

WORKBOOK

ÄNGSTE
ÜBERWINDEN
Ruediger Dahlke



younity

Inhalt



01 Was ist Angst? S. 11

02 Angst -ein zentrales Thema S. 21

03 Die Spielregeln des Lebens,
vier Elemente & 12 Lebensprinzipien S. 32

04 Auswirkungen und Blockaden S. 52

05 Die vielen Gesichter der Angst S. 65

06 Angst als Chance S. 78

07 Wege aus der Angst S. 86





Herzlich Willkommen

zum Kurs „Ängste überwinden“

mit Ruediger Dahlke

Wir begrüßen dich herzlich und freuen uns über deine Bereitschaft, dich mit dem großen Thema Angst auseinanderzusetzen.

Solltest du dich zur Teilnahme an diesen Kurs entschieden haben, weil du selbst mit Ängsten konfrontiert bist und diese dich in deinem Leben vielleicht sogar einschränken, möchten wir dir bereits an dieser Stelle etwas Wichtiges mitteilen:

Du bist nicht allein!

Die Zahl der Patienten, die unter Ängsten oder sogar Panikattacken leiden, ist in den letzten Jahren rasant gestiegen. Dabei sehen wir uns einer bunten Palette verschiedenster Formen von Ängsten gegenüber. Zukunftsängste, soziale Ängste, Ängste vor Krankheit oder Tod sind nur einige Beispiele. Dennoch sind Ängste und Angststörungen nach wie vor ein Tabu-Thema. In diesem Kurs möchte Ruediger dich dabei unterstützen, zu einem gesunden Umgang mit der Emotion Angst zurückzufinden. Denn diese ist keineswegs unser Feind. Als Warnsystem sichert sie seit je her unser Überleben. Sie sorgte dafür, dass die Sinne der frühen Jäger und Sammler bis aufs Äußerste geschärft waren, wenn sie auf der Suche nach Nahrung durch die Steppen zogen. Ein hoher Adrenalinpiegel machte sie bei Gefahr handlungsfähig und ließ den Körper Höchstleistungen bei der Flucht oder dem Kampf mit einem Säbelzahn tiger vollbringen.

In unserer modernen Gesellschaft gibt es keine Säbelzahn tiger, denen wir uns stellen müssen. Heute sind es Geldsorgen, Krankheiten, Umweltveränderungen oder soziale Katastrophen, die im Alltag auf uns lauern. Diese neuen Bedrohungen sind für uns deshalb so problematisch, weil wir weder vor ihnen weglaufen noch im konkreten Sinne gegen sie kämpfen können. Unser Nervensystem läuft somit ständig auf Hochtouren und es scheint fast so, als hätten wir unseren natürlichen Bezug zur Angst verloren. Die Herausforderungen unserer heutigen Zeit stellen uns vor die Aufgabe, neue Lösungen im Umgang mit unseren Ängsten zu finden, sodass wir unser Leben wieder genießen können. Das erfordert die mutige Entscheidung, unsere Ängste zu konfrontieren und sie wieder auf gesunde Weise in unserem Leben zu integrieren und von der Enge der Angst in die Weite und Freiheit der Seele zurückzufinden. Dabei wird Ruediger dich in diesem Kurs begleiten.

In insgesamt sieben Lektionen wirst du lernen:

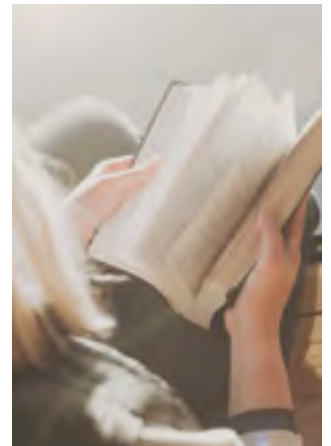
- Wie dir die Spielregeln des Lebens dabei helfen, Schicksalsschläge, Herausforderungen oder ständig wiederkehrende Probleme besser zu verstehen, wie du mit ihnen fertig wirst und wieder mehr Sicherheit bekommst.
- Wie du mithilfe der Urprinzipien und der Lebensbühnen auf die Ebene der zwölf Grundideen des Lebens gelangst, dich dabei selbst besser kennenlernst und herausfindest, welche Lebensbereiche du noch besser an deine Bedürfnisse anpassen kannst
- Warum wir an Blockaden und Barrieren nicht verzweifeln, sondern sie stattdessen als Chance für Wachstum ansehen sollten



Neben zwei Tutorials, die dir die elementaren Bausteine dieses Kurses näherbringen, findest du ergänzende Meditationen, mit denen du die Inhalte weiter vertiefen kannst. Zusätzlich laden wir dich herzlich zum Live-Call ein, in dem du Ruediger deine Fragen persönlich stellen kannst.

Dieses Workbook

wird dich mit Texten zu den jeweiligen Lektionen und Reflexionsaufgaben unterstützen. Ebenso findest du Platz für deine persönlichen Notizen. Im hinteren Teil findest du zudem ein Glossar, in dem wir alle von Ruediger genannten Bücher und Filme für dich gesammelt haben.



Ziel dieses Kurses ist es nicht,

dich vollständig von deiner Angst zu befreien, denn sie ist wichtig für dich. Als wertvoller Ratgeber kannst du immer auf sie vertrauen und sie wird für dich da sein, um dich vor Gefahren zu schützen. Vielmehr geht es darum, an deiner Angst zu wachsen, sodass ein freies, selbstbestimmtes Leben möglich ist. Wage gemeinsam mit uns die Reise und finde heraus, wer du bist, wenn deine Angst dich nicht kontrolliert und wie du die Zügel des Lebens wieder selbst in die Hand nimmst. Sei auf dieser Reise sanft zu dir und gehe in deinem eigenen Tempo vor. Denn dich wieder mehr mit deinen eigenen Bedürfnissen und deiner inneren Stimme zu verbinden, ist bereits der erste Schritt in ein Leben, das von Vertrauen statt von Angst geprägt ist.

Wir freuen uns, dass du den Mut hast,
diesen Schritt mit uns zu wagen und
wünschen dir viel Freude und wertvolle Erkenntnisse
beim Arbeiten mit diesem Kurs.

DEIN YOUNITY – TEAM



6.

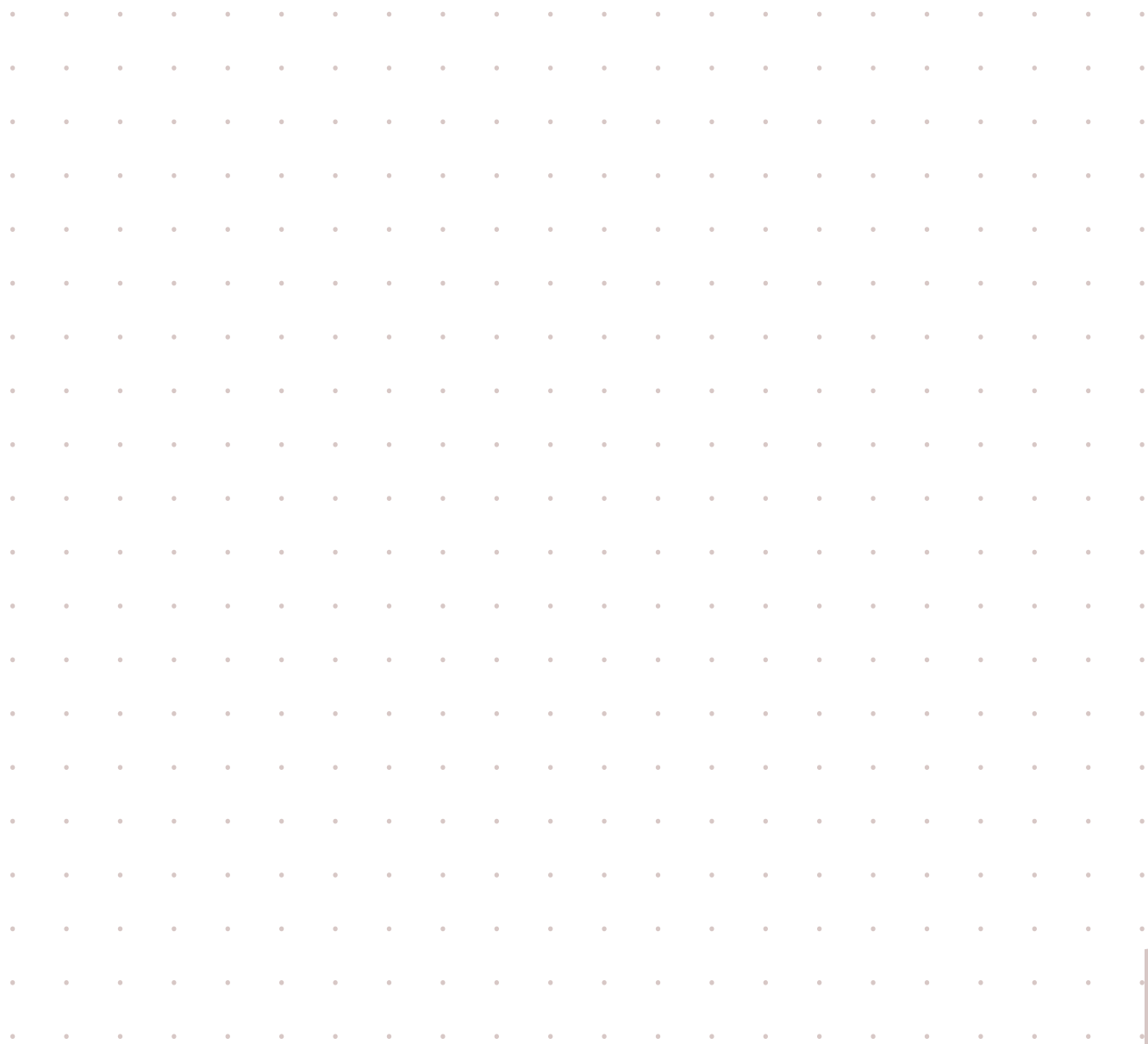
Formuliere nun dein ganz persönliches Warum.

Sei hier gern ausführlich und versuche, dein Warum so stark wie möglich zu beschreiben. Erinnerung dich an die Emotionen, die du wahrgenommen hast, als du dir ein Leben ohne deine Ängste vorgestellt hast. Lasse diese Gefühle in dein Warum miteinfließen.

A grid of small dots for writing.



Notizen



A large grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 25 rows of dots.



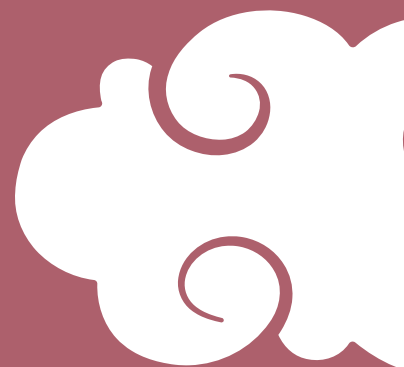
Lektion 01





„Unsere tiefste Angst ist nicht,
unzulänglich zu sein.
Unsere tiefste Angst ist, uner-
messlich machtvoll zu sein.“

-Marianne Williamson-



Was ist Angst?

Lektion 01

In dieser Lektion lernst du:

- Wie die Angst sich im Laufe der Evolution verändert hat
- Was Angst eigentlich ist
- Warum Geburt und Tod wichtige Schwellenmomente sind
- Welche Rolle Angst in Märchen und Mythen spielt und wie diese uns bei der Konfrontation mit unseren Ängsten helfen können

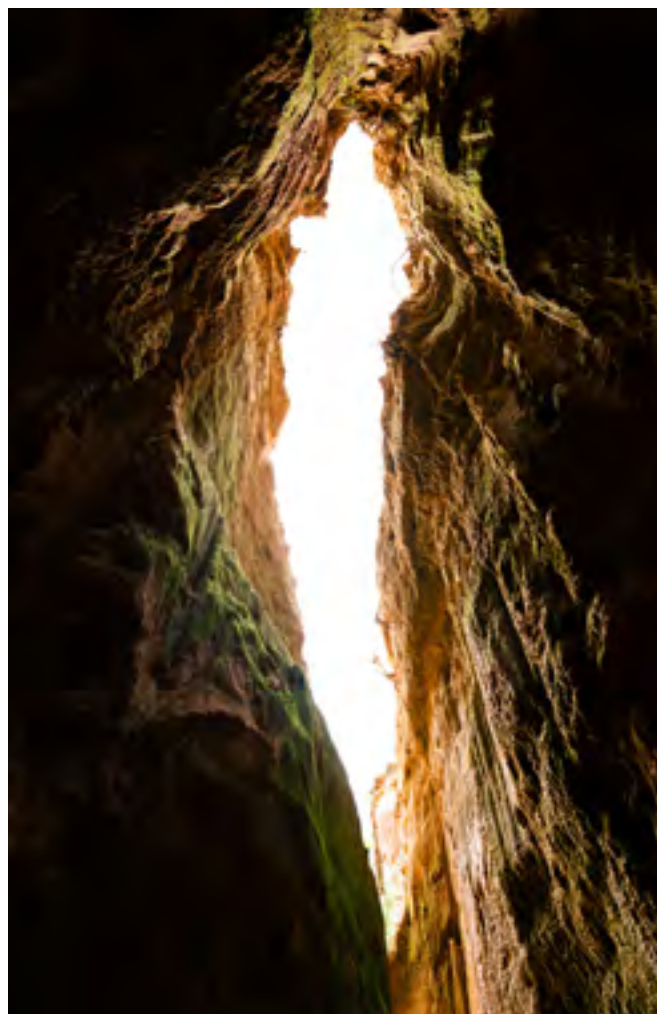
Die Evolution der Angst

Die Emotion Angst ist uns nicht neu. Seit unserer frühesten Entwicklungsgeschichte begleiten uns verschiedenste Ängste. Im Laufe der Zeit hat sich das Wesen der Angst und unser Umgang mit ihr jedoch drastisch verändert. Für unsere Vorfahren waren Ängste sehr konkret. So waren noch bis in heutige Generationen Ängste vor Hunger, Armut oder die Angst vor dem Verlust geliebter Familienangehöriger durch Krankheit oder Krieg alles andere als ungewöhnlich. Die Bedrohungen des eigenen Lebens waren früher deutlich konkreter. Obwohl es in unserer Geschichte kaum eine Zeit gab, in der unser Überleben auf so einfache und

komfortable Weise gesichert war wie heute, steigt die Zahl der Menschen, die an Ängsten und Panikattacken leiden, rasant. Dieser Trend begann bereits vor der Pandemie und der Bedrohung durch einen möglichen Atomkrieg. Somit haben diese Parameter die Anzahl an Angstpatienten weiter ansteigen lassen, als Auslöser können sie jedoch nicht gesehen werden. Es muss also einen anderen Grund dafür geben, warum Angst in unserer modernen Zeit eine so große Rolle spielt. Um das verstehen zu können ist es erforderlich, mehr über die Emotion Angst zu erfahren.

Was ist Angst?

