.“	leicht fallen und Du hättest sie bereits längst mit Freude und Leichtigkeit getroffen. Spüre rein in die entsprechende Thematik und schaue, was noch nicht stimmig ist, und öffne den Raum, damit sich eine wunderbare Lösung und ein ganz einfacher Weg präsentieren kann.
Zu enttäuschen	Es perfekt machen wollen. Sich nicht rauswagen. Nichts ausprobieren, sondern intern lange an der Perfektion tüfteln. Es lieber anderen überlassen.	Du bist von Dir selbst enttäuscht. Verurteilst Du Dich für Handlungen oder Denkweisen? Spür mal, wie Du Dir verzeihen und für Dich Verständnis

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
		aufbringen kannst.
		Finde für die Zukunft einen Weg, wie Du von nun an agieren und denken möchtest.
Keinen Erfolg zu haben / zu scheitern	Kämpfen, sich selbst unter Druck setzen und alles Mögliche ausprobieren, was erfolgreich sein könnte.	Tue das, worauf Du Lust hast, in der Art und Weise, wie Du sie Dir wünschst, und kümmere Dich nicht um Dinge, die Du sowieso nicht in der Hand hast.
	Sich keinerlei Pausen und Erholungsphasen gönnen.	
	Kompromisse eingehen und Dinge tun, die sich eigentlich nicht so gut anfühlen.	Lenke den Fokus auf die Handlung selbst und nicht auf das Ziel.
	Die Wege und Strategien anderer erfolgreicher Menschen kopieren.	Lasse die Dinge zu Dir kommen. Und so auch den Erfolg.
	Fremdes Wissen in sich	Gib allem genügend Zeit zur Reife und zum

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	<p>hineinstopfen und dies versuchen anzuwenden.</p> <p>Gar nicht erst mit einer Handlung beginnen.</p>	<p>Wachstum.</p>
Erniedrigt zu werden	<p>Bedacht darauf zu sein, bloß keine Fehler zu machen.</p> <p>Bemüht sein, vor anderen zu glänzen und gut dazustehen.</p> <p>Sich größer und erfolgreicher darstellen, als man wirklich ist.</p>	<p>Du erniedrigst Dich und verhältst Dich so, wie es für Dich nicht angemessen und natürlich ist.</p> <p>Gehe liebevoll und wertschätzend mit Dir um und komm zurück auf Dein natürliches Niveau.</p> <p>Umgeb Dich mit Deinen Inhalten und Themen, in der Art und Weise, die Dir liegt.</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Die Erwartungen nicht mehr erfüllen zu können	<p>Kämpfen und bloß nicht aufgeben.</p> <p>Noch mehr arbeiten und leisten.</p> <p>Die Leistungen und Erfolge anderer als seine eigenen verkaufen.</p> <p>Anderer für die vermeintliche Misere und die gemachten Fehler verantwortlich machen.</p> <p>Das Spiel der Schuldzuweisungen starten.</p>	<p>Du hast Dir selbst Erwartungen auferlegt, die Dich mehr belasten, anstatt Dich zu fördern und zu motivieren.</p> <p>Überprüfe Deine eigenen Erwartungen und schaue, welche diejenigen sind, die Dich belasten, und höre in Dich hinein, wie Du sie zu wohligen und unterstützenden Vorstellungen verändern kannst.</p>
Etwas Falsches zu tun	<p>Gar nicht erst beginnen.</p> <p>Blockade und Stillstand.</p> <p>Anderer kopieren.</p> <p>Anderer fragen, was sie für richtig halten und was sie</p>	<p>Du bist bereits auf dem besten Wege, etwas Falsches zu tun.</p> <p>Bei Dingen, die richtig sind und die Du liebst, stellt sich nicht die</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	in der Situation machen würden.	Frage, ob Du das machst oder nicht.
	Sich bei Fehlern selbst verurteilen.	Fühl und spür mal in Deine Handlungen und erforsche, was noch nicht ganz stimmig ist.
	Anderen direkt auf den Kopf sagen, was sie falsch gemacht haben und was das für Konsequenzen haben wird.	Ist es die Art und Weise oder der Inhalt?
Fehler zu begehen	Ganz vorsichtig sein.	Ändere Deine Perspektive auf Fehler.
	Jede Handlung abwägen und analysieren und mögliche Fehler bereits im Keim ersticken wollen.	Fehler zu machen bedeutet nicht etwas Falsches zu tun, sondern zu lernen, wie man es noch eleganter, wirkungsvoller und besser machen kann.
	Denke: „Fehler sind ganz schlimm und werfen ein schlechtes Licht auf mich.“	
	Denke: „Fehler machen bedeutet: Ich bin schlecht.“	Es ist das Feld der Selbsterkundung und

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	Fehler vertuschen.	des Ausprobierens.
	Fehler schönreden.	Und je mehr Fehler Du begehst, desto besser wirst Du und desto mehr wirst Du über Dich und das Leben erfahren. Und umso größer ist die Freude, die Du anderen damit bereiten wirst.
	Schuld an andere verteilen.	
	Bei anderen unbedingt darauf achten, dass sie alles richtig machen, und ihnen ihre Fehler vorhalten.	
Keine Freunde zu finden	Sich ständig an Orten aufhalten, wo viel los ist.	Beginne Dich selbst zu lieben und Dich als besten Freund / beste Freundin zu finden.
	Lieber viele Freunde haben, als nur ein paar wenige.	Was macht mit Dir besonders viel Spaß?
	Mit jedem relativ schnell ganz nah und eng sein und sofort der / die beste Freund / Freundin sein.	Warum dürfen Deine oder auch neue Freunde Dich ganz großartig finden?
	Nicht an einen fremden und neuen Ort ziehen.	

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	<p>Die alte Freundesclique behüten und ständig in Bewegung halten und für Unterhaltung und gemeinsame Aktivitäten sorgen. Es darf bloß nicht einschlafen.</p> <p>Bisherige Freunde, die sich anderweitig orientieren, dafür scharf verurteilen und bestrafen.</p>	<p>Was schätzen Menschen an Dir?</p> <p>Und vor allem, was schätzt Du an Dir?</p>
<p>Nicht gebraucht zu werden / unnützlich zu sein</p>	<p>Nach Anerkennung, Macht und Einfluss streben.</p> <p>Sich unabdinglich und unersetzbar machen und so den Fluss blockieren und andere von sich selbst abhängig machen.</p> <p>Jedem erzählen, wie wichtig man ist und wie gut man eigentlich ist.</p>	<p>Du gebrauchst Dich selbst gerade im falschen Sinne. Das, was Du gerade tust, ist weder für Dich noch für die Welt im Allgemeinen nützlich.</p> <p>Finde heraus, worauf Du wirklich Lust hast, und stecke andere mit Deiner Freude und Begeisterung an.</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Seine wahren Gefühle zu zeigen	<p>Gefühle unterdrücken und ablehnen.</p> <p>Hart und kalt werden.</p> <p>Verstand und Analyse in den Vordergrund stellen und eine größere Bedeutung zuweisen.</p> <p>Denken: „Meine Gefühle sind schlecht und sie irren sich.“</p> <p>„Ich darf so nicht fühlen.“</p> <p>„Meine Gefühle und Empfindungen behindern mich an einem schönen und glücklichen Leben.“</p>	<p>Erkenne die wahren Botschaften Deiner Gefühle und Empfindungen.</p> <p>Sie sind Dir allesamt dienlich, in ihrer ganz eigenen und speziellen Art und Weise.</p> <p>Beginne sie anzunehmen, sie zu integrieren und ihnen zu lauschen, was sie Dir wirklich zu sagen haben.</p> <p>Sie sind ein Teil von Dir und deshalb bist Du gut beraten, ihnen zu lauschen und ihnen zu vertrauen und ihnen zu folgen.</p> <p>Wer sollte es für Dich besser wissen, als Du selbst?</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Zu wenig / kein Geld zu haben	<p>Fremdbestimmt arbeiten gehen.</p> <p>Sich Pflichten und Zwänge auferlegen lassen.</p> <p>Sich nach anderen richten.</p> <p>Sich ausbilden und in das System einfügen lassen.</p> <p>Investieren, um später einmal mehr Geld zu haben.</p> <p>Denke: „Wir gehen sparsam mit unserem Geld um und dürfen es nicht verschwenden.“</p>	<p>Ändere Deine Perspektive bzgl. Geld: Für Dich wird immer gesorgt sein.</p> <p>Um Geld zu kämpfen bedeutet, dass Du das Falsche tust oder es noch nicht an der Zeit dafür ist und noch reifen und wachsen darf.</p> <p>Tue das, wonach Dir ist und wofür Du bestimmt bist und Du wirst reichlich Geld/Energie zurückbekommen.</p>
Nicht geliebt zu werden	<p>Sich eine/n Partner/in zu suchen, der/die einen anhimmelt und bewundert, für das was man tut oder erreicht hat.</p>	<p>Steigere Deine Liebe zu Dir selbst.</p> <p>Sorge für liebevolle Dinge und umgib Dich mit Menschen, die Du</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	Besonders viel erreichen und erschaffen, damit man dafür geliebt werden kann.	liebst und gerne hast.
	Sich bemühen, ganz besonders, extravagant und außergewöhnlich zu sein, damit man dafür geliebt werden kann.	Tue das, was Du liebst, und Du wirst Dich mehr und mehr lieben.
Nicht (gut) genug zu sein	Sich runtermachen und verurteilen.	Löse Dich von Aktivitäten und Formen, die nicht für Dich gemacht sind, und mach es so, wie Du es willst und für richtig hältst.
	Sich ablenken und nicht spüren wollen.	
	Sich über andere stellen.	
	Trainieren und über seine Grenzen gehen.	Check mal: Stimmt die Umgebung, in der Du Dich aufhältst?
	Sich überfordern.	
	Dinge tun, damit man Anerkennung und Wertschätzung bekommt.	Ist Deine Tätigkeit von richtiger Dauer?

