

# Tiefsitzende Ängste loslassen- So kann's gehen

Ängste können sich ganz schön unangenehm anfühlen und dafür sorgen, dass wir keinen klaren Gedanken mehr fassen können und nicht so handeln, wie wir eigentlich möchten. Zieht sich dieser Zustand über einen längeren Zeitraum hin, werden wir mitunter unproduktiv und/oder krank.

Daher möchte ich einen Prozess von Carolyn Elliott vorstellen, mit dem man alte Muster auflösen und die gewonnene Energie für etwas Neues und Wunderbareres bereit stellen kann...und das lässt sich auch (fast) alleine, also ohne Coach, durchführen.

Starke Ängste sind gewöhnlich groß und diffus. Dieser Prozess hilft, unbewusste Ängste durch Konkretisierung bewusst zu machen, wodurch sie ihren Schrecken und ihre Macht verlieren.

Nun aber zum **Prozess: „Deepest Fear Inventory“** (Bestandsaufnahme der tiefsten Furcht)

Alles was Sie brauchen:

- Papier und Stift (JA, es muss Papier sein, damit Sie es später zerreißen können☺)
- Eine Person, der Sie vertrauen können
- Glaube an eine Kraft, die größer ist als Sie selbst (Universum/Gott/System etc)

1. Schreiben Sie an den Blattanfang:

"Liebes Universum ,[oder Gott, oder System.. - wie auch immer Sie die Göttlichkeit ansprechen wollen]

- Ich verabscheue zutiefst \_\_\_\_\_ [füllen Sie die Lücke mit etwas aus, von dem Sie glauben, dass Sie es wirklich wollen],

2. Schreiben Sie mindestens 20 tiefsitzende Ängste im schnellen Tempo auf

(→ lassen Sie also Ihr Unterbewusstsein zu Wort kommen )

- weil ich tiefsitzende Angst davor habe, dass ich \_\_\_\_\_ [füllen Sie die Lücke aus].
- weil ich tiefsitzende Angst habe, dass ich \_\_\_\_\_,
- weil ich tiefsitzende Angst habe, dass ich \_\_\_\_\_,
- ...

3. Schreiben Sie zum Abschluss auf das Blatt Papier das folgende Gebet:

- " Liebes Universum, ich bitte Dich, diese Ängste zu entfernen. Ich bitte Dich nur um Kenntnisnahme und um die Kraft, es umzusetzen."

4. Suchen Sie als Nächstes eine Person Ihres Vertrauens, der Sie Ihre Bestandsaufnahme der tiefsten Ängste laut vorlesen können. Diese Person sollte einfach nur Ihre Bestandsaufnahme der tiefsten Ängste hören und ohne weitere Diskussion sagen.

- "Danke für Ihre Ehrlichkeit"

5. Dann zerreißen Sie Ihr Deepest Fear Inventory-Blatt und sagen zu Ihrem Zuhörer:

- "Danke fürs Zuhören" und werfen Ihre kleinen Papierfetzen weg.

Das war's.

## Tiefsitzende Ängste loslassen- So kann's gehen

Wichtig: Halten Sie nicht an Ihrer Bestandsliste fest, "um sich an Ihre Ängste zu erinnern". Zerreißen Sie das Blatt und werfen Sie es einfach weg! Dies unterstützt Ihre Bereitschaft des Loslassens!

Übrigens: Das "Vorlesen" ist ein auch sehr wichtiger Bestandteil des Prozesses und sollte auf jeden Fall durchgeführt werden. Denn es liegt eine starke Magie darin, von einem anderen menschlichen Bewusstsein beobachtet zu werden, wenn man seine tiefsten Ängste anerkennt und loslässt.

Dieser Prozess ist also eine ausgezeichnete Möglichkeit in die tiefsten Schichten Ihrer unbewussten Blockaden im Leben einzutauchen und diese zu lösen.

Hier ist ein noch ein Beispiel für eine Bestandsaufnahme der tiefsten Ängste:

*Liebes Universum, ich verabscheue zutiefst, viel Geld zu verdienen  
weil ich die tiefsitzende Befürchtung habe, dass ich es nicht verdiene,  
weil ich tiefsitzende Angst habe, dass Reichtum etwas mit Verdienst zu tun hat,  
weil ich tiefsitzende Angst davor habe, dass meine alten Freunde mir das übel nehmen und mich  
beneiden werden, je reicher ich werde,  
weil ich tiefsitzende Angst habe, dass Geld meinen Charakter verdirbt,  
weil ich tiefsitzende Angst davor habe, dass ich mich wichtig nehme und überheblich werde,  
weil ich tiefsitzende Angst habe, dass ich maßlos werde,  
weil ich tiefe Angst habe, dass ich selbstgefällig sein werde  
.... (etc., bis zu 20)*

*Lieber Gott, ich bitte Dich, diese Ängste zu beseitigen. Ich bitte Dich nur um Kenntnisnahme und um die Kraft, es umzusetzen.“*

*Zuhörer: "Danke für Ihre Ehrlichkeit"*

*Sie: "Danke fürs Zuhören"*

*Ende*

Sie können natürlich auch mehrere Bestandslisten zu einem Thema schreiben.

Wenn Sie täglich über Wochen den Prozess durchführen, wirkt er wahre Wunder - er entfernt Schichten von Angst und Zweifel wie alte Farbschichten.

Es ist keine langwierige Psychoanalyse der Ängste erforderlich. Das Blatt wird zerrissen und weggeworfen, nachdem der Zuhörer "Danke für Ihre Ehrlichkeit" und Sie "Danke fürs Zuhören" gesagt haben.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und Viel Spaß beim Ausprobieren:-)

Jill Doppelfeld