Der Begriff Angst leitet sich ab vom lateinischen Wort *angustus*, das „Enge“ bedeutet. Der Zusammenhang lässt sich leicht erkennen, denn bei Angst machen wir uns klein und spüren die Enge zum Beispiel in der Brust. Auch Kälte sorgt dafür, dass wir uns „eng“ machen und klein werden. Enge und Kälte bilden gemeinsam den Gegenpol zu Wärme und Weite, die unserer Seele entsprechen. Die Seele ist unbegrenzt und kann sich frei entfalten. Diese unbegrenzte Weite ist unser eigentliches Lebensgefühl. Doch genau vor diesem Lebensgefühl, vor dem Licht in uns, haben wir die größte Angst. Wir fürchten es sogar noch mehr als unsere Schattenseiten und wagen häufig nicht einmal davon zu träumen, wer wir wirklich sind, wenn wir unser Strahlen erkennen. Dabei wäre das Er-leben unserer Herzenswünsche so wichtig. So hat die Sterbeforschung herausgefunden, dass Sterbende, egal aus welcher Kultur oder welcher Religion, am meisten das bereuen, was sie in ihrem Leben aufgrund von Ängsten nicht verwirklicht haben. Der Tod spielt, ebenso wie die Geburt, im Zusammenhang mit Angst generell eine große Rolle. Diese zwei Schwellen, die wir übertreten müssen und zwischen denen sich unser Leben abspielt, stellen uns unausweichlich unseren Ängsten gegenüber. Bei der Geburt sind wir aufgefordert, den Kopfsprung ins Leben zu wagen. Das Kind muss der Enge des Mutterleibs entfliehen, den Druck der Presswehen aushalten und sich mit dem Kopf voran den Weg ins Leben suchen. Die Pubertät ist eine weitere Schwelle, die wir über-



schreiten müssen. Sie ist sozusagen eine zweite Geburt. Hier müssen wir den Sprung ins Erwachsensein schaffen und die Geborgenheit und Wärme des heimischen Nests verlassen. Besonders in unserer heutigen Gesellschaft, in der Rituale für diese wichtigen Schwellenmomente fehlen und viele Eltern eher zum Überbehüten ihrer Kinder neigen, anstatt ihnen einen hilfreichen Schubs ins Leben zu geben, fällt dieser Schritt vor allem jungen Männern sehr schwer. Dadurch findet das Erwachsenwerden kaum noch oder nur sehr langsam statt, was sich unter anderem an Männern in machtvollen Positionen zeigt, die zu „Böse-Buben-Streichen“ neigen. Zudem fördert das Anklammern der Eltern die Entstehung von Ängsten im späteren Leben.

Am Ende unseres Lebens stellt der Tod die nächste wichtige Schwelle dar. Er fordert uns auf, loszulassen. Früher waren Ausdrücke wie „Gevatter Tod“ oder „Freund Hein“ bekannte Namen für den Tod. Diese Haltung dem Tod gegenüber wäre auch für uns sehr hilfreich. Heute wird jedoch kaum ein Thema so sehr gefürchtet und verdrängt. In den Schatten verschoben bricht sich der Tod als Angstthema jedoch erst recht Bahn und der Graus vor ihm bildet den gemeinsamen grundlegenden Nenner nahezu aller Ängste.

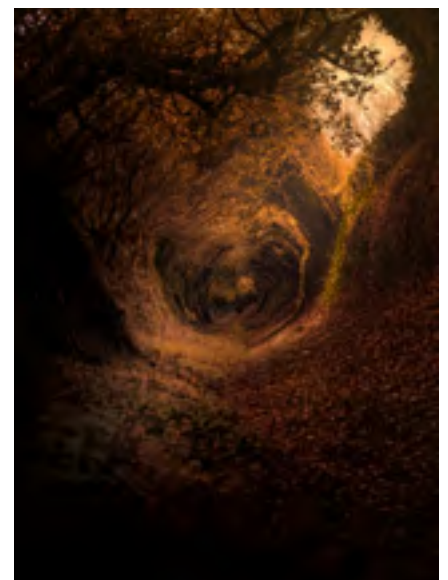
Angst in Märchen und Mythen

Wir lieben Geschichten, in denen ein Held sich mutig und tapfer beweisen muss, um die geliebte Prinzessin zu befreien, Reichtum und Wohlstand zu erlangen, oder lediglich sein eigenes zu Fell retten. Damit er seinen Mut unter Beweis stellen kann, braucht es das Dunkle, das Böse als Gegenpol. Ein Märchen ohne böse Hexe oder bösen Wolf kann man kaum einem Kind schmackhaft machen. Wir leben in einer Welt der Gegensätze und brauchen diese auch. Das zeigt sich bereits in den frühen Mythen und Sagen, in den wir den Ursprung vieler Begriffe aus der Psychologie finden.

So tritt zum Beispiel Phobos, Kind von Venus Aphrodite und Ares Mars, als Gott der schweren Ängste in Erscheinung und fordert uns dazu auf, unsere Phobien zu konfrontieren und ihnen die Stirn zu bieten. Der wunderschöne Hirtengott Pan, der mithilfe seiner Panflöte die Nymphen anlockt um sich anschließend hinterhältig an ihnen zu vergehen, ist heute kaum noch jemandem bekannt. Dabei tritt er in Form von Panikattacken heute häufiger denn je in Erscheinung. Pan zu begegnen und durch die Enge der Angst zu gehen kann befreien und erspart die Auseinandersetzung mit dem Gott der schweren Ängste, Phobos.



→ Wir können immer die Entscheidung treffen, unseren Ängsten mutig ins Gesicht zu blicken und ihnen tapfer entgegenzutreten. Wenn du dich traust, diesen Schritt zu wagen und dich durch die Enge der Angst hindurch, hin zur Weite und Freiheit deiner Seele bewegst, wird dir vieles leichter fallen und es wird dir gelingen, mit deinen Ängsten besser fertig zu werden. Dabei wird Ruediger dich in diesem Kurs begleiten.





Übungen

1.

Schreibe ein Märchen, in dem du der Held bist und deine Angst als Bösewicht vorkommt.

Welche Figur beschreibt deine Angst am besten?

Ist es eher ein böses Tier oder Monster oder passt eine Hexe, Dämon oder Teufel zu deiner Angst?

Der Held in deiner Geschichte könnte auch vor der Herausforderung stehen, einen hohen Gipfel zu erklimmen, eine Riesenschlange zu bezwingen oder sich durch einen dunklen Wald zu kämpfen. Versuche, deiner Angst eine möglichst passende Rolle zu geben. Schreibe, wie es dem Helden gelingt, das Böse zu besiegen. Lasse deiner Fantasie dabei freien Lauf.

A large grid of small dots for writing the story.

2.

Schaue dir dein Märchen nun noch einmal genau an.

A large grid of small dots for writing.

Welche Symbolik hast du für deine Angst gewählt und warum?



3.

Lass uns einen näheren Blick auf die von dir gewählte Symbolik werfen.

A large grid of small dots for writing.

Wird deine Angst in deinem Märchen durch ein bestimmtes Tier, wie zum Beispiel eine Schlange, Spinne oder einen Wolf verkörpert?

Schreibe auf, welche Charaktereigenschaften du mit diesen Tieren in Verbindung bringst.

Geht es in deinem Märchen um einen dunklen, gefährlichen Ort oder große Höhe?

Dann versuche hier zu beschreiben, was genau dich daran ängstigt.

4.

Finde weitere Informationen über dein Symbol.

Grid of dots for writing.

Hast du beispielsweise eine Schlange gewählt, suche dir eine neutrale Wissensquelle und schreibe die Charaktereigenschaften auf, die Schlangen aus wissenschaftlicher Sicht, nicht durch den Filter der Angst zugeschrieben werden. Verfahre genau so, wenn es in deiner Geschichte um einen dunklen Wald, eine Höhle oder einen Berg geht. Finde möglichst neutrale Beschreibungen dieser Orte und notiere hier, was du findest.

5.

Bewährte dein Symbol anhand der gesammelten Informationen neu.

Grid of dots for writing.

Gibt es positive Eigenschaften, die dafür sorgen, dass du das Objekt, vor dem du dich fürchtest, in einem anderen, angenehmeren Licht sehen kannst?



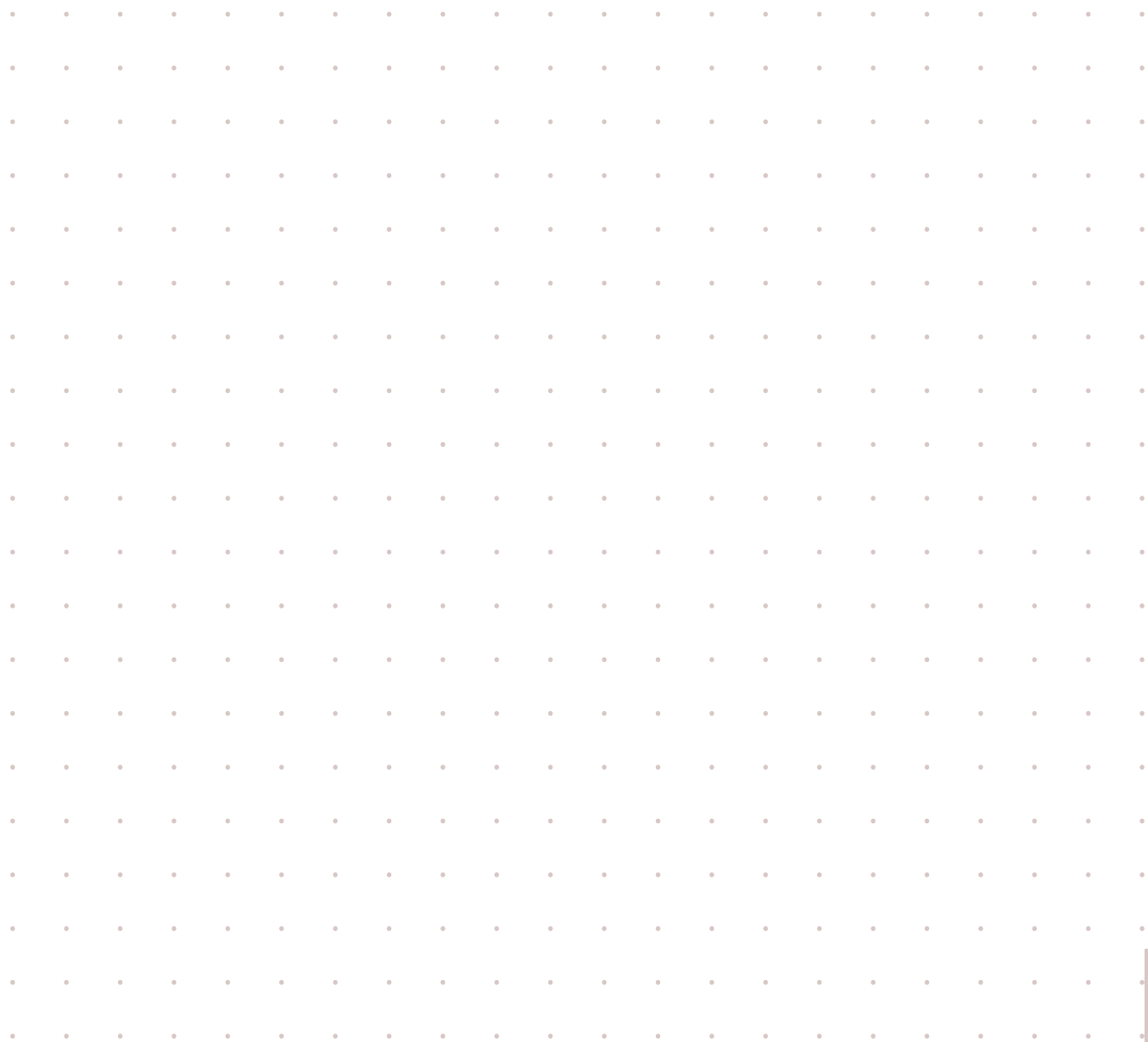


Notizen

A large grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 25 rows.



Notizen



A large grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 25 rows of dots.



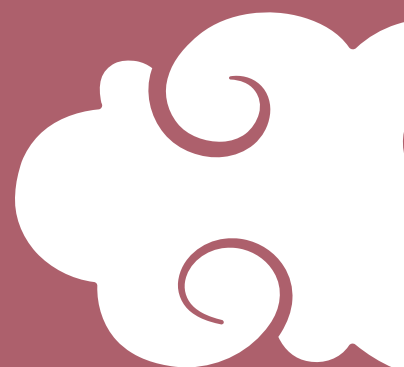
Lektion 02





„Hinter jedem Ding
ist eine Idee.“

-Platon-



Angst -ein zentrales Thema

Lektion 02

In dieser Lektion lernst du:

- Welche tieferliegende Angst hinter fast allen Ängsten verborgen liegt
- Wie du dich mit den Themen Tod und Sterblichkeit aussöhnen kannst und warum du das unbedingt tun solltest
- Warum ein Wechsel von der Problem- zur Ideenebene für die Befreiung von Ängsten notwendig ist und welches Ordnungssystem dir hilft, auf diese Ebene zu gelangen





Ängste verstehen bedeutet Ängste besiegen

In dieser Lektion möchten wir noch etwas genauer darauf eingehen, was Angst ist. Dazu können wir zunächst eine Aufteilung in zwei verschiedene Formen der Angst vornehmen:

1.

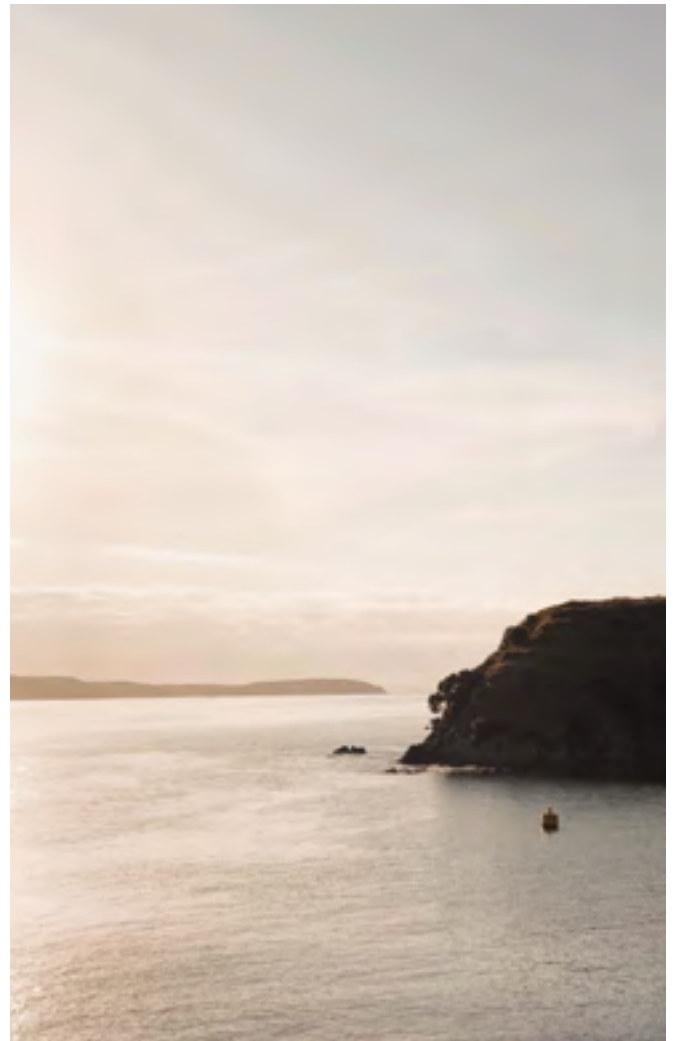
Oberflächliche Ängste,
wie zum Beispiel die Angst vor Krankheit, Angst vor großen Tieren, Angst vor der Dunkelheit, Angst vor Spinnen, etc.