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	Hohe/niedrige Preise verlangen.	Mit was würdest Du Dich lieber beschäftigen?
	Froh sein, wenn man überhaupt etwas bekommt und jemand einen will.	Möchtest Du alleine oder gemeinsam mit anderen tätig werden?
	Anderen nacheifern oder sich in ihrem Glanze sonnen.	Gibt es sonst noch etwas zu verändern?
	Sich mit Menschen umgeben, die das verkörpern, wie wir eigentlich sein möchten, die erfolgreich sind und sie anhimmeln und ihnen nacheifern. Seminare, Events usw. besuchen und versuchen, mit ihnen in Kontakt zu kommen, um möglichst viel von ihnen zu erfahren, zu lernen und zu adaptieren.	Du bist großartig!

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Grenzen zu setzen	<p>Hinnehmen, wenn Menschen uns zu nahe kommen und verletzen.</p> <p>Nicht für sich einstehen.</p> <p>Darauf vertrauen, dass der andere dies schon bemerken wird, dass dies so nicht geht und hier eine Grenze überschritten wurde.</p> <p>Gründe finden, warum Grenzen unsinnig sind.</p> <p>Denke: „Ich bin für alle offen und Grenzen sind schlecht und trennen mich von anderen, dem Leben und der Welt.“</p> <p>„Du reichst nicht aus.“</p> <p>„Du bist nicht genug.“</p>	<p>Du übertrittst Deine eigenen Grenzen und überlastest Dich und meistens auch andere.</p> <p>Du befindest Dich nicht in Deinem Wohlfühlradius.</p> <p>Achte Deine Grenzen, lerne sie bewusst kennen und spüre zu Beginn, wo sie liegen.</p> <p>Warum sind Deine Grenzen so gut, wie sie sind?</p> <p>Warum sind Deine Grenzen genau richtig für Dich?</p> <p>Was ist gut daran, dass Du sie einhältst?</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Hässlich zu sein	<i>Siehe</i> Unattraktiv zu sein S. 68	
Hilflos zu sein / nicht zu wissen, was zu tun ist	<p>Andere fragen und um Rat bitten.</p> <p>Resignieren.</p> <p>Weiter nach dem bekannten und alten Handlungstrott agieren.</p> <p>Sich selbst abwerten und für seine Ahnungslosigkeit und Unwissenheit verurteilen.</p>	<p>Du hast Dich von Dir selbst getrennt und bist nicht mit Deinem Inneren verbunden.</p> <p>Beginne Dich zu spüren, lege Deine Hände auf Herz oder Bauch und fühl Dich und lass ein wohliges und warmes Gefühl aufsteigen. In dieses Gefühl hinein kannst Du nun Deine Fragen stellen und es werden liebevolle und warme Antworten kommen.</p>
Hilfe annehmen zu müssen	<p>Möglichst eigenständig sein.</p> <p>Alles alleine machen wollen.</p>	<p>Übergib dem Leben mehr Handlungsspielraum und lass die Dinge mehr geschehen.</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	Menschen, die Hilfe bekommen und annehmen, als hilfsbedürftig und schwach ansehen und verurteilen, dass sie ihr Leben nicht alleine hinkriegen (z.B. Sozialhilfe).	Du musst nicht alles selber machen. Deine Handlungen dürfen eleganter und wirkungsvoller werden. Nimm die Hilfe vom Leben / vom Universum an und mach es Dir schön und auch gemütlich.
Hinzufallen / nicht mehr aufstehen zu können	Sichere Jobs annehmen. Sich in fremde und gemachte „Nester“ setzen. Wenig bis gar nichts riskieren. Bei neuen und risikobehafteten Aktionen / Projekten, stets die Gefahren, Sorgen und	Du darfst das Straucheln lernen und so erfahren, dass Du stets sicher und behütet bist. Was Du noch als Hinfallen siehst, ist in Wahrheit eine Pause zur Verarbeitung und Integration neuer Erkenntnisse und

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Höhenangst	Zweifel in den Vordergrund stellen.	Erfahrungen. Und ist dies geschehen, so wirst Du automatisch wieder in den Stand gehoben, damit sich diese Erkenntnisse in Deinen Handlungen wiederfinden können.
	Höhen vermeiden.	Habe Vertrauen und widme Dich der Verarbeitung.
	Sich seiner Angst stellen und sich immer wieder in Situationen begeben, in denen sich die Höhenangst zeigt.	Du bist auf der falschen Ebene unterwegs. Du agierst und umgibst Dich mit Menschen und Handlungen, die nicht auf Deiner Ebene sind.
	Sich ganz klein machen und sich nur auf Gelände bewegen, wo nichts	Du denkst, Du musst noch höher und höher steigen, damit Du

