

Angstfrei leben...

... aus Liebe statt aus Angst handeln!

3 erste Schritte zurück ins Leben



Carmen Marksteiner - angstfrei-leben.eu

Angstfrei leben

aus Liebe statt aus Angst handeln

Carmen Marksteiner

angstfrei-leben.eu

Dieses kleine Übungsbuch ist ein persönliches Geschenk.

Bitte nicht weiterverkaufen.



Schon als ganz kleines Mädchen kannte ich sie, diese unbenennbare Angst, ...

... die sich weder erklären, noch greifen lässt. Die auf kein konkretes Ereignis zurückzuführen ist, keine bestimmte Person, keinen Ort – zumindest nicht in meiner Erinnerung. Sie war einfach immer schon da — mal als leise, kleine Wolke über mir, mal als dunkle, schwere Masse, die mich in einen Abgrund zieht.

Wie erklärt man das jemandem? Dass, egal ob ein Traum wunderschön oder grauenvoll war — der Moment des Erwachens, dieser Übergang zwischen zwei Bewusstseinswelten, der gehört dieser Angst. Ein tiefes, dunkles, schweres Gefühl im Solarplexus, das etwas höchst Bedrohliches hat — überwältigend und lähmend. Das Nervensystem reagiert in höchster Anspannung. Und wehe, wenn sich die Gedanken deiner Alltagsorgen an dieses Gefühl andocken...

Und wenn dein Nervensystem bereits in einem Überlebensmodus feststeckt und dazu noch einer der zahlreichen äußeren Trigger hinzukommt, der dir dann schlagartig den Rest gibt und du dich dem Ganzen völlig ausgeliefert fühlst – du erfährst völligen Kontrollverlust. Verzweifelt versuchst du, alles um dich herum irgendwie zu kontrollieren, damit du dich sicher fühlen kannst und dein Nervensystem sich erholt, aber gerade DAS erschöpft dich völlig. Kleine Probleme überwältigen dich, Kontakt mit Behörden lähmt dich völlig, mit diesem Gefühl, „bestraft“ zu werden. Schuldgefühle und Sorgen um nahestehende Menschen oder Tiere, wenn es ihnen „schlecht“ geht, verursachen eine Dauerübelkeit und ziehen dich völlig hilflos in ein dunkles Loch. Oder all die Dinge und Situationen, die mit deinen frühkindlichen entwicklungs-traumatischen Erfahrungen zusammenhängen, und bei denen du dich innerlich, obwohl erwachsen, wie das kleine Mädchen von damals fühlst.

Du weißt das alles, kannst es fühlen und wahrnehmen, aber du steckst fest und es löst sich nicht. Du hast schon so viel probiert, an Therapien, Selbsthilfegruppen, Coachings etc. vielleicht bist du sogar selbst Therapeutin/Coach oder ähnliches und trotzdem kämpfst du immer wieder damit.

Meine Versuche, mein Nervensystem, die Situationen und Trigger unter Kontrolle zu halten, haben mich in die völlige Erschöpfung gebracht bis zum großen Knall:

*"Kurz nach meinem 50. Geburtstag erhielt ich die Diagnose:
Akustikusneurinom. Ein Gehirntumor am Hörnerv."*

Nun könnte man sich vorstellen, dass eine solche Diagnose DER ultimative Angsttrigger sein muss, aber ...

...er war es nicht. DAS hat mich völlig verwirrt.

Mein erster Gedanke beim Lesen des Befundes war kein Schrei, keine Panik, sondern in einem einzigen Augenblick verliert alles, worum du dir gerade noch Sorgen gemacht hast und von dem du dachtest, es sei wichtig, völlig seine Bedeutung. Es hat mich sozusagen einfach richtig auf meinen Hintern gesetzt mit der Gewissheit: „Diesmal bin ICH dran, das passiert jetzt MIR.“

Was mich hauptsächlich über diese Zeit getragen hat, war...

„das völlig klare Bewusstsein, dass wir zwar unsere Zukunft nah oder fern planen können, aber nicht die geringste Ahnung haben, was passieren wird – weder in den nächsten Minuten noch heute oder ob wir morgen noch leben werden...“

Es war dieses Bewusstsein, welches mir in dieser Situation half, loszulassen und mich dem Leben hinzugeben, da ich sowieso keine Ahnung hatte, wie es ausgehen würde.

Nicht, weil nichts auf dem Spiel stand, sondern weil es irgendwie nicht greifbar war. Es war die einzige Option, sich dem hinzugeben, was gerade geschah. Ich hatte das erste Mal in meinem Leben in dieser ausweglosen Situation die Kontrolle losgelassen, weil ich verstand, dass ich sie sowieso nicht hatte.