2.

Tiefe Todesangst

Welche Form der Angst uns also auch immer plagt, letztlich ist es die Angst vor dem Tod, mit der wir uns auseinandersetzen müssen, wollen wir unsere an der Oberfläche liegenden Ängste in den Griff bekommen.

Im Idealfall gelingt es uns sogar, den Tod wieder als Freund anzusehen, ihn anzunehmen und uns mit ihm auszusöhnen. Je früher wir uns bewusst machen, dass eine Begegnung mit ihm unausweichlich ist, desto mehr Zeit bleibt uns zur Aussöhnung. In einer Welt der Gegensätze ist es der Tod, der uns alle vereint. Darin liegt die Chance zu erkennen, dass eine starke, solidarische Gemeinschaft, in der die Angst vorm Tod nicht verdrängt, sondern gesehen und angenommen wird, ein sicheres Mittel zur Heilung vieler Ängste darstellt. Von Menschen mit einer Nahtod-Erfahrung wissen wir, dass der Tod als Übergang in die Seelenwelt mit der großen Weite und grenzenlosen Freiheit der Seele in Verbindung steht. Dieses Wissen könnte viel stärker dazu beitragen, uns von der Todesangst zu befreien. Denn dort, wo die Weite der Seele ihre Kraft entfaltet, hat die Enge der Angst keine Chance. In der Veränderung unserer Einstellung zum Tod, der Aussöhnung mit der Endlichkeit unseres Lebens und dem Wissen um die Weite und Freiheit der Seelenwelt liegen die Auswege aus unseren Ängsten verborgen.



Wie kann die Aussöhnung mit Gevatter Tod gelingen?

Eines sei direkt vorweggesagt:

Sich mit der eigenen Sterblichkeit und dem Tod auszusöhnen ist nicht leicht. Schließlich ist die Todesangst tief in uns verankert und uns ist sehr daran gelegen, am Leben zu bleiben. Um diese Aufgabe zu lösen, müssen wir die gedankliche Ebene verändern, denn ein Problem kann niemals auf der Ebene gelöst werden, auf der es entstanden ist. Für die Aussöhnung mit dem Tod müssen wir also den Sprung auf die Ebene der Ideen schaffen.

Schon immer haben wir Menschen versucht, unsere Welt besser zu verstehen, indem wir sie anhand von verschiedenen Systemen einordnen. Im Periodensystem zum Beispiel, finden wir alle Elemente, die auf unserem Planeten vorkommen. Anhand der Sternzeichen versuchen wir, die Vielfalt unserer Charaktereigenschaften besser zu verstehen. Bei der Bearbeitung und Auflösung von Todesangst, hilft uns das System der 12 Urprinzipien oder auch Lebensbühnen. Anhand dieses Systems gelangen wir von einer waagerechten Denkweise, die häufig sehr stark an der Oberfläche bleibt, in eine senkrechte Denkweise, die uns auf die Ideenebene bringt, wo sich Auswege, Lösungen und Erkenntnisse finden lassen.

Die größte Orientierung im System der Urprinzipien liefert die Einteilung der Wirklichkeit in Yin (das Weibliche, Anima) und Yang (das Männliche, Animus). Diese reicht jedoch nicht aus, um die Welt klarer erscheinen zu lassen. Aus diesem Grund werden Yin die beiden weiblichen Elemente Wasser und Erde, Yang die männlichen Elemente Feuer und Luft zugeordnet.



Jedes dieser Elemente lässt sich zudem in drei Stufen einteilen:

Kardinal:

Das Anfängliche, ursprünglich, elementar und dynamisch. Es stellt einen gewissen Anspruch, aber auch eine Fülle an Impulsen zur Verfügung.

Fix:

Verfestigung in der Welt

Labil:

Beendigung einer Entwicklung, Bewegung, Auflösung

Verdeutlichen wir uns diese Einteilung einmal am Beispiel des Feuerelements: Das Feuer beginnt mit einer kleinen Flamme (kardinal), wird dann lodernd und strahlend (fix), um letztlich in den dritten Zustand überzugehen und zu glühenden Kohlen zu werden (labil).

Nehmen wir nun die vier Elemente und ihre jeweiligen drei Stufen, erhalten wir insgesamt 12 Urprinzipien oder auch Lebensbühnen, denen jeweils bestimmte Themengebiete und Lebensbereiche zugeordnet werden. Jedes dieser Prinzipien besitzt, dem Polaritätsgesetz folgend, eine konstruktiv-erlöste, sowie eine destruktiv-zerstörende Seite. Die destruktive Seite ist dabei nicht nur negativ zu sehen, schließlich braucht es ein gewisses Maß an Zerstörung, damit Neues entstehen kann.

Die Themengebiete Verantwortung, Angst, Enge, Krankheit und Tod finden wir allesamt auf der zehnten Lebensbühne. Um sich mit der Todesangst auszusöhnen, ist es also ratsam, sich zunächst mit diesem Urprinzip auseinanderzusetzen.

Die Lebensbühnen bilden die Basis für Heilung, wahrer Vorbeugung und die Verwirklichung von Vorsätzen. Das Erkennen und Durchschauen von Problemen ist der erste Schritt der Salutogenese. Im zweiten Schritt geht es darum, die destruktive Ebene der zehnten Lebensbühne in die konstruktive Ebene zu wandeln. Im weiteren Verlauf dieses Kurses gehen wir näher darauf ein, wie das gelingen kann.



Notizen

A grid of 20 columns and 25 rows of small dots, intended for taking notes.

Notizen

A large grid of small, light-colored dots arranged in a regular pattern, intended for taking notes. The grid covers most of the page area below the title.



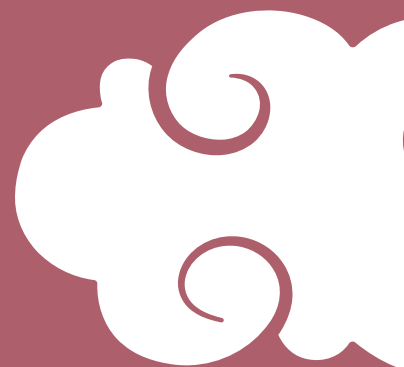
Lektion 03





„Alle Gesetze sind Versuche,
sich den Absichten
der moralischen Weltordnung
im Welt- und
Lebenslaufe zu nähern“

-Goethe-

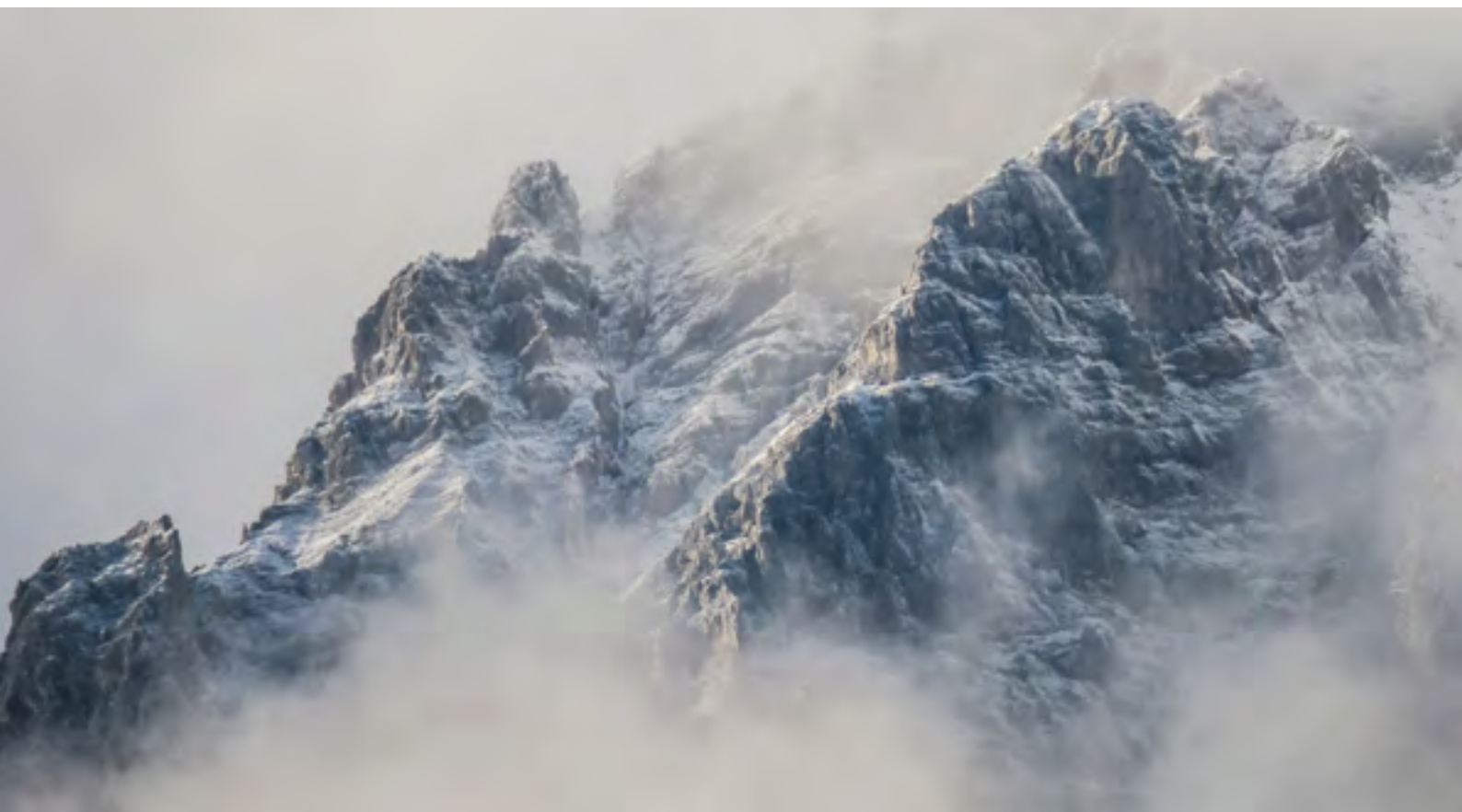


Die Spielregeln des Lebens, vier Elemente & 12 Lebensprinzipien

Lektion 03

In dieser Lektion lernst du:

- Wie sich die zwölf Lebensbühnen zusammensetzen
- Wie du mithilfe der Lebensbühnen auf die Ideenebene gelangst, auf der sich Ängste wandeln lassen
- Was die Spielregeln des Lebens sind und warum du dich mit ihnen vertraut machen solltest



Die zwölf Lebensbühnen

Ein Überblick



In der vorherigen Lektion hast du bereits die 12 Lebensprinzipien kennengelernt, mit denen es uns gelingt, unsere Welt besser einzuordnen und von der Problem- auf die Ideenebene zu wechseln, auf der Wandel und Auflösung von Ängsten möglich wird. Um dich besser mit den 12 Urprinzipien vertraut zu machen, beginnen wir diese Lektion mit einer kurzen Vorstellung der einzelnen Lebensbühnen:

Lebensbühnen

des ersten Quadranten „Körper“

1. Lebensbühne: Mars / Widder

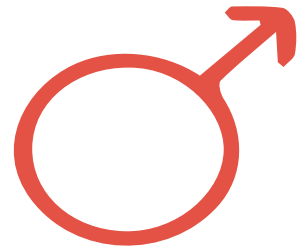
ELEMENT: Feuer

ARCHETYP: Männlich

KONSTRUKTIVE EBENE: Aggression, Mut, Tugend der Tapferkeit, Entscheidungsfähigkeit, Bereitschaft dazu, Herausforderungen anzugehen und sich fordern und fördern zu lassen

DESTRUKTIVE EBENE: Krieg, Mord und Totschlag

ANGST: Angst vor dem Gegenpol der Aggression: Liebe, Stillstand und Niederlage



2. Lebensbühne: Venus / Stier

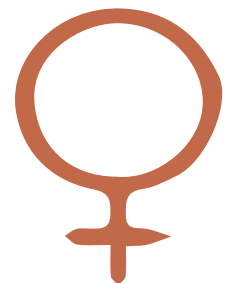
ELEMENT: Erde

ARCHETYP: Weiblich

KONSTRUKTIVE EBENE: Tugend der Verwurzelung, Heimat und Heimatliebe, zu Hause fühlen

DESTRUKTIVE EBENE: Heimatliebe kann bis hin zu primitivem Nationalismus führen

ANGST: Angst vor Eindringen neuer Impulse / Veränderung, Verlieren der Wurzeln



3. Lebensbühne: Merkur / Zwilling

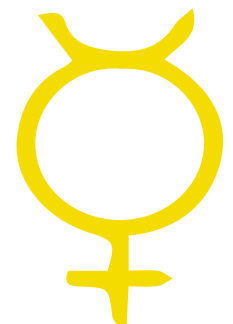
ELEMENT: Luft

ARCHETYP: Männlich

KONSTRUKTIVE EBENE: Wird bei der Kommunikation – „Kati“ eingeklammert, erhält man die höchste Form der Kommunion in der Einheit mit Gott, Hermes der Götterbote und Seelenführer in der Unterwelt, der alles mit allem verbinden kann, Kontakt

DESTRUKTIVE EBENE: Geschwätz, Tratscherei, Oberflächlichkeit

ANGST: Angst vor Stille / Schweigen, Ende der Kommunikation



Lebensbühnen

des ersten Quadranten „Seele“

4. Lebensbühne Mond / Krebs

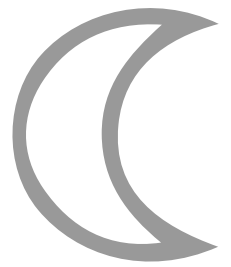
ELEMENT: Wasser

ARCHETYP: Weiblich

KONSTRUKTIVE EBENE: Familie, das Weibliche, das Kind, Zusammengehörigkeit, Geborgenheit, die besonders in der Kindheit für uns so wichtig ist, Liebe der Eltern, Tugend der Fürsorge

DESTRUKTIVE EBENE: Verbiegen uns häufig für die Liebe unserer Eltern

ANGST: Angst davor, nicht versorgt / allein gelassen zu werden



5. Lebensbühne: Sonne / Löwe

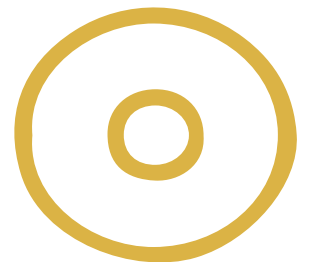
ELEMENT: Feuer

ARCHETYP: Männlich

KONSTRUKTIVE EBENE: Zweiter Schritt des Feuers, Ausstrahlung, Sonnenkönig, aus der Mitte heraus, Tugend der Kreativität