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	<p>passieren kann und man festen Boden unter den Füßen hat.</p> <p>An sich selbst zweifeln und sich „runtermachen“, warum man denn so empfindet und nicht so toll und besonders ist, wie die anderen Menschen.</p>	<p>etwas Bestimmtes erhältst oder erreichst. Du denkst, Du musst etwas ganz Besonderes sein.</p> <p>Begib Dich wieder auf die Ebene, auf der Du sicher stehst und Dich frei und gut bewegen kannst. Und Du wirst sehen, dass alles zu Dir kommen wird.</p>
Etwas kaputt zu machen	<p>Sich unsicher und sorgenvoll bewegen.</p> <p>Nichts berühren und anfassen wollen.</p> <p>Nichts ausprobieren.</p> <p>Sich nichts ausleihen oder Dinge von anderen benutzen.</p>	<p>Du bist auf falschem Terrain unterwegs.</p> <p>Du bist gerade dabei, Dich selbst zu zerstören, und machst Dich damit kaputt und krank.</p> <p>Gönn Dir mal eine Pause und etwas Ruhe, um zu</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	<p>Neue Systeme, Programme, Techniken ablehnen und am Alten und Bekannten festhalten.</p> <p>Denke: „Das kann ich nicht.“</p>	<p>erkunden, welche Handlungen das sind, die Dich so kaputt machen und aus welcher Motivation diese entspringen.</p> <p>Was sind heilende und wohltuende Handlungen für Dich?</p>
<p>Konsequenzen nicht abschätzen / aushalten / bewältigen zu können</p>	<p>Analysen und Ratschläge anderer einholen.</p> <p>Die Entscheidung verschieben oder gar nicht erst mit dem Neuen beginnen.</p> <p>Herumdrucksen und Ausreden finden, um sich nicht entscheiden zu müssen.</p>	<p>Du beschäftigst Dich gerade mit etwas, was noch nicht ganz stimmig für Dich ist. Irgendetwas fehlt Dir noch.</p> <p>Vertraue Dir, Deinem Gefühl und Deiner Einschätzung.</p> <p>Ziehe Dich zurück und spüre rein.</p> <p>Was muss noch vorab</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	<p>Es vermeiden, eine klare Aussage zu treffen: Ein eindeutiges Ja oder Nein gibt es nicht.</p> <p>„Das Leben ist nicht schwarz oder weiß.“</p>	<p>geklärt und besprochen werden?</p> <p>Was muss noch geregelt werden?</p> <p>Was ist Dir noch wichtig, was bisher nicht berücksichtigt worden ist?</p>
Kontrolle abzugeben / zu verlieren	<p>Sich an Dinge und Inhalte festklammern.</p> <p>In den Verteidigungsmodus wechseln, da man ständig das Gefühl hat, jemand möchte einem irgendetwas wegnehmen.</p>	<p>Du hast oder bist dabei, Verantwortung und Entscheidungen für wichtige Bereiche an jemand anderen abgegeben.</p> <p>Schaffe in Dir Klarheit, was Du in der Hand behalten möchtest und nicht von anderen bestimmt wird, und hol Dir die Dinge zurück, die Du bereits abgegeben hast.</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Krank zu werden / sein	Pillen, Substanzen und sonstige Gesundheitsmittel einnehmen.	Du bist bereits auf dem besten Wege krank zu werden.
	Sich ausschließlich super gesund und nach den neuesten Trends ernähren.	Du handelst nicht nach Deinem natürlichen Rhythmus und unterdrückst wichtige Signale und Gefühle in Dir. Wo zwickt es? Wo tut es weh? Wo fühlst Du Dich unbehaglich?
	Ganz viel Sport treiben.	
	Oft zum Arzt gehen und sich durchchecken lassen.	
	Sich über die neuesten Krankheiten und deren Vorbeugung und Behandlung informieren.	Beginne Dich zu öffnen, mit diesen Empfindungen in Kontakt zu treten und ihnen zu lauschen.
	Alle möglichen Krankenversicherungen abschließen. Sich überversichern.	Was möchten sie Dir sagen?
	Viel über Krankheiten reden.	

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Vor Langeweile	Ablenken mit Unterhaltung in jeglicher Form: viel Arbeit, Fernsehen, Treffen mit Freunden, Aktivitäten, Lesen, Sport usw.	Beginne das Nichtstun zu schätzen.
	Immer etwas tun müssen.	Das Nichtstun ist eine der größten Inspirationsquellen, die Dir zur Verfügung steht.
Schlechte Laune zu haben	Viel Bewegung und Lebendigkeit im Alltag und Leben spüren müssen.	Begib Dich in die Stille und in das Nichtstun und mach den Raum ganz weit auf.
	Ständig Witze machen.	Und nun schau, welche großartigen Impulse und Ideen aus Dir sprudeln.
	Sich mit etwas Lustigem und Spaßvollem ablenken.	Gehe raus aus dem aktuellen Umfeld und löse Dich von den schlechten Energien, die Du in Dir hast und die Dir entgegen-treten.
	Akzeptieren, dass es	

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	nunmal auch Phasen der schlechten Laune gibt.	Begib Dich in ein freudiges und schwingendes Feld mit gleichartigen Menschen und Gegenständen.
Leiden zu müssen	Gefahren aus dem Weg gehen. Sich betäuben mit Schmerzmitteln, Drogen und Alkohol. Die Sorgen und Schmerzen mit Unterhaltung, viel Arbeit und ständigen Aktivitäten übertönen. Nicht hinschauen. Andere für die eigenen Gefühle und Lebensumstände verantwortlich machen.	Du leidest bereits. Ändere Deine Perspektive und beginne Dich zu lieben. Deine aktuellen Handlungen / Deine Umgebung / Dein Umfeld und Deine Denke fügen Dir Leid und Schmerzen zu. Komm zur Ruhe und horch in Dich hinein, was alles geändert werden darf.

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
		Was ist noch nicht so, wie Du es Dir eigentlich wünschst?
		Was ist dafür zu tun?
Nicht mehr leisten / handeln zu können	Unfähigkeitsversicherung abschließen. Immer mehr Aufgaben und Verantwortung auf andere abwälzen und sie für einen arbeiten lassen. Systeme schaffen, damit man irgendwann nicht mehr arbeiten muss.	Du beschäftigst Dich mit den falschen Dingen in der falschen Art und Weise. Sie rauben Dir Kraft und Energie, anstatt Dir welche zu geben. Löse Dich von diesen Handlungen und spüre in Dich hinein, auf was Du so richtig Lust hast und was Energie entstehen lässt.
Etwas / Jemanden loszulassen / freizugeben	Andere Menschen mit in die eigenen Aktivitäten involvieren und ihnen ein	Du sperrst Dich ein: mit Deiner Denke, Deiner Perspektive

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	<p>schlechtes Gewissen geben, wenn sie nicht dabei sind.</p> <p>Sein Hab und Gut gut vor Beschädigungen und Zerstörungen schützen.</p> <p>Aufbewahren jeglicher Art.</p> <p>Viel Angst vor Einbrechern haben und entsprechende Vorkehrungen treffen.</p> <p>An Freundschaften und Beziehungen festhalten, auch wenn sie einem nicht mehr gut tun.</p>	<p>und Deinem Handeln.</p> <p>Dein Besitz ist eher Ballast als Förderung.</p> <p>Spür mal in Dich hinein, was Du loslassen und was Du freier gestalten kannst.</p> <p>Bestimmt gibt es manche Vorschriften und Anleitungen, denen Du nicht mehr Folge leisten musst und die sich zu Deinen eigenen Spielregeln entwickeln dürfen.</p>
<p>Keine passende Lösung zu finden / Es gibt keine gute Lösung für mein Problem</p>	<p>Verbissen werden.</p> <p>Recherchieren und akribisch analysieren, was es alles noch gibt und was man noch nicht ausprobiert hat.</p>	<p>Du beschäftigst Dich gerade mit den falschen Dingen und Themen.</p> <p>Lass das Problem los und öffne den Raum</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	Kämpfen. Wütend werden und andere beschuldigen. Aufgeben.	für eine ganz neue Perspektive. Gib der Perspektive eine Chance, dass sich eine ganz neue Möglichkeit ergeben darf.
Dinge machen zu müssen, die Du nicht willst	Moralische und gesellschaftliche Begründung: „So ist das eben in unserer Welt. Man muss auch mal Dinge tun, die man nicht will.“ Das Leid und die Schmerzen hinnehmen und eben tun, was verlangt wird. Mit der Welt und dem Leben hadern. Sich ein Ziel setzen und ausmalen, was man dafür	Du zwingst Dich selbst sehr häufig noch zu Handlungen, die Du eigentlich nicht machen möchtest. Es ist an der Zeit aufzuräumen und Dich von dieser Art des Handelns zu lösen. Beginne zu erforschen, um welche Handlungen es sich handelt. Dabei hilft die Frage: Wozu zwinge ich mich noch

