

## A GIFT

*just for you*

*Mut ist nicht, keine Angst zu haben,  
sondern die eigene Angst zu überwinden.*

Die Angst ist ein Urinstinkt, den wir alle in uns tragen. Allerdings waren es Ängste, von wilden Tieren gefressen zu werden. Überlebensängste, die sehr hilfreich waren.

Die heutigen Ängste sehen anders aus. Sie helfen uns nicht mehr um zu überleben, sondern viele Ängste blockieren uns nur noch. Wie die Angst, dass etwas Schlimmes passieren könnte. Wenn du in solchen Momenten in Angst bist, kommst du gar nicht dazu, die andere Variante zu sehen. Dass das, was vielleicht passieren könnte, gar nicht erst eintritt. Die meisten Ängste, die wir haben sind grundlos und hindern dich an deinem Vorankommen. Typische Ängste von heute sind ‚Versagensängste‘, ‚die Angst, nicht gut genug zu sein‘ oder auch ‚die Angst vor Ablehnung‘.

Damit dich solche Ängste nicht blockieren und aufhalten, möchte ich gerne eine Übung mit dir machen.

Also, fangen wir an.

Lieben Gruß  
Deine Sabrina

Wovor hast du Angst? Was sagt dir deine Angst, solltest du lieber nicht tun? Wie solltest du dich lieber nicht verhalten? (Definiere es so genau wie möglich)

---

---

---

---

---

---

---

SABRINA  
auf die plätze.glücklich.los.  
BARNER

*Ändere Dein Denken und Du änderst die Welt!*

## A GIFT

*just for you*

*Mut ist nicht, keine Angst zu haben,  
sondern die eigene Angst zu überwinden.*

Wo fühlst du deine Angst? Spüre einmal genau in dich rein. Bekommst du vielleicht einen Kloß im Hals? Bauchschmerzen? Welche Gefühle bekommst du?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was kann im schlimmsten Fall passieren, wenn deine Angst Recht behält?

---

---

---

---

---

---

---

---

SABRINA  
auf die plätze.glücklich.los.  
BARNER

*Ändere Dein Denken und Du änderst die Welt!*

## A GIFT

*just for you*

*Mut ist nicht, keine Angst zu haben,  
sondern die eigene Angst zu überwinden.*

Wovor schützt dich deine Angst?

---

---

---

---

---

---

---

Wie würdest du dich verhalten, wenn es deine Angst nicht geben würde? Wie sieht es in deiner Zukunft aus, wenn du trotz Angst dein Ziel verfolgst?

---

---

---

---

---

---

---

SABRINA  
auf die plätze.glücklich.los.  
BARNER

*Ändere Dein Denken und Du änderst die Welt!*

## A GIFT

*just for you*

*Mut ist nicht, keine Angst zu haben,  
sondern die eigene Angst zu überwinden.*

Welche Schritte würdest du gehen, wenn du dir zu 100% sicher sein kannst, dass alles gut läuft?

---

---

---

---

---

---

---

Was kannst du deiner Angst anbieten, wovor sie dich wirklich beschützen soll? Welchen neuen Platz könnte sie einnehmen. Was kannst du beim nächsten Mal tun, wenn die Angst wieder auftritt?

---

---

---

---

---

---

---

SABRINA  
auf die plätze.glücklich.los.  
BARNER

*Ändere Dein Denken und Du änderst die Welt!*

**A GIFT**

*just for you*

*Impressum*

Folge mir auf  
instagram @sabinabarnercosting  
facebook @sabinabarnercosting  
Podcast: Auf die Plätze. Glückliche. Los.

Bei Fragen kannst du gerne auf meiner website <https://sabinabarnercosting.de>  
nachschauen oder mich über das dortige Kontaktformular kontaktieren.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sind der Autorin des Werkes vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

[www.sabinabarnercosting.de](http://www.sabinabarnercosting.de)



*Ändere Dein Denken und Du änderst die Welt!*