DESTRUKTIVE EBENE: Egomane, Größenwahn, Arroganz

ANGST: Angst vor Bedeutungslosigkeit, keine Rolle mehr zu spielen



6. Lebensbühne: Merkur / Jungfrau

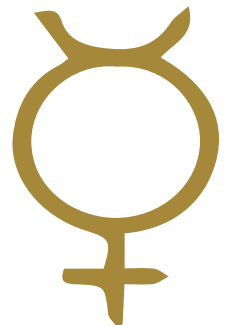
ELEMENT: Erde

ARCHETYP: Weiblich

KONSTRUKTIVE EBENE: Tugend der Dankbarkeit, jeder Gedanke ein Danke

DESTRUKTIVE EBENE: Kontrollwahn, Misstrauen

ANGST: Kontrollverlust



Lebensbühnen

des ersten Quadranten „Du“

7. Lebensbühne: Venus / Waage

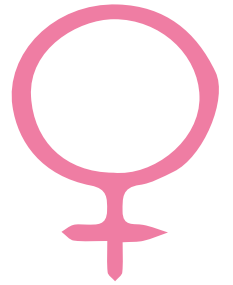
ELEMENT: Luft

ARCHETYP: Männlich

KONSTRUKTIVE EBENE: Beziehung, Bezogenheit, der Mensch als soziales Wesen braucht die Familie am Anfang, Venus als Göttin der Liebe

DESTRUKTIVE EBENE: Eitelkeit, Scheinheiligkeit, Unehrllichkeit, Missgunst

ANGST: Angst vor der Beziehungslosigkeit, Alleinsein



8. Lebensbühne: Pluto / Skorpion

ELEMENT: Wasser

ARCHETYP: Weiblich

KONSTRUKTIVE EBENE: Das verschlingende Wasser, Hades als Gott der Unterwelt, Stirb und Werde, Altes muss sterben damit Neues entstehen kann, Tugend der Verwandlung

DESTRUKTIVE EBENE: Selbstzerstörung, Autoaggression, Besessenheit

ANGST: Angst vor Phänomenalen, Oberflächlichkeit



9. Lebensbühne: Jupiter / Schütze

ELEMENT: Feuer

ARCHETYP: Männlich

KONSTRUKTIVE EBENE: Wachstum, Expansion, Sinnfindung, Toleranz, Sinnlichkeit

DESTRUKTIVE EBENE: Schattenseite von Wachstum ist Krebs als entartetes Wachstum

ANGST: Angst keinen Sinn zu finden, Sinnlosigkeit



Lebensbühnen

des ersten Quadranten „Das Transpersonale“

10. Lebensbühne: Saturn / Steinbock

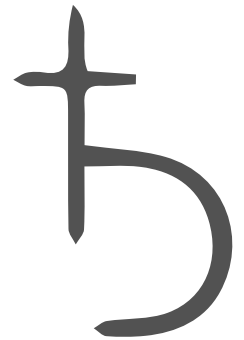
ELEMENT: Erde

ARCHETYP: Weiblich

KONSTRUKTIVE EBENE: Struktur, weniger ist mehr, das Wesentliche finden, zum Wesentlichen kommen, den roten Faden, der sich durchs Leben zieht, Klarheit finden, Überflüssiges loslassen, Tod als Hüter der Schwelle, aus Enge der Angst in Weite der Seele finden

DESTRUKTIVE EBENE: Krankheit, Tod, Ende der Welt, Ende des Lebens, Hindernisse, Barrieren, Angst, Phobien

ANGST: Angst an sich ist hier zuhause



11. Lebensbühne: Uranus / Wassermann

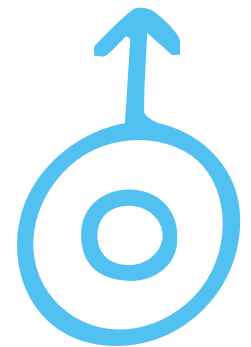
ELEMENT: Luft

ARCHETYP: Männlich

KONSTRUKTIVE EBENE: Freiheit, Unabhängigkeit, Humor, Entpolarisierung, das Unerwartete, Originelle, Besondere

DESTRUKTIVE EBENE: Angst in der Konformität, der grauen Masse unterzugehen

ANGST: Angst vor Unfreiheit, Angst vor Sesshaftigkeit, sich fest zu binden



12. Lebensbühne: Neptun / Fische

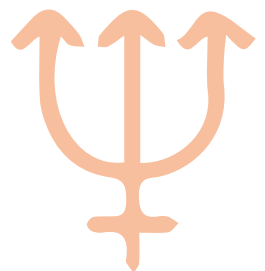
ELEMENT: Wasser

ARCHETYP: Weiblich

KONSTRUKTIVE EBENE: Allverbundenheit, Transzendenz – Loslösung vom Materiellen, der befreite Narr im Tarot

DESTRUKTIVE EBENE: In Süchten versinken, in Traumtänzerie untergehen

ANGST: Angst vor Beziehungslosigkeit, sich nicht mehr verbunden zu fühlen

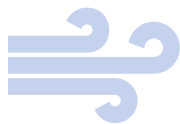




Angst des Feuerelements:
Erlöschung



Angst des Erdelements:
In Eigenverantwortung den
eigenen Weg gehen



Angst des Luftelements:
Stillstand



Angst des Wasserelements:
Seelenlosigkeit, Gefühlskälte,
Materielles im Vordergrund

Du hast nun einen Überblick über die verschiedenen Lebensbühnen erhalten. Wie bereits erwähnt steht im Zusammenhang mit einer Angstproblematik vor allem die zehnte Lebensbühne im Vordergrund und möchte von dir näher betrachtet werden. Dennoch ist es ratsam, auch einen Blick auf die anderen Lebensbühnen zu werfen.

Die Spielregeln des Lebens

Ein weiteres System, das uns dabei hilft, unsere Welt zu ordnen, sind die Spielregeln des Lebens. Sowohl unsere Freundschaften und Beziehungen, unser allgemeines Lebensglück, als auch unser beruflicher Erfolg, kurz gesagt alle Lebensbereiche, lassen sich besser verstehen, einordnen und lenken, wenn wir mit den Spielregeln vertraut sind und wissen, wie wir sie anwenden können. Vielen Menschen fühlen sich als Opfer hilflos ihrem Schicksal ausgeliefert. Weder sehen noch verstehen sie die Auswirkungen, die ihr eigenes Wirken und Denken unmittelbar auf ihr Leben hat. Doch jedes Spiel braucht Regeln, um zu funktionieren. Sobald du die Spielregeln des Lebens kennengelernt und verstanden hast, wirst du staunen, welche Türen sich für dich öffnen und wie spielend leicht du aus der Opferhaltung aussteigen und in deinem Leben mehr und mehr die Zügel in die Hand nehmen kannst.



→ Die Spielregeln des Lebens bestehen aus drei grundlegenden Gesetzen. Wir beginnen mit der Basis und betrachten die Gesetze nach aufsteigender Wichtigkeit.

3. Gesetz: Das Gesetz des Anfangs

„Im Anfang liegt alles“, wird Ruediger nie müde zu betonen und macht damit deutlich, dass wir dem Moment des Anfangs eine große Bedeutung zuschreiben sollten. Daran, wie etwas beginnt, lässt sich häufig ablesen, wie es weitergeht. Dieses Wissen ist keinesfalls neu, Sätze wie „Wehret den Anfängen“ oder „Allem Anfang wohnt ein Zauber inne“, zeigen, dass wir um die Magie des Anfangs wissen könnten. Wenn du dich also fragst, warum du an einem gewissen Punkt in deinem Leben stehst und nicht weiterkommst, oder warum dich eine bestimmte Angst oder ein Krankheitssymptom belastet, wirf einen Blick zurück und schaue, wann und wie die Situation, die Angst oder die Krankheit begonnen hat und du wirst hilfreiche Antworten finden.

2. Gesetz: Gesetz der Resonanz

„Wie wir in den Wald hineinrufen, so schallt es heraus“ sagt ein bekanntes Sprichwort und beschreibt damit perfekt das Gesetz der Resonanz. In unserer Welt besteht alles aus Schwingungen, auch wir. Auf diese Weise ziehen wir in unser Leben, wessen Schwingung wir hinausenden. Wir gehen in Resonanz. Dabei ziehen wir jedoch häufig nicht das an, was wir uns wünschen, sondern bekommen vom Schicksal das serviert, was uns fehlt. Das liegt daran, dass wir uns dem Gesetz der Resonanz nicht bewusst sind. **Stelle es dir wie ein Radio vor:** Möchtest du einen bestimmten Radiosender empfangen, musst du zuerst die richtige Frequenz einstellen, sonst hörst du nur ein Rauschen. Bekommst du jedoch ein Bewusstsein für das Gesetz der Resonanz, kannst du dir ein Umfeld schaffen, das mit deinem Ziel in Einklang ist. In Bezug auf unsere Ängste bedeutet das, dass wir aufgrund unserer Schwingung immer wieder Situationen erleben, in der die Angst existieren kann. Deshalb müssen wir unsere Resonanz verändern und den Fokus auf Heilung statt Angst legen. Finde Menschen, die bereits in dieser Frequenz schwingen und verbinde dich mit ihnen. Vielleicht kannst du dich einem Meditationskurs anschließen oder findest in einer Yoga -Gruppe Gleichgesinnte.

3. Gesetz: Gesetz der Polarität

Dieses Gesetz ist das Wichtigste der Spielregeln des Lebens und gleichzeitig auch jenes, welches uns am meisten ängstigt, denn es zeigt uns unsere Schattenseiten. **In unserer Welt strebt alles nach Ausgleich, nichts existiert ohne das jeweilige Gegenteil:** Licht und Schatten, männlich und weiblich, warm und kalt, Yin und Yang,... es gibt unzählige Beispiele für Polarität. Unseren Vorfahren war dieses Gesetz noch sehr präsent und sie verarbeiteten das Spiel von Gut und Böse in Märchen und Mythen. Heute lassen wir uns von sozialen Medien eine vollkommen heile, perfekte Welt vorgaukeln, in der die Schattenseiten des Lebens keinen Platz mehr finden. In der Realität fühlen wir uns dann häufig unzureichend und schwach, weil wir diesem perfekten Bild nicht entsprechen und das Gesetz der Polarität uns einholt. Dabei liegt vor allem in unseren Schatten die größte Chance zur Heilung da sie uns aufzeigen, was uns fehlt und auf welcher Lebensbühne wir uns in der destruktiven Ebene befinden. Nach dem Erkennen können wir das Fehlende integrieren und uns gelingt durch den Wandel der zweite Schritt zur Salutogene. Auf diese Weise können wir uns von Angst und Krankheit befreien.

Zur Vertiefung der Themen Lebensbühnen und Spielregeln des Lebens nutze gern die Tutorials, die dir in diesem Kurs zur Verfügung stehen. Buchvorschläge zur weiteren Bearbeitung findest du im Glossar am Ende dieses Workbooks.



Finde weitere „erste Male“ in deinem Leben und beschreibe sie:

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 rows and 30 columns.





Notizen



A large grid of small dots for writing notes, consisting of 20 columns and 30 rows of dots.



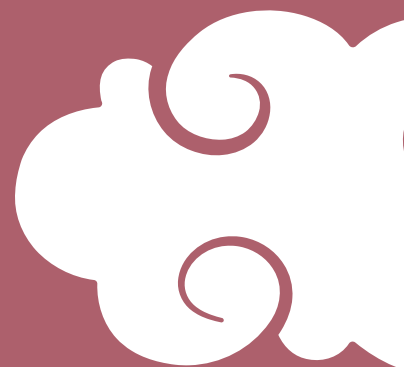
Lektion 04





„Du kannst den Stein, der dir
in den Weg gelegt wird
auch zum Eckstein deines neuen
Hauses machen.“

-Franz von Assisi-



Auswirkungen und Blockaden

Lektion 04

In dieser Lektion lernst du:

- Welche heilsame Tugend jeweils der einer Lebensbühne zugeordneten Angst gegenübersteht
- Warum Barrieren und Blockaden häufig nur Ausreden sind und wie du sie überwindest
- Warum das Projizieren von Schuld auf andere dir nicht hilft, sondern sogar schadet

Die heilsamen Tugenden als Gegenpol zur Angst

In Lektion 3 hast du die Lebensbühnen bereits ein wenig genauer kennengelernt und hast erfahren, welche Ängste sich ihnen jeweils zuordnen lassen. Du hast ebenfalls gelernt, dass alles in unserer Welt einen Gegenpol hat. Somit steht auch jeder Angst eine heilsame Tugend gegenüber, die sozusagen das Gegenteil der Angst abbildet.

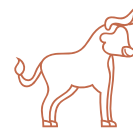
Im Folgenden geben wir dir einen kurzen Überblick über die einzelnen Lebens Bühnen und die zu ihnen gehörenden heilsamen Tugenden:



1. Lebensbühne: Mars / Widder:

Die Angst dieser Lebensbühne liegt im Gegenpol der Aggression, der Liebe, sowie im Stillstand und der Niederlage.

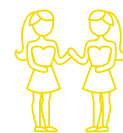
→ Als heilsame Tugenden stehen dieser Angst Tapferkeit und Entscheidungsfähigkeit gegenüber, die aus der Enge der Angst in die Weite der Seele führen.



2. Lebensbühne: Venus / Stier

Die Angst vor dem Eindringen neuer Impulse, dem Verlieren der Wurzeln oder allgemein vor Veränderung, spielt hier eine große Rolle.

→ Als heilsame Tugenden treten hier das Ankommen in diesem Leben, Verwurzelung, die Verarbeitung des Geburtstraumas und das Erkennen von Mutter Erde als unseren Heimatplaneten in Erscheinung.



3. Lebensbühne: Merkur / Zwilling

Angst vor Stille / Schweigen, dem Ende der Kommunikation ist das Thema dieser Lebensbühne.

→ Sich ganz hingeben, von der Kommunikation zur Kommunion gelangen und zur Einheit mit Gott zu finden sind die heilsamen Tugenden und Aufgaben, die hier im Mittelpunkt stehen.



4. Lebensbühne Mond / Krebs

Angst davor, nicht versorgt / allein gelassen zu werden, darum dreht es sich auf dieser Lebensbühne.

→ Auflösen lässt sich diese Thematik mit der heilsamen Tugend der Fürsorge. Statt sich ständig zu sorgen könnten wir liebevoll und fürsorglich mit uns und Mutter Erde umgehen



5. Lebensbühne: Sonne / Löwe

Auf dieser Lebensbühne herrscht die Angst vor, keine Rolle mehr zu spielen oder in der Bedeutungslosigkeit zu versinken.

→ Das Kreieren und Schaffen, das nach außen stellen und zeigen der eigenen Talente sind hier die heilsamen Tugenden.



6. Lebensbühne: Merkur / Jungfrau

Auf dieser Lebensbühne geht es um die Angst vor einem Kontrollverlust

→ Die heilsame Tugend als Gegenpol ist die Dankbarkeit. Wenn jeder Gedanke zu einem Danke wird, lässt sich diese Angst auflösen.



7. Lebensbühne: Venus / Waage

Wer sich dieser Lebensbühne zuordnet, sieht sich der Angst vor Beziehungslosigkeit und dem Alleinsein gegenüber.

→ Hier sind wir im Gegenpol aufgefordert, in Beziehung zu treten und die vielfältigen Möglichkeiten, neue Kontakte zu knüpfen, zu nutzen



8. Lebensbühne: Pluto / Skorpion

Die Angst vor dem Phänomenalen und dem Verharren in der Oberflächlichkeit droht auf dieser Lebensbühne

→ Die heilsame Tugend der Verwandlung, das Akzeptieren des Sterb und Werde sowie das Annehmen von Wandel als etwas Positives, verhelfen zur Freiheit.





