Mutiger Selbstversuch von Glücks-Expertin zeigt: Ängste überwinden ist entscheidend, um Lebensträume zu verwirklichen
Angst beim Loslegen ist normal - hält die meisten jedoch ab, ihre Träume zu verwirklichen und ihr Leben glücklicher zu gestalten

"The Club of Happy Life-Preneurs" ist eine Art Online-Heimat für alle, die ihr Leben authentisch leben und ihren eigenen Weg gehen wollen. Kreative, Unternehmer, Ex-Leistungssportler, spannende Individuen sind Teil der Facebook-Fan-Gemeinde. Und genau dort, auf Facebook, hat die Gründerin und Glücks-Expertin Kristin Reinbach Anfang Juni ihren öffentlichen Selbstversuch gestartet. Thema: "Wie überwindet man am besten die Ängste, die aufkommen, wenn wir unser Leben verändern oder einen Traum verwirklichen wollen?

Anlass war, dass sie selbst ein neues Vorhaben angehen wollte - und merkte, wie die Angst vor den nächsten Schritten sie daran zu hindern drohte, es einfach zu tun.

"Anfang 30 hatte ich - wie man auf der Clubpage nachlesen kann - angefangen, mein Leben gründlich umzukrempeln.
Es war ein gutes Leben, aber nicht MEINS. In den fast 10 Jahren seitdem habe ich über 20 meiner damals notierten 101 Wünsche bereits verwirklichen können. Aus dieser Erfahrung weiß ich, dass am Anfang - ob man sich selbständig macht, mit der neuen Liebe zusammenzieht oder ein Buch schreiben - da immer diese Angst ist. Viele machen in dem Moment einen Rückzieher - und schaffen es deshalb nie.
Ich wusste aus diesen Erfahrungen, dass man mit der Angst klarkommen kann - und dass man an ihr vorbei muss, wenn man zu seinen Träumen hin will. Dieses Mal bin ich es eben systematisch und öffentlich angegangen. Das hat mir selbst mehr geholfen als ich gedacht hätte - und das Feedback zeigt, das es vielen anderen hilft."

Gefragt, was die besten und unmittelbar wirksamsten Tipps sind, um sich nicht von Angst daran hindern zu lassen, seine Träume zu verwirklichen, nennt sie die folgenden:

1. Machen Sie sich bewusst, dass Sie Angst haben. Nennen Sie das Kind beim Namen. Ducken Sie sich nicht davor weg - die Angst wird sonst zum 'Schläfer' und boykottiert Sie und Ihr Vorhaben sonst später.
2. Beschliessen Sie, dass es so nicht weiter geht - und dass ab sofort SIE wieder bestimmen, was passiert, nicht Ihre Angst.
3. Geben Sie der Angst einen Maulkorb - und einen Termin in ein paar Wochen (s. Bild)
4. Tun Sie genau das, was Ihre Angst verhindern will: Nennen Sie sie ÖFFENTLICH beim Namen. Das muss nicht auf Facebook sein, aber zumindest bei guten Freunden, Menschen, denen sie vertrauen können. Sie werden erstaunt sein, wieviel Luft das aus der so groß scheinenden Angst läßt.
5. Angst ist eine faule Sau - sorgen Sie für kräftige, regelmäßige Bewegung. Die wiederum sorgt dafür, dass Sie gründlich atmen. Die tiefere Atmung teilt dem Körper mit, dass alles in Ordnung ist (sonst tendiert man bei Angst leicht zu Schnappatmung) UND das Hirn funktioniert besser, kann also leichter zu Lösungen beitragen.

Diese 5 Tipps sind nur ein Bruchteil der erprobten Tipps & Methoden, die seit dem Abschluss der 'Challenge' - wie Kristin Reinbach das Projekt nennt - kostenlos auf der Page des Clubs verfügbar sind. Alle, die vorhaben, einen Traum zu verwirklichen oder ihr Leben zu verändern, sind herzlich eingeladen, diese Tipps zu nutzen, weiterzugeben - oder in der Kommentarsektion selbst mit ihren Tipps und Erfahrungen beizutragen.

Sich öffentlich zu 'outen', dass man Angst hat ("die meisten werden es verharmlosend lieber 'Schiss' nennen" berichtet die Glücks-Expertin) vor etwas hat, das ist unter 'erwachsenen' und erst recht erfolgreichen Menschen derzeit sicher nicht die Normallität. Selbst unter Freunden oder Verwandten verschweigt man in solchen Fällen lieber, was einen wirklich bewegt. Also haben wir Kristin Reinbach doch noch gefragt: "Was hat Sie letztlich zu diesem ja doch ungewöhnlichen und mutigen Seelen-Striptease motiviert?

"Das ist in der Tat eine Überwindung in sich. Ich habe es aus 4 Gründen dennoch getan: 1. Was bitte soll schon passieren? 2. Gibt es fast nichts, das nicht anderen auch so geht - auch wenn sie es nicht offen sagen. Das hat sich besonders in den Reaktionen auf Facebook gezeigt. 3. Ich habe - zu Recht wie sich zeigt - gehofft, dass mich dieses Vorgehen disziplinieren wird, durchzuhalten. Und vor allem: Wenn der Club so insgesamt dazu beitragen kann, dass ein paar mehr Menschen es wagen und schaffen, ihr Leben so zu leben, wie es zu ihnen persönlich passt, dann hat es sich doch wieder gelohnt, sich ein wenig 'nackig' zu machen."

Wer die Tipps nun auch für sich und die eigenen Pläne nutzen möchte - sie sind ab sofort hier verfügbar: http://www.club-of-happy-lifepreneurs.de/2014/07/16/gewonnen-zum-abschluss-der-angst-%C3%BCberwinden-challenge-10-tipps-um-deinen-traum-trotz-schiss-zu-verwirklichen/

Pressekontakt

The Club of Happy Life-Preneurs (eine Inititative von krysalis publishing K. Reinbach)

Frau Kristin Reinbach
Prinz-Karl-Str. 47
82319 Starnberg

club-of-happy-lifepreneurs.de
reinbach@krysalis.de

Firmenkontakt

The Club of Happy Life-Preneurs (eine Inititative von krysalis publishing K. Reinbach)

Frau Kristin Reinbach
Prinz-Karl-Str. 47
82319 Starnberg

club-of-happy-lifepreneurs.de
reinbach@krysalis.de

"The Club of Happy Life-Preneurs" ist die kostenlose Initiative mit Tipps zum Glücklich-Werden, -Sein, und -Bleiben.

Wir von The Club of Happy Life-Preneurs sind überzeugt, dass Glücklichsein mit dem richtigen Wissen und passenden Tipps sehr viel einfacher ist. Deswegen stellen wir das Wissen und die Erfahrung von internationalen GlücksexpertInnnen hier kostenfrei zur Verfügung - in Form von über 100 Artikeln mit kostenlosen, aber wertvollen Tipps. Die meisten davon wurden extra für Dich entwickelt oder erstmalig ins Deutsche übertragen.
Eine wahre Fundgrube guter Tipps zum Thema 'Glücklicher leben.'