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	dann bekommen würde und damit diese Art des Handelns zu rechtfertigen.	und was möchte ich so gar nicht mehr machen?
Von anderen Menschen beeinflusst zu werden.	Sich von Menschen abwenden. Andere mit seinen eigenen Worten übertönen. Sich häufig von Worten anderer angegriffen fühlen und das Gefühl haben, sich verteidigen zu müssen.	Du hörst noch zu sehr auf andere Menschen. Hör auf Dich selbst! Umgeb Dich mit gleichartigen Menschen und in die Stille, damit Du Deine Sprache hören und verstehen kannst!
Vor Menschen allgemein	Sich dennoch zwingen mit anderen Menschen in Kontakt zu sein. Am bisherigen Alltagsgeschehen festhalten wollen. Medikamente und	Es ist an der Zeit, Dich zurückzuziehen und für Dich zu sein; ohne Beeinflussung und Energien von anderen Menschen. Es ist an der Zeit, Dich

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	Beruhigungstabletten nehmen.	selbst zu erkunden, was in Dir gehört werden möchte.
	Sich ständig verurteilen und fragen, was mit einem nicht stimmt.	Und ist dies erhört, so wirst Du auch wieder Freude am Kontakt mit anderen Menschen haben.
	Andere Menschen für ihr Verhalten verurteilen.	
Vor bestimmten Menschen	Verurteilung dieser Menschen und das Spüren von Verachtung und Ablehnung.	Du lehntest entweder noch einen Teil Deiner wahren Eigenschaften ab oder Du handelst noch ähnlich, wie diese Menschen und das solltest Du sein lassen.
	Opposition aufbauen und Gegenpartei ergreifen.	
	Tendenz und Streben, sie verändern und umerziehen zu wollen.	Es sind bestimmte Merkmale oder Eigenschaften, die Du an ihnen ablehnst.
	Den Kontakt mit ihnen meiden.	
	Oder sie angreifen und	Spür mal in diese Menschen hinein und

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	ihnen ihre Art und Weise vorwerfen.	schau Dir an, was genau Du daran nicht magst und ob Du Dir ähnliche Verhaltensweisen angeeignet hast oder Du Dir eben genau diese selbst nicht erlaubst.
Nein zu sagen	Dingen zustimmen, die man eigentlich anders sieht. Das tun, was man nicht will, aber von einem verlangt wird. Stets hilfsbereit sein. Sich aufopfern. Keine Stellung beziehen. Keine Grenzen setzen. Konflikten aus dem Weg gehen.	Sag Ja zu Dir und leg Deine Selbstbeschränkungen und übernommenen Verbote ab. Jetzt! Was möchtest Du Dir jetzt endlich erlauben? Was brauchst Du nicht mehr zu tun? Warum geht es ganz leicht, Nein zu sagen? Warum wirst Du immer behütet und

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	Sich wegducken.	beschützt sein?
	Die Sichtweisen und Argumente der anderen versuchen zu verstehen und nachzuempfinden.	Warum wird immer für Dich gesorgt sein? Warum bist Du großartig? Warum ist Dein Weg für Dich richtig?
Peinlich zu sein	Der Lustige sein. Alles perfekt machen wollen. Oder alles nicht so ernst nehmen. Sich verstecken. Sich klein machen. Eigene Verletzungen herunterspielen mit: „Alles nicht so schlimm.“	Du hältst nicht besonders große Stücke auf Dich und Dein Handeln. Du beschäftigst Dich noch mit für Dich unwichtigen Inhalten und hast deshalb noch nicht die richtigen Menschen um Dich. Was ist Dir besonders wichtig? Warum ist es auch für

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	Sich nichts wagen; erst recht nicht vor anderen.	andere so großartig, dass sie Dich erfahren? Warum ist es ein Gewinn, dass Du Dich anderen mitteilst?
Vor der Reaktion anderer Menschen	Sich ständig Feedback einholen. Bei der Entstehung von neuen Dingen oder eigenen Ideen sich fragen, was andere davon wohl halten würden. Herausfinden, was anderen gefällt, und dementsprechend handeln und nur die Worte wählen, die ihnen auch gefallen. Gar nicht mit anderen Menschen sprechen.	Tue die Dinge für Dich und nicht für andere. Tust Du die Dinge, die Du liebst, dann wird sich dieses Gefühl übertragen und andere werden es ebenfalls lieben. Schau mal, was Du vorrangig nur für andere tust und lasse dies in Deinem Tempo auslaufen.

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Reingelegt / Ausgetrickst zu werden	<p>Jegliche Aussagen mit Argwohn betrachten.</p> <p>Möglichst viel überprüfen und analysieren.</p> <p>Nicht auf das eigene Gefühl hören.</p> <p>Alles vertraglich fixieren und wohlmöglich noch mit Strafen und Sanktionen bei Nichteinhaltung belegen.</p> <p>Nur mit großen und bekannten Unternehmen zusammenarbeiten.</p> <p>Sich Referenzen und Meinungen anderer einholen.</p>	<p>Du bist Dir mit Deinen eigenen Versprechen nicht so ganz treu.</p> <p>Du versuchst Dich selbst auszutricksen und reinzulegen und gehst nicht immer ehrlich mit Dir um.</p> <p>Und genauso verhältst Du Dich auch zu anderen Menschen.</p> <p>Beginne von nun an, ehrlich mit Dir und mit anderen Menschen zu kommunizieren und Dich entsprechend zu verhalten.</p> <p>Und dazu gehört auch, Veränderungen mitzuteilen und klare Jas und Neins auszusprechen.</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Keinen Rückzugsraum zu haben	Sofort Nein zu unbekanntem Projekten, Aufgaben oder Terrains sagen. Versuchen, sich Schutzmechanismen anzutrainieren. Sich selbst niedermachen, dass man so viele Reize nicht aushalten kann und sich dennoch in diese Situation begeben, um sich so zu beweisen, wie stark man doch ist.	Du hast gerade zu viele Reize um Dich oder bist dabei, Dich in ein Umfeld zu begeben, welches Dich überreizt. Horche in Dich hinein und schau, was Dir als Erstes in den Sinn kommt. Frag Dich anschließend, was zu tun ist, damit die Reize im richtigen Maß sind.
Runtergezogen zu werden / unten zu sein	Noch stärker und kraftvoller sein. Es den anderen zeigen. Sich mit anderen streiten. Wütend und aggressiv werden und diese Energie	Du empfindest Dich als klein und wertlos und umgibst Dich dazu noch mit Menschen, die Dir nicht wohlgesonnen sind, sondern dieses Bild nur noch bekräftigen. Hör auf damit und

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	an anderen und an sich selbst auslassen oder in sich hineinfressen.	meide Menschen und Umfeldler mit negativer und niedriger Energie!
	Sich aufgeben.	
	Mit Menschen in Kontakt kommen zu wollen, die vermeintlich stark, oben und erfolgreich sind.	Mach Dich auf, für eine neue, liebevolle und wachsende Perspektive.
	Auf Menschen, die bereits „unten“ sind, noch sinnbildlich drauftreten und sie verachten.	Warum bist Du großartig? Wann fühlst Du Dich ganz groß und weit?
	Menschen, die am Boden liegen, meiden.	Was kannst Du richtig gut? Wer findet Dich richtig gut und fördert Dich? Mit wem entsteht eine wundervolle Energie? Mit wem ist alles ganz leicht?

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Etwas nicht zu schaffen	Gar nicht erst mit neuen Dingen beginnen.	Du übernimmst Dich bereits oder stehst vor einer Aufgabe, die Dich in dieser Art und Weise überfordern wird.
	Gründe und Ausreden finden, warum diese Sache nichts für einen ist.	
	Sich klein machen und Hürden / Entwicklungsschritten aus dem Weg gehen.	Finde heraus, was Dich überfordert und beginne dies so zu verändern, dass die Aufgabe genau nach Deinem Geschmack ist und Dir Freude bereitet.
	Beim Alten und Bekannten bleiben, obwohl man viel lieber etwas anderes machen möchte.	
	Nicht alleine sein.	Und verteile eventuell auch Teile dieser Aufgabe an Menschen, die diese gerne übernehmen würden.
Sich schämen zu müssen	Große Auftritte meiden.	Du schämst Dich selbst und lehnst Deine Empfindungen und Teile Deiner
	Sich verstellen und affektiert freundlich sein.	