9. Lebensbühne: Jupiter / Schütze

Die Angst keinen Sinn zu finden, in Sinnlosigkeit zu versinken, bestimmt diese Lebensbühne.

→ Als heilsame Tugend sollte hier die Sinnfindung herangezogen werden. Dem eigenen Leben einen Sinn zu geben, führt aus der Angst in die Weite.



10. Lebensbühne: Saturn / Steinbock

Auf dieser Lebensbühne ist die Angst an sich zuhause.

→ Ihr begegnen wir am besten, indem wir uns die heilsame Tugend der Struktur zu Nutze machen. Das Finden von Struktur im Leben ist hier das zentrale Thema.



11. Lebensbühne: Uranus / Wassermann

Diese Lebensbühne verkörpert die Angst vor Unfreiheit, Angst vor Sesshaftigkeit und die Angst davor, sich fest zu binden.

→ Die Tugend der Freiheit und Unabhängigkeit kann einen Ausweg aus dieser Angst liefern.



12. Lebensbühne: Neptun / Fische

Die Angst vor Beziehungslosigkeit, sich nicht mehr verbunden zu fühlen, findet sich auf der zwölften Lebensbühne.

→ Ihr gegenüber steht die Tugend der Allverbundenheit, Das Erkennen, dass alles mit allem verbunden ist.

Weitere Informationen zu den heilsamen Tugenden, die unseren Ängsten gegenüberstehen, findest du in Ruedigers Buch „Heilsame Tugenden: In zwölf Schritten zur Heilung des Körpers und zur Entwicklung der Seele“ (siehe Glossar).

Finde neue Antworten auf die Fragen des Lebens

Immer wieder begegnen uns in unserem Leben Barrieren oder Blockaden, die uns am Weiterkommen hindern, unsere Pläne vereiteln und uns nicht selten schier verzweifeln lassen. Häufig kommt es sogar vor, dass wir ständig auf ähnliche Weise mit einem bestimmten Problem konfrontiert werden. In solchen Situationen neigen wir dazu, uns früher oder später als Opfer dieser Situation zu sehen und fühlen uns unserem Schicksal hilflos ausgeliefert. Wir schrecken vor den Hindernissen und Barrieren des Lebens zurück und finden lieber andere Auswege und Ausreden, statt die Situation näher zu betrachten und die Herausforderung anzunehmen. Wir fühlen uns, als ob eine höhere Instanz uns Hürden in den Weg gestellt, die uns das Leben schwer machen sollen. Dieses Gefühl ängstigt uns, da wir uns machtlos fühlen. Dabei müssten wir nur unseren Blickwinkel verändern. Denn sind es bei einem Springturnier nicht gerade die Hindernisse, die den Sport so spannend machen? Dabei werden die Sprünge, welche die Pferde im Parcours überwinden müssen, keinesfalls aus Boshaftigkeit aufgestellt. Die meisten Pferde haben sogar Freude daran, die Hürden zu überwinden und wir fiebern begeistert mit den Reitern mit. Könnte es nicht hilfreich sein, den Hindernissen in unserem Leben ebenfalls mit Begeisterung

oder zumindest mit Neugier entgegenzutreten? Denn auch die Barrieren und Blockaden in der Schule des Lebens werden uns nicht mit böser Absicht in den Weg gestellt. Sie bieten uns die Möglichkeit zu wachsen, uns weiterzuentwickeln und zu lernen. Kaum etwas macht uns so glücklich wie das Lernen, das ist mittlerweile durch die Glücksforschung wissenschaftlich belegt.


Wenn wir an das Gesetz der Resonanz denken wird deutlich, dass wir uns unsere Hindernisse, Barrieren und Blockaden gewissermaßen selbst aufbauen, denn das Schicksal serviert uns immer nur das, womit wir in Schwingung sind und was uns fehlt. Das bedeutet keinesfalls, dass wir an einem schweren Schicksal „selbst schuld“ sind. Es bedeutet aber, dass wir immer die Wahl haben, wie wir auf unsere eigenen Herausforderungen reagieren und mit ihnen umgehen. Wir können uns über sie ärgern und daran verzweifeln, oder wir nehmen sie als Möglichkeit für Wachstum an. Herausforderungen fordern und fördern uns, das erkennen wir vor allem dann, wenn wir auf eine schwierige Situation zurückblicken, nachdem wir sie gemeistert haben. Begegnet du deinen Hindernissen und Blockaden von nun an bereits im Vorfeld mit dieser neuen, positiven Haltung, machst du dir vieles leichter.



Ruediger liefert ein schönes Zitat dazu:

„Es ist gesünder, entspannt im Hier und Jetzt zu sein statt völlig verkrampt im Wenn und Aber.“

Mit dieser Haltung gelingt es uns zudem, aus der Opferhaltung und der Projektion von Schuld auf andere auszusteigen. Denn wenn wir uns einer herausfordernden Situation gegenübersehen, suchen wir schnell einen Sündenbock und schieben den Grund für unsere prekäre Lage lieber jemand anderem in die Schuhe, statt uns unsere eigenen Schatten anzuschauen. Wenn wir jedoch erkennen, dass diese Hindernisse immer auch etwas mit uns selbst zu tun haben, verstehen wir, dass wir selbst die Zügel in der Hand halten und niemand die Schuld an unserem Schicksal trägt. Nur in der Konfrontation und dem Erkennen unserer eigenen Schatten liegt der Ausweg und je früher wir damit beginnen, desto leichter gestalten wir unsere Zukunft. Die Verantwortung dafür, wie du auf Barrieren und Hindernisse reagierst, liegt allein bei dir. Es ist deine Aufgabe, Antworten auf die Herausforderungen des Lebens zu finden.



Im englischen Zusammenhang
besonders deutlich:

Responsibility bedeutet Verantwortung.
Darin steckt die Formulierung Ability to Response
– also die Fähigkeit, Antworten zu finden.
Auch du hast diese Fähigkeit in dir. Vertraue darauf
und finde deine eigenen Antworten
auf die Fragen der Schule des Lebens.

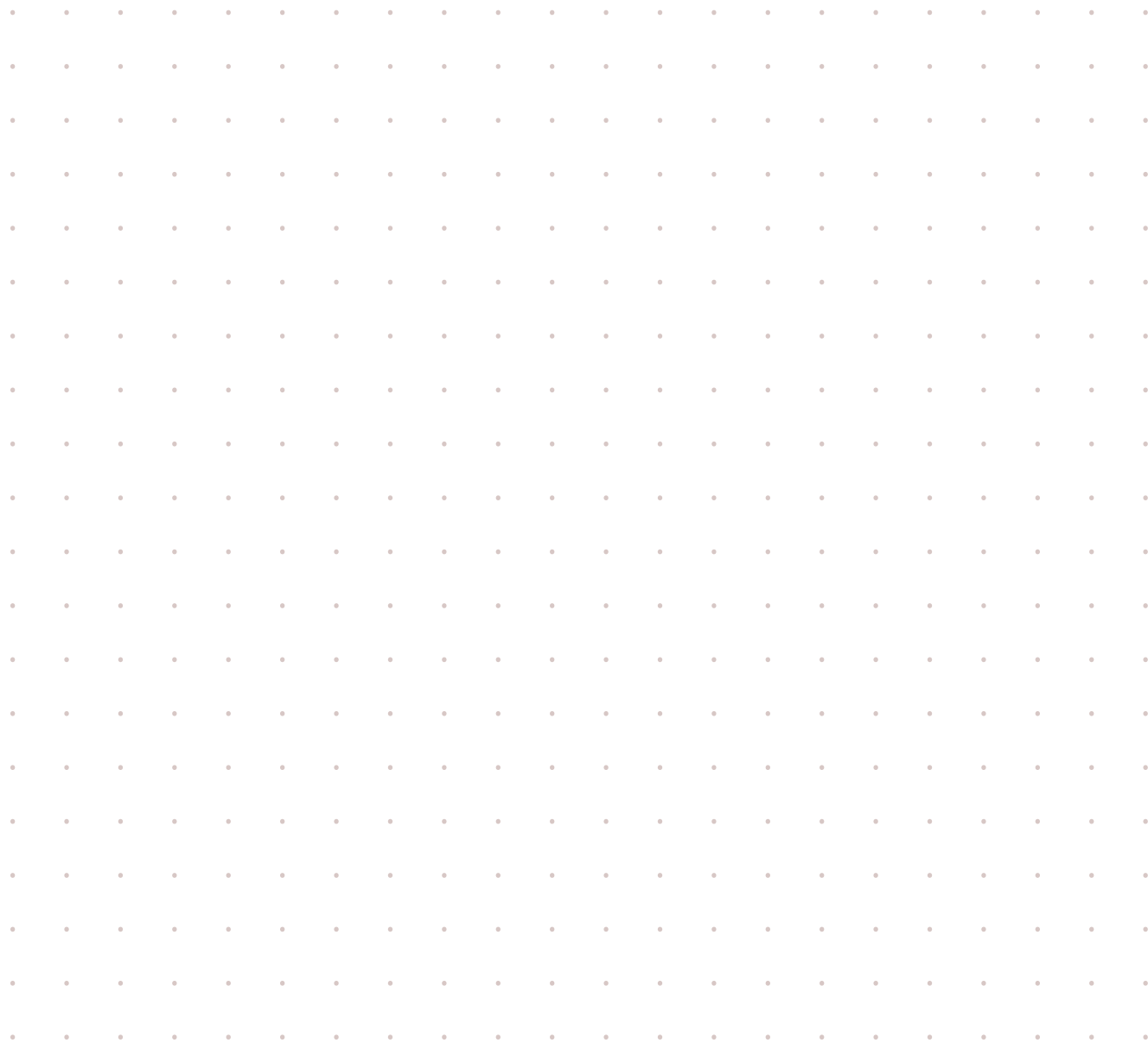


Notizen

A large grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 25 rows.



Notizen



A large grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 25 rows of dots.



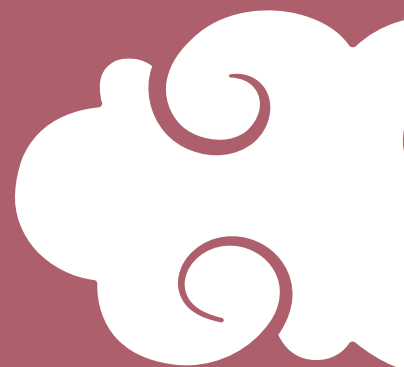
Lektion 05





„Es ist unmöglich, das Licht
richtig zu würdigen,
ohne das Dunkel zu kennen.“

-Jean-Paul Sartre-



Die vielen Gesichter der Angst

Lektion 05

In dieser Lektion lernst du:

- Welche verschiedenen Formen von oberflächlicher Angst es gibt
- Welcher Schatten sich hinter einer bestimmten Angst verbirgt
- Wie du diesen Schatten nutzen kannst, um dich von dieser Angst zu lösen



Die vielen Gesichter der Angst

Du hast bereits erfahren, dass es zwei Arten von Ängsten gibt, die oberflächlichen Ängste, die sich in einer großen Bandbreite und auf verschiedenste Weise zeigen und die Todesangst, die in der Tiefe die Basis für nahezu alle Ängste bildet. Jedoch gibt sich die Todesangst nicht immer zu erkennen, sondern steckt tief verborgen im Kern der Angst.

In dieser Lektion möchten wir deshalb einige oberflächliche Ängste etwas genauer anschauen und aufdecken, welcher Schatten sich dahinter verbirgt. Du kannst auch hier mit den zwölf Lebensbühnen arbeiten, indem du schaust, welche Symbolik das Objekt der Angst verkörpert und zu welchem Element oder zu welcher Lebensbühne du die Angst zuordnen kannst und welcher Schatten durch Bearbeitung und Wandlung von der destruktiven auf die konstruktive Ebene gebracht werden möchte.

Angst vor Tieren

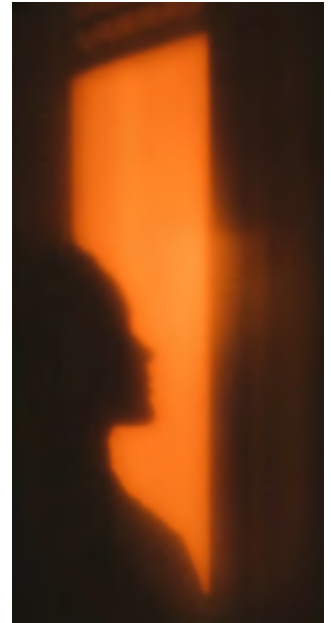
1. Angst vor Schlangen

In unseren Breitengraden ist es nahezu unmöglich, auf eine Giftschlange zu treffen. Dennoch ist die Angst vor Schlangen hier sehr verbreitet. Schauen wir uns die Symbolik an, die die Schlange im christlichen Glauben verkörpert, wird deutlich, woran das liegt. Denn es war die Schlange, die Eva im Paradies als meisterhafte Verführerin dazu verleitet hat, den verbotenen Apfel zu pflücken. Grundsätzlich haben wir Freude an verführerischen Dingen. Gelingt es uns jedoch nicht, zu unserer verführerischen Seite zu stehen und sie auszuleben, kann sich daraus eine Angst vor Schlangen entwickeln. Finde einen Weg, dich mit den verführerischen Aspekten des Lebens anzufreunden dann wird deine Angst vor Schlangen sich deutlich bessern.

2. Angst vor Spinnen

Obwohl wir kaum Berührungspunkte mit tatsächlich giftigen Spinnen haben, ist die Angst vor ihnen sehr stark verbreitet. Die Spinne ist eine Fallenstellerin und wir empfinden sie als hinterhältig, spinnt sie doch still und leise ihr Netz, um ihre Beute zu fangen und im Hinterhalt zu lauern, bis sich ein Insekt verfängt, um es dann einzuwickeln und auszusaugen. Hier zeigt sich die Symbolik, die der Spinne entspricht. Vielleicht stellst auch du anderen hin und wieder eine Falle, wickelst Menschen ein oder „saugt“ andere aus. Dieser Schatten ist eine unbequeme Wahrheit, die wir nur allzu gern von uns weisen. Doch deine Angst vor Spinnen weist dich auf diese Eigenschaften hin und führt dich gleichzeitig zur Lösung des Problems.

Bei Männern hat die Angst vor Spinnen noch einen weiteren Aspekt: Bei einigen Spinnenarten ist es üblich, dass das größere Weibchen das kleinere Männchen nach der Paarung verspeist. Männer fürchten sich im übertragenen Sinne vor einem übergroßen „Weibchen“ und wollen nicht verspeist oder eingefangen werden. Dahinter kann die Angst vor Freiheitsverlust liegen, die mit der elften Lebensbühne in Verbindung steht. Grundsätzlich lässt sich die Spinne allerdings der achten Lebensbühne zuordnen. Auch hier liegt die Auflösung der Angst im Erkennen und Bearbeiten des Schattens.