Ich hatte keine Ahnung, wie es weitergehen würde. Ich konnte nichts „dagegen“ tun, ich war auf dem Meeresgrund angelangt, und der war ruhig und solide. Überraschenderweise in diesem Nichtstun-Können fand ich etwas, was ich jahrelang gesucht hatte: STILLE. Und in dieser inneren Stille wird sie hörbar, diese leise Stimme der eigenen Intuition. Und dieser folgte ich dann Schritt für Schritt, sie sagte mir, was ich als nächstes tun konnte. Das war völlig anders als aus dem Kopf heraus oder panisch zu agieren.

Als ich klar wusste, was los war und auf mich zukommen würde, traf ich mit einer Klarheit eine Entscheidung, die mein Leben verändert hat:

"Wenn ich das hier überleben sollte — dann will ich nicht zurück in mein altes Leben, welches mich hierhergeführt hat. Wenn ich schon durch all das hier durch muss - dann will ich das Maximum aus dieser Situation herausholen für mich, im Innen und im Außen!"

Ja, in den 2,5 Monaten Wartezeit auf die Operation wurde ich völlig davon überrascht, dass dies die innerlich ruhigste Zeit meines Lebens war. Alle meine tiefsitzenden „Ängste“, dieses undefinierbare, schwere und bedrohliche Gefühl, das alles war wie weggeblasen. Wie konnte das sein? Was passierte da gerade? Woher kam diese Ruhe? Natürlich gab es die Tage, die schwierig waren, wo Angst und Verzweiflung auch da waren, aber nicht in dem Ausmaß, wie man sich das vielleicht vorstellen würde. So begann ich mich interessiert selbst zu beobachten, was mit mir geschah.

Die Operation verlief erfolgreich, der Tumor konnte entfernt werden. Relikt: seitdem bin ich auf der linken Seite taub und habe dort eine Fazialisparese. Mein Gesicht zeigt es — wenn ich lache, wenn ich spreche, und ich spüre es permanent. Das hat vieles in meinem Leben grundlegend verändert, aber nicht zum schlechteren.

Der Grund, warum ich über Angst schreibe, ist nicht, weil ich keine Angst mehr habe, sondern weil ich gelernt habe, dass ich eine Wahl habe. Und wenn ich es schaffe, diese einen Schritt jedes Mal zu machen, wenn aus der Balance falle, kann ich mich für die Liebe entscheiden und die Angst wird mich nicht daran hindern, mein Leben zu leben und zu genießen.

"Es geht nicht darum, etwas loszuwerden, sondern das, was dahintersteht zu integrieren und ins Gleichgewicht zu bringen – Leben ist nicht statisch – es ist ständig in Bewegung."

Mein Gehirntumor war eine der intensivsten Erfahrungen, die ich je bewusst gemacht habe. Ich kann nur für mich und für diese Situation im Speziellen sprechen – aber damit möchte ich dich inspirieren, neugierig zu sein, was da wirklich bei dir passiert. Im Grunde weiß man erst, wie man auf Schicksalsschläge reagiert, wenn man mittendrin steckt. Wachse ich oder verzweifle ich daran? Für mich war klar, es muss Wachstum sein! Wenn ich schon einen derartigen Schicksalsschlag erlebt und dich das Leben ausbremst, dann darf das nicht

umsonst sein. Und vergiss nicht, du bist nicht allein, ich und viele andere sind mit dir auf diesem Weg, erlaube dir, dich unterstützen zu lassen.

Vielleicht findest du dich in meiner Geschichte wieder oder du kennst solche oder ähnliche Situationen. Vielleicht kämpfst du selbst schon ein Leben lang gegen diese inneren Dämonen, dann bekommst du von mir Übungen und Tipps, welche mir immer geholfen haben, ihnen ins Auge zu schauen und mich zu dem Punkt zu bringen, an dem ich die Wahl haben kann.

„Wir sind nicht allein, es geht ganz vielen Menschen so. Wir sind nicht mehr oder weniger „kaputt“ als andere – weil im Grunde unseres Wesens sind wir „heil“ – und wir dürfen lernen, uns dahingehend auszurichten.“

Mein Leben „danach“ hat sich verändert, teilweise plötzlich, vor allem aber beständig und tut es auch nach 8 Jahren noch. Ängste, ja, die haben sich mit im neuen Alltag auch wieder gemeldet. Denn auch trotz dieser Erfahrung, ist nicht plötzlich alles in mir „heil“ geworden, aber der Umgang damit ein anderer, ist bewusster und leichter und DAS ist entscheidend. Dazu kannst du mehr erfahren in meinem Kurs „Wo ist mein Kindheitstraum geblieben? Aufbruch in ein neues Leben“.