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	<p>Keine tiefgründigen Gespräche führen, sondern es bei SmallTalk belassen.</p> <p>Niemals Stellung beziehen und seine Meinung äußern.</p> <p>Nichts von innen preisgeben.</p>	<p>Persönlichkeit / Deines Wesens ab.</p> <p>Beginne Dich zu lieben und Dir und Deinen Empfindungen und Handlungen zu vertrauen. Horch in Dich hinein, wie Du damit beginnen kannst, und mache Dich auf den Weg.</p> <p>Du bist großartig und umgib Dich mit den richtigen Menschen.</p>
Schlecht zu sein	<p>Viele positive Bewertungen und Meinungen anderer über einen selbst erhaschen.</p> <p>Von anderen einfordern, wie gut man ist.</p> <p>Mit seinen Taten,</p>	<p>Du befasst Dich mit den falschen Dingen.</p> <p>Worin bist Du so richtig gut?</p> <p>Bei welchen Handlungen denkst Du nicht nach, ob das</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	Handlungen und Erfolge prahlen.	gut oder schlecht ist? Dies sind die Tätigkeiten, denen Du Dich widmen solltest und von nun an Deinen Alltag prägen.
Schmerzen zu ertragen oder anderen zuzufügen	Sich mit Schmerzmitteln betäuben. Ganz vorsichtig agieren, um bloß niemandem auf die Füße zu treten. Andere Menschen stets wichtiger nehmen als sich selbst und ihnen den Vorrang lassen, um so potenzielle Verletzungen zu vermeiden. Die eigenen Grenzen weder wahren noch verteidigen.	Du tust Dir und auch anderen Menschen mit Deinem Verhalten, Deinen Handlungen und auch Deiner Denke weh und bist verletzend. Begib Dich in die Stille und höre Dir zu, was genau diese verletzenden Handlungen sind und frage sie auch, wie sich diese zu Heilenden und Wohltuenden verändern möchten.

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Schwierige Situationen nicht auszuhalten / Aus schwierigen Situationen nicht herauszukommen	Große Anstrengungen unternehmen, um da rauszukommen.	In Dir ist etwas nicht im Fluss und deshalb gibt es im Außen diese Schwierigkeiten.
	Ständige Analyse und Suche nach Lösungen und Unstimmigkeiten.	Gib Dich ihnen hin und höre ihnen zu.
	Selbstmordgedanken.	Folge ihren Hinweisen und Anleitungen und beginne ihnen und somit Dir zu vertrauen und neue Kraft zu schöpfen.
	Selbstkritik: „Was stimmt mit mir nicht?“ „Was mache ich falsch?“ „Was erkenne ich noch nicht?“	
	Suche nach Rettern und Erlösern mit besonderen Fähigkeiten.	
	Auf die Ratschläge und Tipps anderer hören.	
	Sich aufgeben und aufopfern und vieles mit sich machen lassen.	

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Mit Deiner Selbstständigkeit rauszugehen	Gründe finden, warum jetzt noch nicht der richtige Zeitpunkt ist und warum es nicht klappen kann und wird. Hier und da noch feilen und optimieren. Warten. Sich mit anderen Tätigkeiten und Handlungen ablenken.	Es ist noch nicht der richtige Zeitpunkt und die richtige Form gefunden. Spüre in Dich rein, was die Themen sind, die noch nicht gelöst und in der Art und Weise sind, wie Du sie Dir wünschst. Was hält Dich noch davon ab? Was ist noch nicht ganz rund? Und dann, mal Dir Deine Traum- und Wunschvorstellung bis ins kleinste Detail aus. Wie soll es aussehen? Was bereitet Dir große Freude?

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Sexuelle Vorlieben zu äußern und diese auszuleben	<p>Sich für seine Vorlieben schämen, sich manchmal sogar vor ihnen ekeln.</p> <p>Routine-Sex.</p> <p>Pornos anschauen und dort die Vorlieben ausleben.</p> <p>Irgendwann die Lust am Sex mit dem Partner / der Partnerin verlieren.</p> <p>Fremdgehen.</p>	<p>Löse Dich von übernommenen Vorstellungen, wie Sex zu sein hat.</p> <p>Kläre Deine Gefühle, Deine Empfindungen und Wunschvorstellungen von Sexualität.</p> <p>Was prägt Deine sexuelle Haltung und was unterdrückt Deine Vorlieben?</p> <p>Woher stammen die Verbote und Einschränkungen?</p> <p>Wonach ist Dir eigentlich?</p>
Sinnlos zu sein	<p>Krampfhaftes Suchen nach der einen Bestimmung / nach seiner Berufung.</p>	<p>Das, was Du gerade tust, entspricht nicht Deinem wahren Sinn.</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	Anderen zeigen, wie wichtig und bedeutungsvoll und vor allem unersetzbar man ist.	Wonach ist Dir wirklich? Was erfüllt Dich mit tiefer Lebensfreude?
	Nach Anerkennung anderer streben und sein Handeln danach ausrichten.	Wonach war Dir schon immer? Worauf hast Du jetzt gerade Lust?
	Die Liebe von anderen einfordern und nach ihr betteln.	
Zu sterben	Sich ans Leben klammern. Im Übermaß alles Erdenkliche ausprobieren und ganz viele Aktivitäten starten, um sich so lebendig zu fühlen. Sich aufgeben.	Du lebst gerade nicht. Dein Leben fühlt sich bereits tot an und ist wenig lebendig. Wie kannst Du Lebendigkeit in Dein Leben bringen? Was wolltest Du schon immer einmal machen?

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Auf der Straße zu landen / leben zu müssen	<p>Ganz viel arbeiten und leisten.</p> <p>Jobs aussuchen, die möglichst viel Einkommen generieren und Sicherheit gewähren.</p> <p>Nichts Neues und Unbekanntes ausprobieren.</p> <p>Sparen und viel Geld auf die Seite legen.</p> <p>Nicht den Sprung in die Selbstständigkeit wagen.</p> <p>Nicht sein eigenes Leben leben, sondern sich in bekannte und bewährte Systeme einfügen.</p>	<p>Du fühlst Dich nicht behütet und nicht Zuhause hier auf dieser Welt.</p> <p>Richte Deinen Blick nach innen und finde heraus, was Dich einzigartig macht und bei welchen Handlungen Du ein ganz wohliges und freudiges Gefühl empfindest.</p> <p>Was kommt Dir sofort in den Sinn?</p> <p>Hast Du dies gefunden, so wirst Du Dich in dieser Welt auch wieder willkommen, behütet und wie Zuhause fühlen.</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Süchtig zu werden	<p>Den Kontakt mit bekannten Suchtgefahren wie Alkohol, Drogen, Glücksspielen meiden.</p> <p>Unbekanntere Süchte, wie viel arbeiten müssen, sich mit vielen Freunden treffen müssen, immer etwas tun zu müssen, positiv darstellen und mit Ausreden begründen.</p> <p>Wenig Gefühle, Berührungen und Emotionen zulassen.</p>	<p>Du hast das richtige Maß verloren und flüchtest vor Dir selbst.</p> <p>Achte auf das richtige Maß und kehre zurück auf Dein Level und zu Dir selbst.</p> <p>Du hast in eine Substanz, eine Handlung oder einen Menschen einen Teil von Dir selbst hineinprojiziert.</p> <p>Hol Dir diese Anteile und Gefühle zurück.</p> <p>Was gibt es Dir, was Du Dir eigentlich selbst geben kannst?</p> <p>Öffne Dich und einen Raum, wo genau dies wieder seinen Platz finden darf.</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Vor bestimmten Tieren	<i>Siehe</i> Angst vor bestimmten Menschen S. 48	
Das zu tun, wonach Dir wirklich ist	Gründe finden, warum dies genau jetzt noch nicht der richtige Zeitpunkt ist. Sich runtermachen, abwerten und verurteilen. Noch ein paar Kurse, Seminare und Ausbildungen machen, bevor man das tun kann, was man wirklich will. Vorab erst mal Rat von anderen holen, wie das geht und wie die das gemacht haben.	Deine Vorstellung von dem, was Du wirklich tun möchtest, ist noch nicht ganz klar. Es fehlen noch wichtige Aspekte, die für Dich wichtig sind, damit Du das tun kannst, was Du wirklich willst. Begib Dich in die Stille und spür mal rein, was Dir noch fehlt und was Dich noch davon abhält, das zu tun, was Du wirklich willst. Weißt Du eigentlich, was Du wirklich willst und wie das alles ablaufen soll?