3. Angst vor Hunden

Hinter der Angst vor Hunden steckt häufig die wesentlich ältere Angst vor Wölfen. Der Wolf hat eine starke Symbolkraft und taucht in zahlreichen Märchen, Mythen und Legenden auf. Er steht in Verbindung mit dem grauenhaften Seelenwolf und löst in uns Assoziationen von Hunger, Kälte und Aggression aus. Dabei ist der Wolf als Rudeltier sehr sozial und lebt in einem engen Familienverband. Er verkörpert die Ursprünglichkeit und die Stärke der Natur. Wenn du nicht zu den wölfischen Aspekten in der stehst, kann in deinen Augen selbst der niedrigste Schoßhund eine schreckliche Gestalt annehmen.

4. Angst vor Katzen

Eine Katze symbolisiert Freiheit und Unabhängigkeit. Gleichzeitig ist sie aber auch eine Lustmörderin, die gern noch eine Weile mit der gefangenen Maus spielt, bevor sie ihre Beute frisst. Sie verkörpert die Lust an der Qual, die in gewisser Weise auch in vielen von uns steckt und zum Beispiel im Sado Maso (Lust oder Befriedigung durch Zufügen von Schmerz) ihren Ausdruck findet. Können wir diesen Aspekt in uns nicht annehmen und ein Ventil dafür finden, sucht er sich seinen Weg häufig durch Angst vor Katzen.

5. Angst vor Ratten

Spätestens seit dem Mittelalter und der Pest werden Ratten mit Unsauberkeit, Dreck und Krankheit in Verbindung gebracht. Dabei haben sie diesen Ruf eigentlich nicht verdient, schließlich waren es die Flöhe in ihrem Fell, die die Pest übertragen haben. Dennoch hat sich ihr schlechtes Image bis heute gehalten und verändert unsere Sicht auf diese sehr sozialen, intelligenten Tiere. Die Angst vor Unsauberkeit und Krankheit spielt bei der Angst vor Ratten sehr stark hinein.

Angst vor Naturgewalten

1. Angst vor Blitz und Donner

Die Natur ist immer am längeren Hebel und bei einem starken Gewitter mit Blitz und Donner wird uns das auch sehr deutlich. Die Götter Thor als Donnergott und Zeus, der die Blitze herab schleudert, haben jeweils ihre eigene Symbolik, die bei einer Angst vor Blitz und Donner näher betrachtet werden sollte. Gleichzeitig kann eine Aussöhnung mit der Kraft von Mutter Natur dazu führen, dass du bei einem Gewitter entspannt bleibst und es vielleicht sogar genießen kannst.

2. Angst vor Sturm

Wind bringt Bewegung und damit manchmal auch Veränderung. Ein Sturm ist eine sehr starke Bewegung, die schon mal dafür sorgen kann, dass uns etwas um die Ohren fliegt oder wir den Halt verlieren. Im Grunde ist es mehr die Veränderung als der Wind, die wir fürchten. Besonders Männer sind Veränderungen gegenüber eher skeptisch. Dabei sollten wir nicht vergessen, dass der „Wind of Change“ durchaus positive Veränderungen in unser Leben bringen kann, wenn wir dazu bereit sind, Neues mit Offenheit und Gelassenheit anzunehmen.

Angst vor Wasser

1. Angst vor Tsunami

Spätestens seit der großen Tsunami-Katastrophe im indischen Ozean ist uns allen der Begriff „Tsunami“ vertraut. Die Angst vor einem Tsunami ist die Angst vor der großen Welle, die alles verschlingt und alles mit sich reißt. Sie zeigt, dass wir mit dem Seelenelement des Wassers keine gute Verbindung haben. Die Seele symbolisiert sich im Wasser, die Macht der Seele in Wellen und mitunter eben auch im Tsunami. Eine stärkere Verbindung mit der eigenen Seelenwelt wäre hier eine Möglichkeit zur Auflösung.

2. Angst vor dunklem Wasser

Im dunklen Wasser eines Moors bleibt vieles im Verborgenen. Im dunklen Wasser unserer Seele versuchen wir, unsere Schattenseiten möglichst gut zu verstecken. Bei einer Angst vor dunklem Wasser bricht sich die Angst vor den eigenen Schatten Bahn. Eine Schattentherapie und die Aufarbeitung der Themen auf destruktiver Ebene, ist anzuraten.



Angst vor Höhe

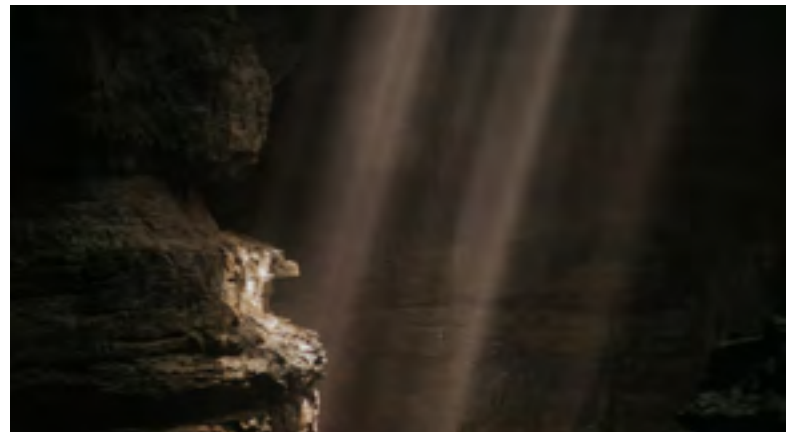
Die Angst vor Höhe, beziehungsweise Tiefe verdeutlicht die Angst vor dem (Ab-)Sturz. Sie ist häufig ein Thema bei Menschen, die im Leben höher gekommen sind, als sie sich ehrlicherweise zugestehen oder zutrauen.

Lampenfieber

Der Gegenpol zur Angst vor der Dunkelheit ist die Angst davor, ins Licht zu treten. Wenn du mit Lampenfieber zu kämpfen hast kannst du schauen, inwieweit du zu dir und zu dem was du auf die Bühne tragen möchtest stehen kannst. Das gilt auch im übertragenen Sinne für die Bühne des Lebens.

Angst vor Dunkelheit / Nacht

Eine der häufigsten Ängste ist die Angst vor der Dunkelheit oder der Nacht. In ihr zeigt sich sehr stark die Angst vor dem eigenen Schatten. Die Probleme dieser Angst sind sehr zentral, deshalb ist es sehr zu empfehlen, sich den Schatten zuzuwenden und sie als unseren größten Schatz und Schlüssel zu Wachstum und Entwicklung zu erkennen. Diese Angst bietet die Chance, sich selbst auf die Schliche zu kommen.



Angst vor Krankheiten

1. Hypochondrie

Der Begriff Hypochondrie bezeichnet die allgemeine Angst vor Krankheiten. Der Körper wird stets akribisch unter die Lupe genommen und jedes kleinste Anzeichen einer drohenden Krankheit kann große Angst auslösen. Die Beschäftigung mit dem eigenen Körper geht über das normale Maß hinaus. Krankheit kann auch benutzt werden, um Fürsorge und Aufmerksamkeit zu erhalten, deshalb sollte hier die vierte Lebensbühne und der Wunsch nach Geborgenheit näher angeschaut werden.

2. Krebsangst

Die Anzahl an Krebspatienten ist in unserer modernen Gesellschaft sehr hoch. Somit ist es nicht verwunderlich, dass die Angst vor der Krankheit, bei der es um Wachstum in seiner bösartigen, entarteten Form geht, bei vielen Menschen vorhanden ist. Es gilt jedoch zu bedenken, dass Krebsangst die tatsächliche Erkrankung an Krebs begünstigen kann. Deshalb sollte die Aufmerksamkeit stattdessen vorrangig auf die neunte Lebensbühne und damit auf gesundes Wachstum gelegt werden.



3. Herzingst

Bei der Herzingst wird sich sehr stark um die Gesundheit des eigenen Herzens gesorgt. Ähnlich wie bei der Hypochondrie wird die kleinste Veränderung wahr- und wichtig genommen. Auch wenn diese Fürsorge eher auf der unerlösten Ebene stattfindet, kann diese Angst vor tatsächlichen Herzproblemen schützen, da sich meist sehr gut um den eigenen Körper gekümmert wird. Bei dieser Form der Angst zeigt sich die darunter liegende Todesangst sehr deutlich.

Klaustrophobie

Für Menschen mit Klaustrophobie ist allein das Betreten eines Fahrstuhls der reinste Albtraum. In der Angst vor der Enge zeigt sich deutlich das nicht bearbeitete Trauma der Geburt, der Kopfsprung ins Leben hat seine Spuren hinterlassen und sollte noch einmal angeschaut werden.

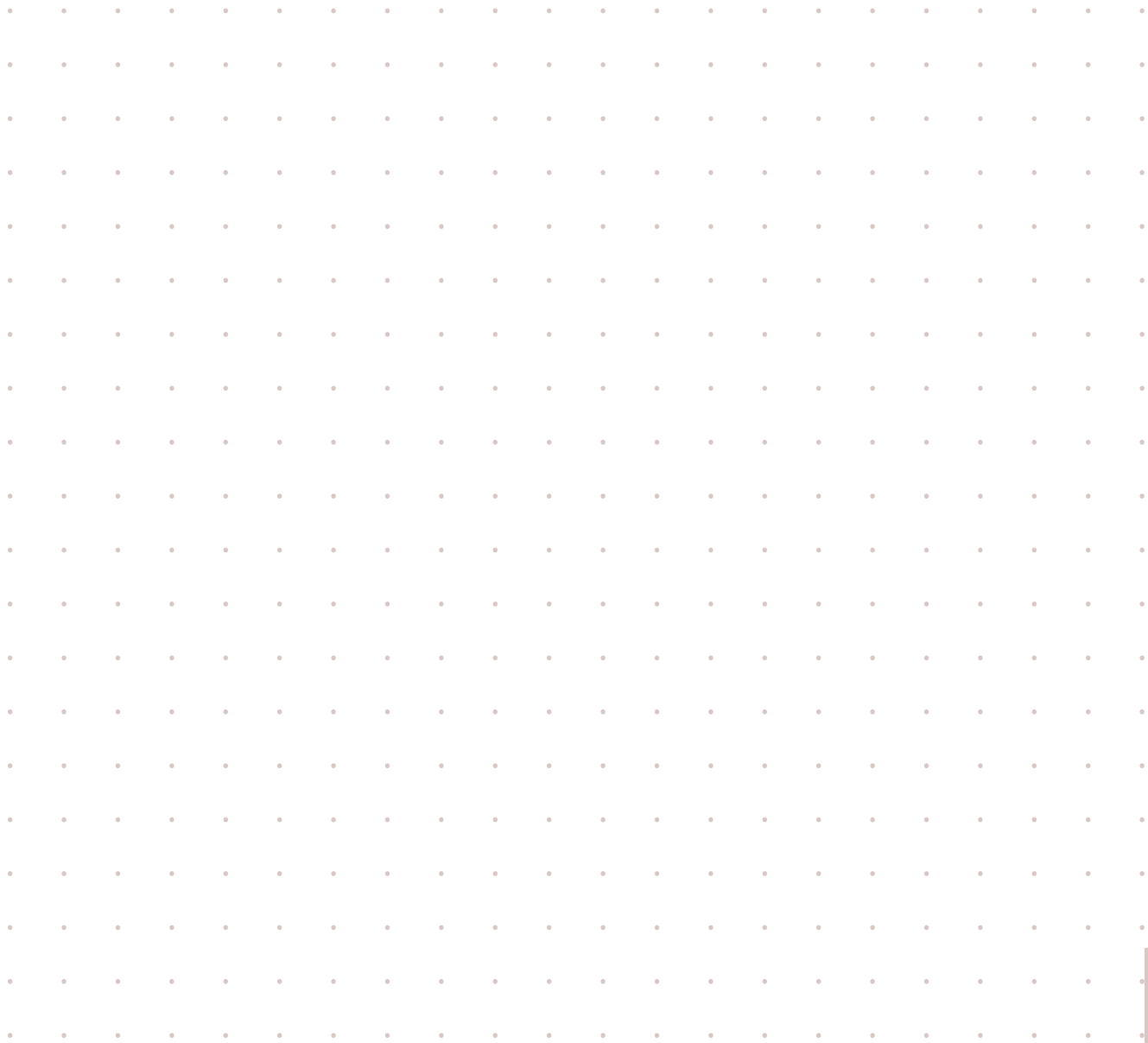
Agoraphobie

Das Gegenteil der Klaustrophobie ist die Agoraphobie, die Angst vor großen, weiten Plätzen. Hier herrscht der Anspruch vor, den Platz ausfüllen zu wollen, was jedoch nicht gelingt

Wie bereits erwähnt gibt es unzählige weitere Formen von Ängsten, jeweils mit einer ganz eigenen Symbolik. Es kostet Mut sich mit ihnen auseinanderzusetzen, sich mit seinen eigenen Schatten zu konfrontieren und dadurch die Ängste aufzulösen. Doch das Ergebnis ist es wert. Denn besonders an unseren Ängsten können wir sehr viel über uns selbst und unsere tief in der Seele verborgenen Wünsche und Sehnsüchte lernen. In der Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit, die als wesentliches Thema allen Ängsten zugrunde liegt, verbirgt sich der Schlüssel zu einem erfüllteren Leben.



Notizen





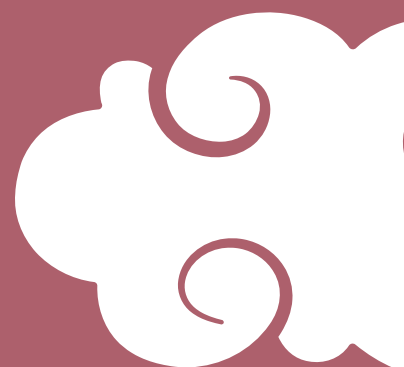
Lektion 06





„Die Geschichte lehrt dauernd,
aber sie findet keine Schüler“

-Ingeborg Bachmann-



Angst als Chance

Lektion 06



In dieser Lektion lernst du:

- Wie du deine Angst als Chance nutzen kannst
- Warum sehr viel Potenzial in der Angst als Wegweiser liegt
- Wie du in jeder Angst eine Aufgabe findest und diese für dich nutzen kannst

Wie deine Angst zum Wegweiser wird

Im Laufe dieser Ausbildung hast du erfahren, dass unsere Ängste sehr stark mit den unterdrückten oder verdrängten Schattenaspekten unserer Seele in Verbindung stehen. Wir fürchten uns vor diesen Schatten und versuchen, sie zu ignorieren, zu verdrängen und auszublenden. Dabei wären sie zur Heilung und Befreiung von Krankheiten und Ängsten so wichtig. Denn nur durch das Erkennen und Auflösen der eigenen

Schattenthemen kann wahre Salutogenese stattfinden. Das Bekämpfen von Ängsten und Krankheitssymptomen mit Tabletten oder Psychopharmaka bietet keine nachhaltige Lösung, sondern sorgt lediglich für eine Symptomverschiebung. Natürlich ist es viel einfacher und angenehmer, die Symptome mit Pillen zu unterdrücken. Doch die Auflösung der Probleme liegt in der gründlichen Arbeit mit unseren Schatten.



