

## Herzlich willkommen ...

Angst ist ein unangenehmes Gefühl, und so ist es menschlich, sich möglichst nicht damit auseinanderzusetzen und sie zu verdrängen. Doch Angst kann man nicht einfach loswerden. Wir können sie aber anschauen, verstehen und sie annehmen. Nur so gelingt es, ihre enorme Energie in Mut und schöpferische Leistungen zu wandeln ...

– Geben Sie diese Ausgabe gerne an Interessierte weiter. Haben Sie aber einmal keine Lust mehr, dieses Blatt zu lesen, schicken Sie mir einfach eine kurze Nachricht. Dann drücke ich die Löschstaste!

Herzlichst Ihre Karin Warncke

## Angst – Was ist das eigentlich?

Bekanntes gibt Sicherheit und Geborgenheit. Sicherheit ist mit dem Wesen des Daseins aber unvereinbar! Angst bezieht sich zudem immer auf etwas, das in der Zukunft passieren könnte oder auf etwas, das wir uns für die Zukunft wünschen. Das erzeugt Angst, weil wir nicht wissen, was tatsächlich geschehen wird. Angst lebt also in unseren Vorstellungen von der Wirklichkeit, aber nie in der Gegenwart. Der Verstand ist eben veränderungsfeindlich. Stets möchte er tun, was wir schon kennen und vor allem Fehler vermeiden. Er orientiert sich gerne an Glaubenssätzen, die sich im Laufe unseres Lebens in uns angesammelt haben. Doch gerade durch Ausprobieren und Fehlermachen lernen wir am meisten. Angst existiert also im Kopf, und wir haben die Wahl, inwieweit wir uns auf sie einlassen.

*„Beide haben Ängste. Der mutige Mensch geht trotz seiner Angst weiter. Der Feigling dagegen lässt sich von seiner Furcht ausbremsen.“ (Osho)*

**Selbsttest** Meistens leben wir aus der Angst heraus! Beobachten Sie einmal alle Ihre Handlungen und Ihre Überzeugungen. Finden Sie einmal heraus, ob diese auf der Wirklichkeit beruhen, auf Erfahrungen oder vielleicht einzig auf eigenen Ängsten?

### Angst – Helferin in gesunder Dosierung

- ⇒ Warnsignal & Stimulanz
- ⇒ Reaktion auf Gefahr oder Reize (Trigger)
- ⇒ Angriff oder Flucht
- ⇒ Fördert Nachdenken & Selbstreflexion
- ⇒ Schöpferische Leistungen
- ⇒ Schutz- oder Verteidigungsfunktion

WarnckeCoaching

### Ängste, die jeder kennt?

- ⇒ Existenzangst
- ⇒ Versagensangst, Unsicherheit, Hilflosigkeit
- ⇒ Macht- und Statusverlust,
- ⇒ Angst vor mangelnder Anerkennung & Bedeutungslosigkeit
- ⇒ Angst vor ausufernder Komplexität
- ⇒ Zukunftsangst, Selbstwertverlust

WarnckeCoaching

## Persönlichkeitstypen der Angst

So vielfältig Ängste sein mögen, geht es beim genauen Hinsehen doch immer wieder nur um einige wenige Grundängste in Verbindung mit sich oft widersprechenden Wünschen an unser paradox anmutendes Dasein.

- Angst vor Individualität, weil als Isolation von der Gruppe erfahren
- Angst vor Hingabe, weil als Persönlichkeitsverlust oder Abhängigkeit erlebt
- Angst vor Veränderungen, weil als Unsicherheit oder Vergänglichkeit wahrgenommen
- Angst vor Notwendigkeiten, weil als Endgültigkeit oder Unfreiheit empfunden

(vgl. Fritz Riemann: Grundformen der Angst. München 1961, 2011.)

### „Vogel Strauss“ oder Masken der Angst (am Arbeitsplatz)

Ängste zeigen sich nicht immer offen. Sie treten gerne getarnt auf, ob privat oder am Arbeitsplatz:

- Aggressives Verhalten
- Aktionismus und operatives Chaos aus Angst, etwas zu verpassen oder falsch zu machen
- Widerstand oder Vermeidungsverhalten. Aus Angst werden Entscheidungen aufgeschoben
- Angst demotiviert und begünstigt den „Dienst nach Vorschrift“
- Distanz und eiskaltes Betriebsklima. Wer aus Angst sich selbst nicht mehr spürt, findet oft nur schwer Kontakt zu anderen Menschen

- Unterschwellige Angst speist Gruppendenken, Standesdünkel und Arroganz
- Zur Schau getragene Selbstsicherheit, die der Kompensation von Unsicherheiten dient
- Verdrängende Ignoranz
- Kompensation der Angst durch Schaffung von Scheinsicherheiten wie Macht und Geld

(vgl. weiterführend: Christopher Rauen [www.coaching-newsletter.de/archiv/2013/2013\\_01.htm](http://www.coaching-newsletter.de/archiv/2013/2013_01.htm);

Foto: [www.redensarten.net/Bilder/kopfsand.jpg](http://www.redensarten.net/Bilder/kopfsand.jpg)

### Mitarbeiterprofile – Energien, die jedes Unternehmen braucht



(Quelle: Fritz Hendrich: Die vier Energien der Führung. Wien 1999.)

### Berufliche (Neu)orientierung – Hinter jedem Lebenslauf steckt ein konstruktiver Sinn

Früher wurden ein häufiger Wechsel des Arbeitsplatzes, Lücken im Lebenslauf oder das „Umsatteln“ im Beruf als unstet gewertet. Heute nennt man dies „Erfahrungen sammeln“. Viele junge Menschen machen es den „Alten“ selbstbewusst vor. Sie sehen ihre Ausbildung als eine von vielen Station auf ihrem Weg, etwas zu werden. An den Ausschreibungsprofilen gut dotierter Posten ist denn auch zu erkennen, welche vielseitigen bis eigenwilligen Gaben ein Wettbewerber mitbringen sollte, um in die engere Wahl zu kommen. Der gerade und makellose Werdegang ist also kein Garant mehr für den beruflichen Erfolg. Bei den heutigen Anforderungen oftmals sogar zu einseitig! Coaching ermutigt dazu, den eigenen Fähigkeiten zu vertrauen und den Le-

bens- und Berufsweg offensiv & überzeugend zu vertreten.

Manchmal werfen längst vergessene Kindheitsträume, Traumberufe oder Lieblingsbeschäftigungen ein Licht auf bisher brachliegende Talente und Fähigkeiten, die sich im Rahmen einer beruflichen (Neu)Orientierung nutzen lassen. Je weiter Sie in die Kindheit zurückblicken, desto besser sind die ursprünglichen Anlagen zu erkennen. Nicht alles lässt sich beim Start in das Berufsleben oder in einen neuen Berufsweg integrieren, aber vielleicht in andere Lebensbereiche, z. B. Freizeit. In jeden Fall lohnt es sich, hier mit Unterstützung eines Coachings nachzusehen.