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Nichts tun zu können / machtlos zu sein	Verzweifeln.	Vertraue dem Fluss des Lebens.
	Kämpfen und wütend sein.	Du meinst, dass Du viel selbst machen musst, um etwas zu bewegen und beschäftigst Dich mit Dingen, die nicht in Deiner Macht liegen.
	Sich betäuben mit Alkohol und Drogen.	
	Sich niedermachen, wie schlecht, dumm und unfähig man doch sei.	
	An bestehenden Dingen festklammern.	Beginne dem Leben mehr zu überlassen und kümmere Dich nicht mehr um Dinge, die Du sowieso nie in der Hand hattest.
	Die Welt und das Leben verfluchen.	
	Denken, dass man für sein Verhalten und für seine Persönlichkeit von außen bestraft wird.	Check für Dich und spüre in Dich hinein, was Du loslassen und abgeben kannst.
		Eine große Übung für die Gewinnung von Vertrauen ins Leben.

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Nicht auf sich selbst zu hören / sich untreu zu werden	Keine neuen Wagnisse eingehen.	Du hörst bereits nicht auf Dich oder es steht etwas Neues an, wo diese Untreue eintreten würde.
	Bei Altbekanntem und Bewährtem bleiben.	
	Den Kontakt mit anderen Menschen und deren Ansichten meiden.	Spür mal in Dich hinein, was Du gerade tust, was nicht nach Deinem Willen ist und wobei Du Dir bereits untreu bist.
Überfordert zu sein / zu werden	Nicht mehr diskutieren und sich austauschen.	
	Sich runtermachen, wie schwach und schlecht man doch eigentlich sei.	Du handelst mit und in den falschen Formen. Die Art und Weise der Formen und Strukturen, die Dich umgeben und mit denen Du in Kontakt bist, sind nicht die deinen.
	Noch mehr kämpfen, über seine Grenzen gehen und denken, dass man da schon reinwachsen wird.	
	Aufputzmittel nehmen.	
	Andere niedermachen.	Schau Dir an, wie Du wirklich handeln

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	Übertrieben Sport betreiben, meistens eine Extremsportart, und dies als Ausgleich zum Alltag ausgeben.	möchtest. Wie sieht Deine Wunschvorstellung aus?
	Fremde Systeme und Lebensarten verurteilen und manchmal sogar sabotieren.	Wie soll das alles ablaufen? Wie soll die Struktur sein?
	Krankschreiben lassen. Oft krank / verletzt sein.	Was sind die Inhalte Deines Handelns?
	Ausreden erfinden, um da nicht mitmachen zu müssen.	Für die richtigen Dinge zum richtigen Zeitpunkt wirst Du immer genügend Energie haben.
Nicht mehr überleben zu können	Sich an Konstanten und Altbekanntem festhalten. Zu denken, dass man schwach, schlecht und lebensunfähig ist.	Deine Denke über Dich und das Leben sind Dir nicht gerade förderlich. Begib Dich in die Stille

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	Seinen Frust und seine Enttäuschung an anderen auslassen und sie dafür verantwortlich machen. Mit dem Leben hadern. Sich betäuben mit Alkohol, Drogen usw.	und erkunde, wie Du gerade dazu beiträgst, dass Deine Lebensumstände nicht wundervoll und großartig sind. Und nun beginne sie zu transformieren und Deine Perspektive zu wechseln, in etwas ganz Wunder- und Liebevolltes. Wie das geht? Frag die Dinge, Verbote und Sanktionen selbst, die Du Dir auferlegt hast.
Unattraktiv zu sein	Sich verstecken. Sich abwerten. Sich im Hintergrund aufhalten.	Erkenne Deine wahre Schönheit in Dir und lasse Deine Energie wieder fließen. Was macht Dich besonders liebenswert

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	<p>Alles Mögliche gegen die eigenen „Problemzonen“ unternehmen.</p> <p>Übertönen mit: „Ich bin so hübsch und so toll.“</p> <p>Viel Schminke und auffällige / extravagante Kleidung tragen.</p>	<p>und strahlt in ganz besonderem Glanze?</p> <p>Welche Handlungen lassen Dich erstrahlen und Deine Schönheit und Reinheit erkennen?</p>
Einen Unfall zu bauen	<p>Fahren mit Auto / Fahrrad vermeiden.</p> <p>Überhaupt nicht mehr aus dem Haus gehen.</p> <p>Wenig reisen.</p> <p>Anderen die Fahrten überlassen und sich chauffieren lassen.</p>	<p>Die Art und Weise Deiner Fortbewegung ist nicht die Richtige.</p> <p>Finde heraus, wie Du eigentlich von einem Ort zum anderen gelangen möchtest.</p> <p>Bahn/Auto/Fahrrad oder zu Fuß?</p> <p>Möchtest Du Dich gerade überhaupt fortbewegen?</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Unsicher zu sein	Viel Materielles und Besitztümer anhäufen.	Du hast die Sicherheit und Deine Form in Dir noch nicht gefunden.
	Möglichst viel Geld verdienen, um so Sicherheit zu erhalten.	Es ist an der Zeit innere Klarheit zu erlangen.
	Sichere Jobs annehmen.	Wer bist Du?
	Sich ausschließlich in bekanntem Terrain bewegen.	Wofür stehst Du?
	Andere Menschen häufig um Rat und Lösungen fragen.	Wie siehst Du die Welt?
	Wenig in Kontakt mit anderen Menschen gehen.	Was ist Dir wichtig?
	Laut und ungehalten sein, um so Macht und Sicherheit zu demonstrieren.	Was ist für Dich die richtige Lebensform und Lebensart?
		Wie sieht Dein Weg aus?
		Worauf hast Du richtig Lust?
		Usw.

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Vor Veränderung	<p>Sich mit den Veränderungen arrangieren.</p> <p>Argumente und Gründe finden, warum man sich diesen Veränderungen stellen muss und es keinen anderen Ausweg gibt. (Andere Meinungen tun ihr Übriges.)</p> <p>Sich schlecht fühlen, weil man mit den Veränderungen nicht mitkommt und sie eigentlich eine zu große Belastung sind.</p>	<p>Es darf ruhiger und konstanter in Deinem Leben werden.</p> <p>Die Anzahl und Frequenz von Veränderungen ist zu hoch für Dich.</p> <p>Du hast also gerade genug Wechsel und Veränderungen hinter Dir und jetzt möchte sich dies alles festigen und in den Fluss kommen.</p> <p>Warum hast Du so viele Veränderungen in Deinem Leben?</p> <p>Schau mal, wie viel Veränderung Dir gut tut und wie viel Kontanz und Routine Du eigentlich in Deinem Leben liebst.</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Die Verantwortung nicht übernehmen zu können	<p>Sich beweisen zu müssen und für fast alles die Verantwortung übernehmen zu wollen.</p> <p>Dinge aus schlechtem Gewissen machen.</p> <p>Sich verbiegen und anpassen.</p> <p>Anderen die Schuld für die eigenen Lebensumstände geben.</p>	<p>Die größte Verantwortung bist Du selbst.</p> <p>Du übernimmst aktuell Verantwortung für Dinge, Ereignisse, Menschen oder Situationen, für die Du nicht zuständig bist und umgekehrt.</p> <p>Nimm Abstand und betrachte deine Situation.</p> <p>Und beginne für Dich Verantwortung zu übernehmen und gib die Verantwortung für andere an eben diese zurück.</p>
Etwas Verbotenes zu tun	<i>Siehe</i> Bestraft zu werden S. 19	