Dabei ist die Angst kein leichter Gegner und auch die Angst vor der Angst kann ein zentrales Thema sein. Wie bereits zu Beginn dieses Kurses erwähnt, ist die Emotion Angst sehr stark in unseren Genen verankert, da sie seit unserer frühesten Geschichte unser Überleben gesichert hat. Angst lässt uns vorsichtig und wachsam sein, somit hat die Natur dafür gesorgt, dass sie sich im Laufe der Evolution tief in uns verwurzelt. Doch genau das kann sich auch gegen uns richten. Statt uns zu schützen, kann Angst uns lähmen und zu unüberlegten Handlungen anregen. Das macht uns manipulierbar und zeigt die Schattenseite der Möglichkeit, Angst als Chance zu sehen. Blicken wir auf unsere eigene Geschichte zurück, so zieht sich die Manipulation und Durchsetzung bestimmter Verhaltensweisen mithilfe von Angst wie ein roter Faden durch nahezu alle Generationen. Immer wieder haben Machthaber oder verschiedenste Institutionen die Kraft der Angst für ihre eigenen Zwecke missbraucht und Menschen zu Gedanken und Taten getrieben, mit denen sie nicht in Einklang waren. Nahezu immer hatten sie damit großen Erfolg. Wir könnten aus unserer Geschichte lernen und es besser machen. Doch es sieht so aus, als würden wir auch heute noch immer wieder auf dieselben Tricks hereinfliegen. Schnell lassen wir uns von

schlechten Nachrichten in eine Spirale der Angst hineinziehen und scheinen noch immer nicht vollständig begriffen zu haben, dass die Entscheidung, ob wir uns von der Angst lähmen und in die Enge treiben lassen oder sie als Möglichkeit zur Weiterentwicklung wahrnehmen, ganz allein bei uns liegt.

Welche Form der Angst auch immer uns beschäftigt, ob wir uns vor Spinnen oder vor großer Höhe, vor der Dunkelheit oder vor Krankheit fürchten, der Weg zur Lösung und Befreiung liegt immer in der jeweiligen Angst verborgen. In der Aufgabe, die uns unsere Angst stellt, ist die Antwort bereits enthalten. Wir müssen nur den Mut haben, genau hinzuschauen und lernen, mit unseren Schattenaspekten zu arbeiten, dann gelangen wir zur Weite und Offenheit der Seele und damit zum Gegenpol der Angst und schaffen Raum für mehr Freiheit und Liebe in unserem Leben. Wenn es uns gelingt, unserer Angst gegenüber Dankbarkeit zu empfinden, können wir all unsere Engstellen überwinden und kommen in den Fluss des Lebens, nach dem sich unsere Seele so sehr sehnt. Auf diese Weise enthält Angst eine große Chance für uns, die wir unbedingt wahrnehmen und nutzen sollten.



Übungen

1.

Du hast in dieser Lektion gelernt, dass Angst eine natürliche Emotion ist, die uns eigentlich schützen und unser Überleben sichern will. Gleichzeitig ist deine Angst ein guter Lehrer und zeigt dir auf, welche Schattenaspekte deine Beachtung benötigen. So gesehen ist deine Angst sogar

ein Geschenk und kann dir helfen, glücklicher, erfüllter und freier zu werden, wenn du deine Schatten erst einmal bearbeitet und aufgelöst hast. Aus diesem Grund ist es an der Zeit, dich bei deiner Angst zu bedanken.

Schreibe dazu einen Brief an deine Angst und führe auf, wofür du ihr dankbar bist:

A grid of 20 columns and 20 rows of small grey dots for writing.

2.

A grid of 20 columns and 20 rows of small dots for writing.

Wie fühlst du dich, nachdem du nun erkennst, dass deine Angst dir nicht schaden, sondern helfen will?



3.

A grid of 20 columns and 20 rows of small dots for writing.

Worum möchtest du deine Angst bitten?

Auf welche bessere, für dich angenehmere Weise könnte sie dich vor Gefahren schützen?

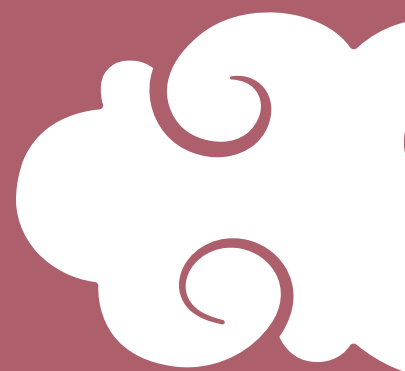


Lektion 07



„Wer es wagt, all seine Seiten
ins Spiel des Lebens einzubringen,
wird lebendiger sein und
mehr Leben erfahren und verbreiten.“

-Ruediger Dahlke-



Wege aus der Angst

Lektion 07

In dieser Lektion lernst du:

- Warum du dir selbst dankbar sein solltest
- Welche konkreten Methoden dir im Alltag helfen, besser mit deinen Ängsten fertig zu werden
- Was du nach Abschluss dieses Kurses weiterhin für dich tun kannst





Auswege aus der Angst

Wir haben uns die verschiedenen Gesichter der Angst angeschaut und du hast erfahren, wie die Schicksalsgesetze und die zwölf Lebensbühnen dir dabei helfen, einen besseren Umgang mit deinen Ängsten zu erlernen.

Zum Abschluss möchten wir dir in dieser Lektion konkrete Hilfsmittel für die Arbeit mit deinen Ängsten an die Hand geben. Vergiss nicht, dass es kein leichter Schritt ist, seine Ängste zu konfrontieren. Sei dir selbst dankbar für deine Tapferkeit. Denn du hast es bis hier her geschafft und schon viel über dich, deine verborgenen Schattenseiten und den Kern deiner Angst gelernt. Das ist ein großer Erfolg und du befindest dich bereits auf dem Pfad der Salutogenese, der wahren, tiefen Heilung von Ängsten, Krankheiten und Symptomen. Damit du diesen Weg auch nach Beendigung dieses Kurses weitergehen kannst, hat Ruediger einige sehr erfolgreiche Methoden für dich zusammengestellt, die wir dir im Folgenden vorstellen möchten:

1.

Nutze dein Wissen als starke Waffe gegen deine Ängste

Unbekanntes, das wir nicht verstehen, macht uns Angst. Erinnerung dich zum Beispiel an Ruedigers Geschichte aus dem Hotelzimmer, in der er dachte, im Nebenzimmer einen Schuss gehört zu haben. Im Nachhinein stellte sich heraus, dass seine Angst vollkommen unbegründet und die Situation rational erklärbar war. Befinden wir uns in einer akuten Angstsituation, fällt es unserem Gehirn jedoch schwer, logisch zu denken und zu handeln, da unsere Angstemotionen in einem Areal des Gehirns liegen, das entwicklungsge­schichtlich gesehen sehr alt ist. Du kannst jedoch mit Wissen und Informationen gegensteuern

und die Angst beim nächsten Mal abschwächen, da du dich mit deinem Wissen beruhigen kannst. Hast du zum Beispiel Angst vor Hunden, weißt du nun, dass es im Grunde die Angst vor dem wölfischen Anteil in dir selbst ist. Zusätzliche Informationen über Hunde können dafür sorgen, dass du das Verhalten und die Körpersprache des Hundes besser lesen und schnell deuten kannst, ob von dem Hund, der gerade schwanzwedelnd vor dir steht, eine Gefahr ausgeht oder nicht. Was auch immer dich ängstigt, setze dich damit auseinander und sammle Wissen darüber an. Du wirst spüren, dass es dir in beängstigenden Situationen besser gelingt, dein Nervensystem zu beruhigen und die Angst aufzulösen.

2.

Das beste Mittel gegen Angst: Vertrauen und Zuversicht bekommen

„Tiefer als in Gottes Hand kannst du nicht fallen“. Dieses wunderschöne Sprichwort soll uns daran erinnern, dass wir unsere Hürden und Herausforderungen leichter meistern können, wenn wir im Vertrauen auf Gott, dem Universum, den Spirits, oder wie auch immer du diese höhere Macht nennen möchtest, leben. So tief die Dunkelheit auch sein mag, das Licht einer einzelnen Kerze kann sie verschwinden lassen. Trage das Licht der Bewusstheit und der Zuversicht in deine Seele hinein und überwinde auf diese Weise die Enge der Angst.



3.

Schaffe durch Rituale einen neuen Rahmen

Unsere Angst lebt davon, dass wir vor ihr fliehen. Sie verfolgt uns und sitzt uns sprichwörtlich im Nacken. Wendest du dich jedoch deiner Angst zu und bietest ihr die Stirn, hat sie kaum noch Raum. Durch diese positive Zuwendung zur Angst und ihrer Betrachtung als Chance für Wachstum und Entwicklung, verliert sie ihren Schrecken und ihre Macht. Auf diese Weise gibst du der Angst einen

neuen Rahmen (engl. „Reframing“). Rituale, wie zum Beispiel regelmäßige Meditationen am Morgen und am Abend, helfen dir, diesen Rahmen zu festigen und tief in deinem Unterbewusstsein zu verankern, sodass die Angst nicht mehr greifen kann. Eine besonders hilfreiche Meditation zur Gestaltung eines neuen Rahmens findest du im Übungsteil dieser Lektion.

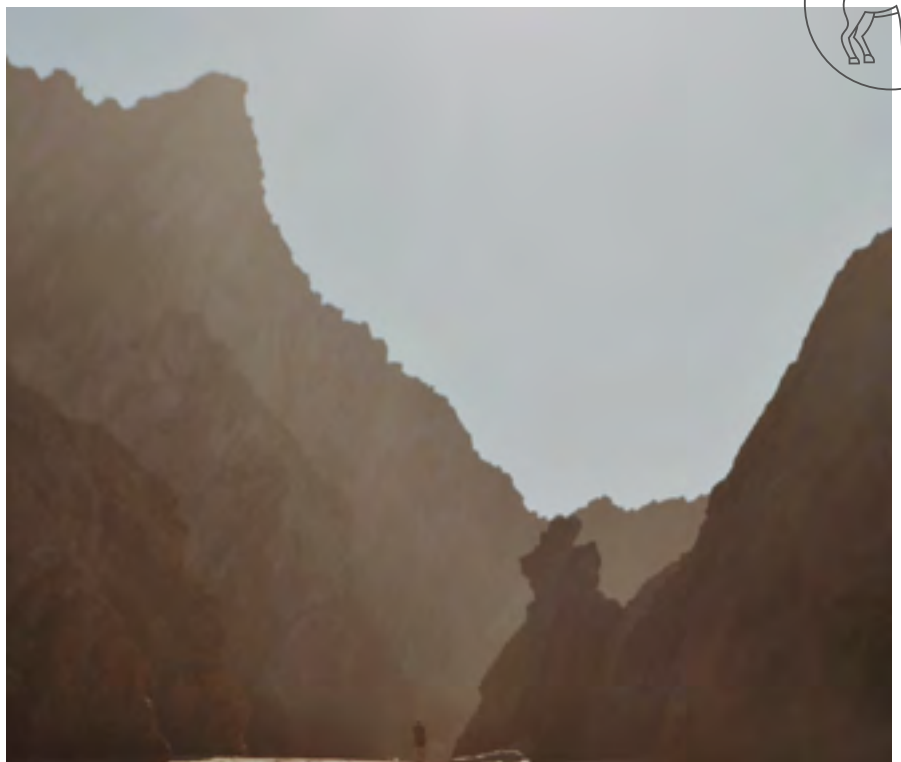


4.

Die Aussöhnung mit der zehnten Lebensbühne

Das große Thema, das mit der zehnten Lebensbühne in Verbindung steht, ist die Angst vor dem Tod, die allen Ängsten zugrunde liegt. Von welcher Angst auch immer du dich befreien möchtest, die Aussöhnung mit der eigenen Sterblichkeit bildet immer die Basis. Dabei können alle Themenbereiche hilfreich sein, die zur zehnten Lebensbühne gehören. Dazu zählen unter anderem die Reduktion auf das Wesentliche und das Schaffen von Strukturen im Leben. Sorge für Klarheit, sowohl im Inneren – deiner Seele und deinem Geist als auch im Außen und trenne dich von Dingen, Gewohnheiten und Menschen, die dir nicht gut tun. Je weniger du besitzt, desto weniger kannst du verlieren. Dieser Gedanke kann sehr angstbefreiend sein und dir das Leben erleichtern. Befreie dich von unnötigem Ballast und lasse die Aussage „weniger ist mehr“ zu deinem neuen Lebensmotto werden. Eine Fastenkur kann dich dabei unterstützen, tiefer in diese saturnine Welt einzutauchen

und die Reduktion aufs Wesentliche auch auf körperlicher Ebene durchzuführen. Das schenkt dir Gelegenheit für einen Neustart ins Leben. Ergänzt du die Fastenkur durch ein Schweige- und Meditationsritual, findest du Zugang zu den zentralen Themen deines Lebens. Des Weiteren können die Filme, die mit diesem Urprinzip in Verbindung stehen, eine hervorragende Hilfe sein. Wir lernen besonders gut durch Fehler. Doch unser Leben ist zu kurz, um alle Fehler selbst zu machen. Filme sind eine wunderbare Möglichkeit, aus Fehlern anderer zu lernen und zu sehen, wie sie sich in ähnlichen Situationen verhalten und Hindernisse überwunden haben. Du findest einige Filmvorschläge, sowie Informationen zum weiterführenden Buch von Ruediger im Glossar dieses Workbooks. Schließe mithilfe der zehnten Lebensbühne Frieden mit dem Hüter der Schwelle zwischen Leben und Tod und setze dich bewusst mit der Endlichkeit des Lebens auseinander.





5.

Gesunde Ernährung als Bindeglied zwischen Seele und Körper

Unsere Lebensaufgabe besteht darin, unseren Körper zu beseelen. Der Körper ist sozusagen das Haus, in dem sich unsere Seele manifestiert. Je besser wir auf dieses Körperhaus achten, desto wohler fühlt sich unsere Seele. Wir können also mit ausreichend Bewegung und einer gesunden Ernährung zu einer guten seelischen Gesundheit beitragen. Tiere, von deren Fleisch wir uns ernähren, verbringen aufgrund der Haltungsstandards der modernen Landwirtschaft ihr Leben überwiegend in einem Zustand

der Angst. Auch bei der Schlachtung dieser Tiere wird in einem hohen Maß Adrenalin in ihren Körpern ausgestoßen, da sie unter großem Stress stehen. Die Angsthormone setzen sich in ihrem Fleisch ab. Verzehren wir dieses Fleisch, essen wir ihre Angst mit. Besonders wenn wir sowieso schon unter Ängsten leiden, sollten wir daher den Verzehr dieses Fleisches dringend überdenken und die Möglichkeit in Betracht ziehen, unsere Ernährung auf Peace Food umzustellen.

Anhand dieser Methoden kann es dir gelingen, mehr und mehr aus einem Gefühl der Angst und Unsicherheit herauszukommen und den Weg in mehr Weite und Offenheit und letztendlich zu dem Gefühl der Allverbundenheit zu finden, nach dem sich deine Seele sehnt. Sei auf diesem Weg sanft und geduldig mit dir und gönne dir Zeit, denn es ist eine große, anspruchsvolle Aufgabe, der du dich stellst. Aber du kannst darauf vertrauen, dass du alles in dir trägst, was du brauchst, um diese Herausforderung zu meistern.

2.

Sprechstunde mit deiner Angst:

Führe das im Video von Ruediger beschriebene Ritual durch und vereinbare einen Termin mit deiner Angst.

2.1

Schreibe hier das Datum und die Uhrzeit auf, zu der du deine Angst einlädst:

.....

