

Was ist die Angst?

Angst ist dieses beklemmende, bange Gefühl, bedroht zu sein. Die Angst macht Dich krank. Sie verleitet Dich zu unbedachten Handlungen, und behindert Dich oft in deiner Möglichkeit klar zu denken. Sie ist ein emotionaler Zustand, bei dem unangenehme Gedanken und Gefühle oft mit körperlichen Veränderungen einhergehen. Die Angst hat viele Gesichter und tritt in verschiedensten Formen auf.

-) Angst vor dem Versagen
-) Angst davor Fehler zu machen
-) Angst vor Kritik und Ablehnung
-) Angst vor Armut
-) Angst vor dem Sterben

und noch vielen mehr...

In vielen Kulturen ist die Angst „das Gesicht“ zu verlieren eine der größten Ängste, die sehr oft auch mit dem Selbstmord geendet haben, und / oder noch immer enden. Ängstliche Gedanken sind schlechte Ratgeber!

Einst saß ein alter Mann unter einem Baum, als der Seuchengott des Weges kam. Der Weise fragte ihn: „Wohin gehst Du?“ Und der Seuchengott antwortete ihm: „Ich gehe in die Stadt und werde dort hundert Menschen töten. „Auf seiner Rückreise kam der Seuchengott wieder bei dem Weisen vorbei. Der Weise sprach zu ihm: „Du sagtest mir, dass du hundert Menschen töten wolltest. Reisende aber haben mir berichtet, es wären zehntausend gestorben“. Der Seuchengott aber sprach: „Ich tötete nur hundert. Die anderen hat die eigene Angst umgebracht.“ (ZEN)

„Versprich Dir selbst, stark zu sein.“

-Savoir-