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Vereinnahmt zu werden	<p>Keine Verbindungen eingehen.</p> <p>Niemanden zu nah an sich heranlassen.</p> <p>Veranstaltungen mit festen Rahmen und Ordnungen meiden.</p> <p>Sich stets alles offen halten und bloß keine verbindlichen Zusagen machen.</p>	<p>Du wirst bereits von jemandem oder etwas vereinnahmt oder vereinnahmst selbst.</p> <p>Du kümmerst Dich zu sehr um etwas oder jemanden und vergisst dabei Deine eigenen Bedürfnisse.</p> <p>Höre in Dich hinein. Von was solltest Du Dich lösen und befreien?</p>
Vergessen / Übersehen zu werden	<p>Für Aufmerksamkeit sorgen.</p> <p>Immer im Mittelpunkt stehen wollen.</p> <p>Die eigenen Bedürfnisse und Ansichten lautstark anderen mitteilen.</p>	<p>Du bist dabei, wichtige Anteile in Dir zu vergessen oder es ist bereits geschehen.</p> <p>Du übersiehst gerade ganz wichtige Dinge in Dir und in Deinem Umfeld.</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	Prozesse und Abläufe blockieren und bewusst Widerstand leisten, damit man bemerkt wird und für Aufsehen sorgt.	Nimm Dir Zeit und etwas Abstand und dann betrachte Dich und Deine Situation aus der Ferne.
	Mit Informationen zurückhalten, damit andere zu einem kommen müssen.	Was möchte gesehen und gehört werden? Was kann so nicht weiterlaufen? Was darf verändert werden?
Verlassen zu werden	Klammern an andere Menschen. Kompromisse eingehen und nach der Nase der anderen laufen. Immer unterwegs sein und zwanghaft in Gemeinschaft mit anderen etwas unternehmen.	Du bist nicht in Kontakt mit Dir. Höre auf Dein Inneres und frag: Was droht gerade in Vergessenheit oder Abspaltung zu geraten?

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Verletzt zu werden oder selbst jemanden zu verletzen	<p>Sich alle erdenklichen Schutzmechanismen antrainieren.</p> <p>Immer aus der Verteidigungshaltung heraus agieren und auch angreifen.</p> <p>Menschen für ihr Verhalten verurteilen und sanktionieren.</p>	<p>Prüfe Deine Art des Umgangs mit Menschen und vor allem mit Dir selbst.</p> <p>Welche Wunden sind noch nicht verheilt, dass Verletzungen so eine bedeutende Rolle spielen?</p> <p>Und nun höre ihnen zu, wie sie geheilt werden können.</p>
Zu verlieren (Wettkampf)	<p>Hart trainieren, um noch besser zu werden.</p> <p>Sich leichtere und schwächere Gegner aussuchen.</p> <p>Den Gegner manipulieren und schwächen, um die eigenen Gewinnchancen zu erhöhen.</p>	<p>Hör auf zu kämpfen!</p> <p>Allein, weil Du denkst, dass Du kämpfen und gewinnen musst, hast Du bereits verloren.</p> <p>Lege den Fokus auf das Spielen und erkenne, dass es großartig ist, dass</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	<p>Sich verurteilen und den ganzen Tag abhaken, wenn man verloren hat.</p> <p>Erfolgs- und Leistungsdruck.</p>	<p>jemand mit Dir spielen möchte. Ohne Dein Gegenüber wäre das Spielen nicht möglich.</p> <p>Gewinne ihn als Partner und erfreue Dich am Spielen.</p>
Etwas / Jemanden zu verlieren	<p>An denjenigen / diejenige oder an der Sache festhalten und klammern.</p> <p>In Erinnerungen schwelgen und betonen, wie schön es doch war.</p> <p>Den Menschen überzeugen / überreden, warum es gut ist, mit ihm zusammen zu sein.</p> <p>Sich ständig beweisen müssen und zeigen, wie liebenswert und nützlich man doch für den</p>	<p>Hol Dir Deine Anteile zurück!</p> <p>Du hast in Gegenständen oder in Menschen einen Teil von Dir gesteckt oder es ihnen angehaftet.</p> <p>Schau Dir die Dinge, die Du nicht loslassen kannst, genau an und spür mal, wofür sie stehen und was sie Dir geben.</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	anderen ist und welche Vorteile es hat, wen er / sie bei einem bleibt.	Und nun beginne sie Dir selbst zu geben und in Dir zu fühlen.
	Ständig den anderen umsorgen und unterstützen.	Mach Dich ganz weit und öffne Dich, dass diese Anteile von ganz allein ihren angemessenen Platz einnehmen können.
	Immer für den anderen da sein und ihm / ihr zuhören und für sie / ihn Aufgaben erledigen.	
Sich selbst zu verlieren	Extreme Aktivitäten starten, um sich wieder spüren zu können.	Du bist gerade dabei, Anteile und Seiten in Dir zu verlieren.
	Nicht mehr in den Kontakt mit anderen Menschen gehen. Sich von der Außenwelt abschirmen.	Höre den Stimmen der Anteile in Dir zu und folge ihren Hinweisen.
	Übervorsichtig werden bei jeglicher Handlung und neuen Begegnungen.	

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Zu verhungern	<p>Große Mengen an Essen und Getränken auf Vorrat kaufen.</p> <p>Sorge haben, wenn Einkaufsläden geschlossen sind.</p> <p>Sich in neuen und unbekanntem Umgebungen erst mal um die Essensversorgung kümmern und nach Einkaufsläden Ausschau halten.</p> <p>Sich übermäßig viel Verpflegung auf Reisen mitnehmen.</p> <p>Stets viel zu viel kochen.</p>	<p>Du achtest nicht auf Deinen Energielevel und kümmerst Dich zu wenig um Dich selbst.</p> <p>Fang an, der Bestimmer zu sein und auf die Signale Deines Körpers zu achten.</p> <p>Wann brauchst Du eine Pause?</p> <p>Wann möchtest Du etwas essen?</p> <p>Was möchtest Du essen?</p> <p>Wie möchtest Du essen?</p> <p>Frag dabei stets Deinen Körper.</p>
Verpflichtungen einzu gehen	<p>Sich dazu zwingen, diese Verpflichtung auch</p>	<p>Wenn Du das Gefühl hast, dass es eine</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	umzusetzen. Andere in die Pflicht nehmen und einbinden. Das Schöne an dieser Verpflichtung in den Vordergrund spielen. Jegliche Bitten von anderen abtun.	Verpflichtung ist, dann ist es nicht die richtige Form. Horche in Dich hinein und schau, was die richtige Form ist und wie Du handeln und dazu beitragen möchtest, und zwar so, wie es sich für Dich so richtig gut & stimmig anfühlt.
Verrückt zu werden	Sich bloß nichts anmerken lassen und sich möglichst normal verhalten. Besondere Eigenschaften und Anteile unterdrücken. Zu Ärzten gehen, mit der Hoffnung, dass sie einen heilen oder nicht für verrückt erklären.	Finde Deinen Platz und Deine Art. Du bist am falschen Ort und beschäftigst Dich in der falschen Art und Weise. Wechsel Deinen Platz in der Welt, denn für Dich ist ein anderer vorgesehen.

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
		Mach Dich auf den Weg, ihn zu finden und ihn einzunehmen.
Zu versagen	Gar nicht erst beginnen. Jegliche Ideen, Wünsche und Impulse abcanceln und im Keim ersticken. Resignieren. Sich verkriechen. Schema F verfolgen und ganz normale Tätigkeiten ausüben. Bloß nicht auffallen. Sich unterdrücken lassen und anpassen.	Du kennst Deine eigenen Stärken und Fähigkeiten nicht. Mache Dich auf den Weg und erkunde sie. Fang an Dich mit Dir zu verbinden, schaffe Dir wohlige Phasen und mach es Dir bequem. Und nun beginn Dir zu lauschen, wie Du Dir Dein Leben wünschst und was Du besonders gut kannst. Alles, was sich jetzt zeigt, möchte da sein und von Dir geliebt & anerkannt werden.