2.2

Notiere hier den Ort, an dem du dich mit deiner Angst treffen möchtest:

.....

2.3.

Halte dich nun selbst an diesen Termin und suche zur genannten Zeit den von dir gewählten Ort auf. Setze oder lege dich bequem hin und widme dich voll und ganz deiner Angst. Achte darauf, dass du während dieser Zeit nicht abgelenkt wirst. Notiere im Anschluss deine Beobachtungen.

..... *Hat sich die Angst gezeigt?*

..... *Wenn ja, in welcher Form?*

..... *Wie stark war sie?*

..... *Wenn nicht, wie hat es sich für dich angefühlt?*

..... *Bist du vielleicht sogar enttäuscht darüber, dass deine Angst nicht aufgetaucht ist?*

.....

.....

2.4

Wiederhole dieses Ritual regelmäßig und notiere deine Erkenntnisse

A large grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 20 rows.



3.

Arbeiten mit der zehnten Lebensbühne

3.1 Reduktion aufs Wesentliche:

Du hast in dieser Lektion erfahren, wie hilfreich es sein kann, sich von überflüssigen Dingen zu trennen. Lass uns am besten gleich damit beginnen. Schau dich einmal in deiner Wohnung um und finde mindestens zehn Gegenstände, von denen du dich hier und jetzt verabschiedest. Du kannst dabei wählen, ob du sie verschenken oder entsorgen möchtest.



Trage die zehn Gegenstände in diese Liste ein:

1. Gegenstand
2. Gegenstand
3. Gegenstand
4. Gegenstand
5. Gegenstand
6. Gegenstand
7. Gegenstand
8. Gegenstand
9. Gegenstand
10. Gegenstand

Notizen

A grid of small dots for taking notes.



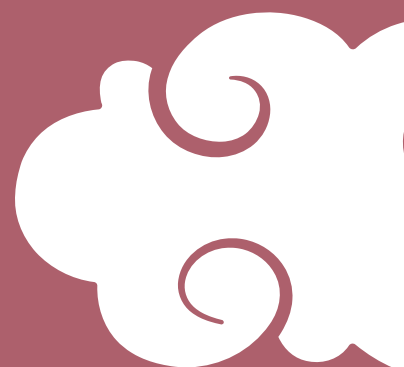
Notizen

A large grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 20 rows.



„Freiheit ist nicht die Abwesenheit von Beschränkung und Begrenzung. Sie besteht vielmehr in einer schöpferischen, erfinderischen Art des Reagierens auf diese Beschränkung, in der wir unsere Selbstheit finden.“

-C.G. Jung-





Abschluss

Herzlichen Glückwunsch, du bist am Ende dieses Kurses „Angst als Chance“ mit Ruediger Dahlke angekommen.

Wir freuen uns, dass du den Mut hattest, dich deinen Ängsten zu stellen und ihnen tapfer entgegengetreten bist. Wie wir bereits zu Beginn erwähnt haben, ging es in diesem Kurs nicht darum, deine Ängste wegzuzaubern. Wir hoffen aber, dass es dir mithilfe der Spielregeln des Lebens und den zwölf Lebensbühnen gelingt, ein festes Fundament aufzubauen, auf dem du sicher stehen kannst und das es dir ermöglicht, besser mit deinen Ängsten fertig zu werden.

Die Inhalte dieses Kurses stehen dir auch nach Abschluss weiterhin zur Verfügung, sodass du sie bei Bedarf jederzeit wiederholen kannst. Das möchten wir dir besonders für die Meditationen empfehlen. Je öfter du dir Zeit zum Meditieren nimmst und deiner Angst auf diese Weise Raum gibst, desto tiefer können sich die Inhalte auf Ebene der Seelenbilderwelten verankern. Auf diese Weise wirst du immer mehr Weite und Offenheit statt Enge, Kälte und Angst spüren.

Auf Ebene des Verstandes wäre es ratsam, die Spielregeln des Lebens und das Wissen um die Lebensbühnen so sehr zu vertiefen, dass du dich einordnen und mit ihnen spielen kannst. Lerne, sie im Alltag zu erkennen, zu verstehen und für dich anzuwenden, um aus einer Opferposition herauszukommen und zum Schmied deines eigenen Glücks zu werden. Dieses Wissen liefert dir eine wertvolle Basis für alle Lebensbereiche und unterstützt dich vor allem in den Themengebieten, die mit Heilung und Verwirklichung deiner Vorsätze zu tun haben.

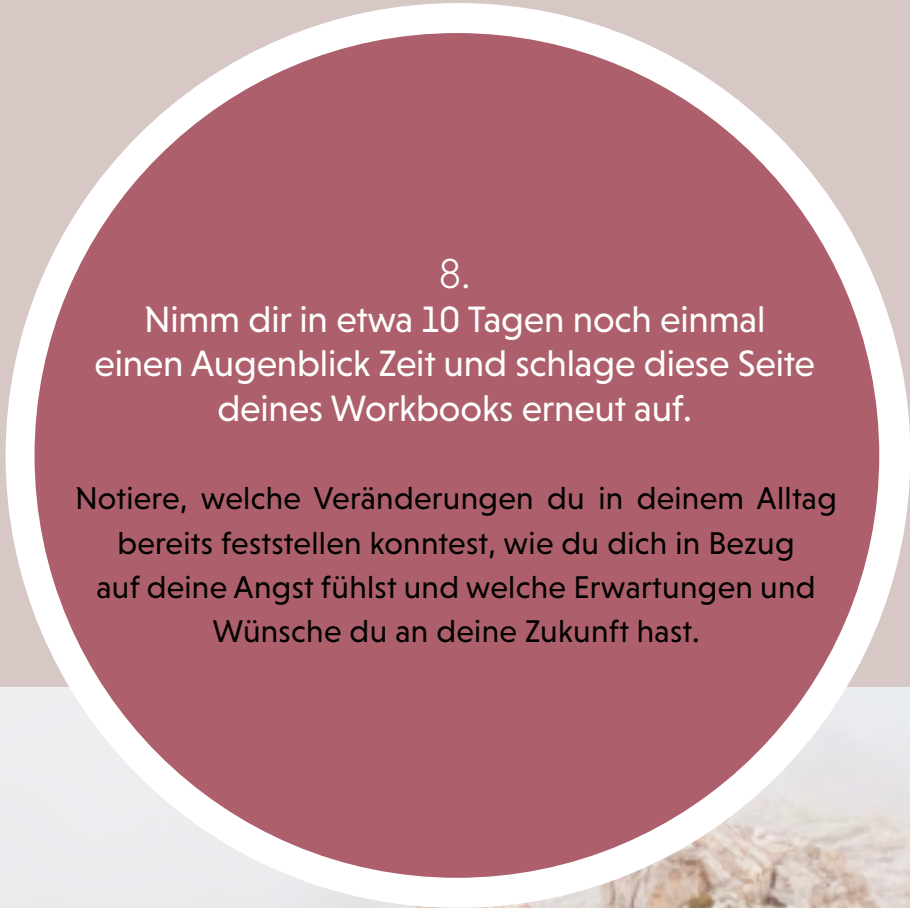
Zur Vertiefung und Verdeutlichung der einzelnen Lebensbühnen kannst du dich von einer ganzen Reihe von Filmen inspirieren lassen. Einige Filmvorschläge sowie die Informationen zu Ruedigers Buch „Die Hollywood-Therapie“, in dem du zahlreiche weitere Filmtipps erhältst, findest du im Glossar dieses Workbooks.

Dieser Kurs soll dich dazu anregen, einen neuen, gesünderen Umgang mit deinen Ängsten zu finden, sie als Chance und Möglichkeit zum Wachstum zu betrachten und dich dafür rüsten, zukünftige Herausforderungen nicht als Barriere und Blockade zu sehen, sondern als ein Hindernis, das überwunden werden möchte und dich dabei sowohl fordert als auch fördert. Es wird uns niemals gelingen, die vollständige Kontrolle über unser Leben zu gewinnen und auch Schicksalsschläge lassen sich natürlich nicht vermeiden. Aber wir haben immer die Wahl, wie wir uns ihnen entgegenstellen und wie wir mit ihnen umgehen. Wir sind es, die entscheiden, ob wir über die Steine auf unserem Weg stolpern, oder ob wir aus ihnen Brücken bauen.

Wir wünschen dir viel Erfolg beim Anwenden deiner neuen Erkenntnisse und freuen uns auf ein Wiedersehen mit dir.

DEIN YOUNITY – TEAM





8.

Nimm dir in etwa 10 Tagen noch einmal einen Augenblick Zeit und schlage diese Seite deines Workbooks erneut auf.

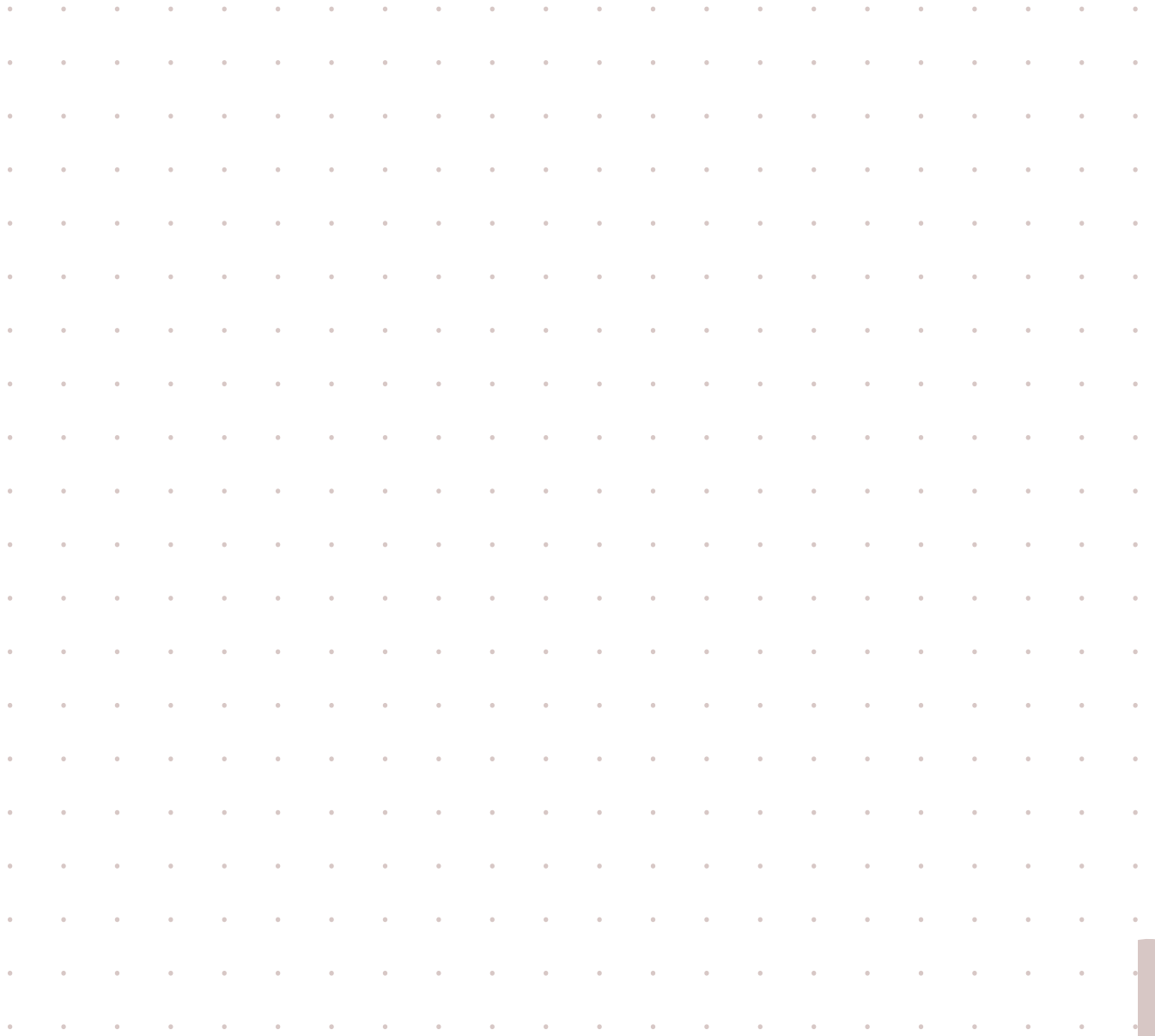
Notiere, welche Veränderungen du in deinem Alltag bereits feststellen konntest, wie du dich in Bezug auf deine Angst fühlst und welche Erwartungen und Wünsche du an deine Zukunft hast.



A large grid of small dots for writing notes, consisting of 20 columns and 20 rows.



Notizen



A large grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 25 rows of dots.



Notizen

A large grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 25 rows.



Glossar

Bücher

Ruediger Dahlke:

Die Schicksalsgesetze:
Spielregeln fürs Leben - Resonanz Polarität
Bewusstsein (Arkana, 2009)

Die Lebensprinzipien:
Wege zu Selbsterkenntnis, Vorbeugung und
Heilung (Arkana, 2011)

Die Hollywood-Therapie:
Was Filme über uns verraten
(Heilkundeinstitut Dahlke, 9. April 2018)

Angst frisst Seele:
- Wie wir uns von (irr)realen und geschürten
Ängsten befreien (Scorpio Verlag, 2022)



Heilsame Tugenden:
In zwölf Schritten zur Heilung des Körpers und
zur Entwicklung der Seele" (Gräfe und Unzer
Edition, Januar 2022)

Peace Food:
- Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch Körper
und Seele heilt (GU, 2011)

Seeleninfarkt:
Zwischen Burn-out und Bore-out - Wie unserer
Psyche wieder Flügel wachsen können" (Gold-
mann, 2014)

Mind Food:
Wie wir unsere mentale Gesundheit gegen
Manipulation und Brainwash des Systems stärken
(Scorpio Verlag, 2022)

Fritz Riemann:

„Grundformen der Angst“
(Reinhardt, München Verlag, 2022)

„Lebenshilfe Astrologie“
(Klett-Cotta Verlag, 2010)



Malcolm Gladwell:

„Blink! Die Macht des Moments“
(Campus Verlag, 2005)



Antoine de Saint-Exupéry:

„Der kleine Prinz“
(1943)

Filme

Die Bücherdiebin (2013)

Angsthasen (2007)

Profiteure der Angst (ARTE – Dokumentation, 2009)

Die Wand (2012)

A Beautiful Mind – Genie und Wahnsinn (2001)



Birdy (1984)

Shine – Der Weg ins Licht (1996)

Mister Jones (1993)

Silver Linings (2012)

Out of Africa – Jenseits von Afrika (1985)

Der mit dem Wolf tanzt (1990)

Mogli (Erstverfilmung 1967, Neuverfilmung 2018)

Hachiko – Eine wunderbare Freundschaft (2009)



Shades of Grey – Geheimes Verlangen (Teil 1 2015)

Der Doktor – Ein gewöhnlicher Patient (1991)

The Kings Speech – Die Rede des Königs (2010)

The Carer - Shakespeare für Anfänger (2016)

Ein vollkommener Tag (2006)

Black Swan (2010)



Der Gott des Gemetzels (2011)

Auslöschung (2018)

Still Alice (2014)

Honig im Kopf (2014)





ÄNGSTE
ÜBERWINDEN
Ruediger Dahlke

younity