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Nicht verstanden zu werden	<p>Sich wieder und wieder erklären.</p> <p>Umfangreiche Ausschweifungen und Worte verwenden, um sich oder eine Sache zu beschreiben.</p> <p>Sich mit Worten und Zitaten anderer schmücken / ausdrücken.</p> <p>Denke: „Ich bin zu kompliziert / komplex, folglich kann man mich gar nicht verstehen.“</p>	<p>Du hast Aspekte und Handlungen von und in Dir noch nicht verstanden.</p> <p>Spüre in Dich hinein und stell die Frage: Was habe ich in mir noch nicht verstanden?</p> <p>Und nun schau, was oder wer sich meldet und was sie Dir zu sagen haben.</p>
In Etwas verwickelt zu werden	<p>Fremde Menschen und Systeme prinzipiell meiden und ablehnen.</p> <p>Sich immer eine Hintertür offen halten.</p> <p>Sich aus allem</p>	<p>Befreie Dich!</p> <p>Eigene Zwänge und die dadurch geschaffene Enge dürfen entwickelt und aufgelöst werden.</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	<p>heraushalten und in seinem Schutzraum verweilen.</p> <p>Im Kontakt mit anderen Menschen, Orten oder allgemein mit Formen stets eine Gefahr der Verwicklung sehen.</p>	<p>Finde heraus, was Dich so sehr fremdbestimmt und Dich nicht frei gestalten lässt und was eigentlich so gar nicht zu Dir passt.</p> <p>Und dann öffne Dich für ein selbstbestimmtes Leben ganz nach Deinen Wünschen.</p>
Verwirrt zu sein	<p>Sich äußere Orientierungen einholen und sich an ihnen halten.</p> <p>Regeln, Systeme und Denkweisen anderer übernehmen.</p> <p>Sich vorrangig mit einfachen, alltäglichen und normalen Dingen beschäftigen.</p>	<p>Schaffe mehr Klarheit in Dir und Deinem Leben.</p> <p>Was willst Du? Wer bist Du? Mit wem willst Du sein? Wo und wie willst Du leben? Wie soll Dein Leben aussehen?</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Verzweifelt zu sein	Andere um Rat fragen und von ihnen die Lösung verlangen / erhoffen.	Widme Dich den schönen Dingen des Lebens.
	Andere für die eigenen Lebensumstände verantwortlich machen und mit dem Leben hadern.	Bereits zu lange hast Du Dich mit Dingen beschäftigt, die Leid, Sorge und Zweifel in Dein Leben gebracht haben.
	Sich mit Unterhaltung und lustigen Dingen jeglicher Art ablenken.	Nun ist es an der Zeit, diese loszulassen und Dich den freudigen und erfüllenden Bereichen des Lebens zu widmen.
	Sich irgendeine beliebige Tätigkeit aussuchen, damit man zumindest etwas zu tun hat.	Wonach ist Dir? Wonach hast Du Dich schon lange gesehnt und was ist bereits viel zu lange in den Hintergrund getreten?

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Die Wahrheit zu sagen	Lügen. Dinge verschweigen. Keine Stellung beziehen. Ausreden erfinden. Die Aussagen und Ansichten anderer übernehmen und als Begründung für die eigene Handlung verwenden.	Du kennst Deine eigene Wahrheit nicht. Beginne ihr zu lauschen und ihr zu folgen. Was ist für Dich richtig? Was fühlt sich für Dich stimmig und richtig an? Woran glaubst Du? Was gilt für Dich?
Nichts wert zu sein / Niemand erkennt meinen Wert	Viel und vor allem sich verschenken. Sich mit möglichst vielen und tollen Meinungen und Rezensionen anderer über seine Arbeit und seine Person schmücken.	Schätze Dich selbst! Mache Dich auf, Deine wahren Schätze in Dir zu finden, die Dich so besonders und wertvoll machen. Warum bist Du hier?

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
	Stets hilfsbereit sein und so um Anerkennung betteln.	Mit was bist Du gesegnet worden?
	Über seine Grenzen gehen und das tun, was andere von einem verlangen.	Was macht Dich einzigartig?
	Von anderen schwärmen, wie toll sie sind, und ihnen nacheifern.	Was in der Vergangenheit hast Du schon alles bewältigt und geschafft, was kaum jemand anders ausgehalten hätte?
	Sich anbiedern. Motto leben: „Hauptsache, ich bin dabei und darf mitmachen.“	Warum kommen die Menschen zu Dir oder sind bisher zu Dir gekommen?
	Geringe Honorare oder Gehälter verlangen.	Was bekommen sie von Dir?
	Damit hadern, dass niemand kommt und einen will.	
	Ständig zeigen, was man alles kann und wie gut man ist.	

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Wütend zu sein / Wut zu erfahren	<p>Wir unterdrücken unsere Wut und lehnen sie ab, weil man uns gesagt hat, dass Wut etwas Schlechtes sei.</p> <p>Die Wut bekommen explosiv andere ab.</p> <p>Wir machen das Leben, die Umstände oder andere Menschen für unsere Wut, unser Verhalten und unsere Gefühle verantwortlich.</p> <p>Wir reagieren uns ab durch sportliche Aktivitäten oder andersartige Ablenkungen, wie zum Beispiel: Feiern, Alkohol, laute Musik, Fussball usw.</p>	<p>Du bist wütend auf Dich selbst - auf Dein Verhalten oder so wie Du bist.</p> <p>Lass die Wut raus: Brüll sie in die Luft oder schlag in ein Kissen oder Ähnliches.</p> <p>Was lehnt Du in Dir ab und was möchtest Du Dir selbst verzeihen?</p> <p>Beginne liebevoll mit Dir umzugehen und erkenne die großartigen Seiten in Dir!</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Sich selbst zu zerstören	<p>Hart mit sich und anderen Menschen umgehen.</p> <p>„Hart und stark sein“ als heroische Maxime aussprechen.</p> <p>Viel arbeiten und viel von uns selbst und anderen abverlangen.</p> <p>Mammutsitzungen, viele und lange Fahrten zu Terminen und Events und anspruchsvolle Handlungen, als Beweis dafür, wieviel man aushält und dass man nicht zerstörbar ist.</p>	<p>Du bist bereits dabei, Dich selbst zu zerstören.</p> <p>Erkunde die Bereiche Deiner Selbstzerstörung und verwandle sie in einen liebevollen und herzlichen Umgang mit Dir selbst.</p>
Kein Zuhause zu finden / Es gibt hier auf der Welt kein Zuhause für mich	<p>Sich mit Kompromissen und Zwischenlösungen zufrieden geben.</p> <p>Ständiges Reisen / immer unterwegs sein.</p>	<p>Komm in Dir selber an und fühle Dich in Dir wohl.</p> <p>Erkenne, wer Du wirklich bist und</p>

Angst	Häufige Vermeidungshandlungen	Wahre Botschaft
Gezwungen zu werden	<p>Druck an andere weiterreichen / andere zu Handlungen zwingen.</p> <p>Gegen bestehende Systeme und Regeln ankämpfen.</p> <p>Den Kontakt mit machtbewussten und dominanten Menschen meiden.</p> <p>Bei anderen unbedingt darauf achten und bestehen, dass sie die Regeln einhalten.</p>	<p>welche fremden Anteile und Energien Du noch in Dir hast.</p> <p>Deine Handlungen haben noch eine starke Prägung von Selbstzwang und Selbstdisziplin. Dies darf sich verändern.</p> <p>Das, was Du tust, entspringt wenig aus der Freude, sondern vorrangig aus Zwang. Du selbst bist es, der/die sich diesen Zwang auferlegt.</p> <p>Beginne den Wandel und widme Dich den Handlungen, die Dir Freude machen, und lass die zwangbe- stimmten Handlungen auslaufen.</p>