Was bedeutet angstfrei leben wirklich?

Bevor wir zu den praktischen Übungen kommen, möchte ich dir eine Frage stellen — eine Frage, die ich mir selbst erst gestellt habe, nachdem mir klar wurde: ganz weg geht nicht:

"Ist völlige Angstfreiheit überhaupt möglich — und wäre sie erstrebenswert und sinnvoll?"

Die ehrliche Antwort zu der ich gekommen bin: Nein. Und das ist eine gute Nachricht.

Angst ist keine Fehlfunktion. Sie ist evolutionär, älter als unser rationales Denken. Sie warnt uns, schützt uns, hält uns am Leben. Menschen ohne funktionierende Angstzentren im Gehirn treffen teilweise katastrophal schlechte Entscheidungen — sie „überleben“ nicht gut.

Angst ist neben Liebe der stärkste Motivator für menschliche Handlungen, Entscheidungen und Verhaltensweisen. Meist unbewusst. Und am Ende der Angstkette steht die Angst vor dem Tod — die Urangst. Ja, Menschen mit Nahtoderfahrung haben diese Angst verloren und sind frei davon – das ist durchaus möglich.

Zwei Antriebe — eine Entscheidung

Stell dir vor, ein Vater arbeitet hart für seine Familie. Handelt er aus Liebe zu seiner Frau und seinen Kindern — oder aus Angst, seine Familie nicht versorgen zu können? Die Antwort ist: beides. Gleichzeitig.

Der Unterschied liegt nicht in der Handlung selbst. Er liegt darin, welches Motiv dominiert — und was das mit dir macht:

- Aus Angst zu handeln, kostet Energie. Es fühlt sich wie Druck von außen an. Wie „müssen“.
- Aus Liebe zu handeln, erzeugt Kraft von innen. Wie „wollen“.

Und hier ist der einfachste Test, den ich kenne — keine Theorie, eine Körperfrage:

"Was passiert in mir, wenn ich es NICHT tue?"

- Erleichterung? Dann war die Motivation Angst.

- Fühle ich Trauer oder Verlust? Dann handle ich aus Liebe."

Angstfrei leben bedeutet also nicht, keine Angst mehr zu fühlen.

***Angstfrei leben bedeutet,
aus Liebe statt aus Angst heraus zu handeln.***

Das ist meine Formel für Veränderung – ganz simpel, aber fordernd in der Umsetzung.

Das ist der rote Faden durch alles, was ich dir in diesem kostenfreien Übungsheft, in meinem umfassenden Report oder in einem meiner Kurse zeigen werde. Einfach, klar und selbstermächtigend.

Bevor wir starten, ein wichtiger Hinweis: Wenn du dich in Therapie oder ärztlicher Behandlung befindest, besprich die Übungen vorab mit deinem Therapeuten/in oder Arzt/in. Dies sind einfache Übungen, die mir geholfen haben, in akut schwierigen Situationen für mich selbst zu sorgen und mich schnell selbst unterstützen zu können. Die Anwendung erfolgt in eigener Verantwortung und Abwägung — ich übernehme keine Haftung für die Anwendung der Übungen.

ÜBUNG 1 VON 3



Atmen — dein direktester Weg zur Ruhe

Wenn Angst aufsteigt, verändert sich als erstes dein Atem. Er wird flacher, schneller, kommt nur noch in die Brust. Das signalisiert deinem Nervensystem: Gefahr. Und das Nervensystem antwortet mit mehr Angst. Dein Körper fängt an zu vibrieren, die Gedanken rasen, der innere Blick wird tunnelartig und die Angst wächst. Ein negativer Kreislauf, der dich völlig erschöpft zurücklässt.

Diesen Kreislauf kannst du an einer konkreten Stelle unterbrechen: beim Atem.

Die Atmung ist das einzige vegetative System, das du auch „bewusst“ steuern kannst. Herzschlag, Verdauung, Hormonspiegel — dies alles läuft automatisch. Nur der Atem gehorcht auch deinem Willen. Das ist DEIN Hebel, deine „Bremse“ der Angstspirale.

Die 4-7-8 Methode im Detail:

Diese Technik aktiviert den Parasympathikus — das Nervensystems, das für Erholung, Verdauung und Entspannung zuständig ist und welches für innere Ruhe sorgt. Der Vagusnerv – der „Entspannungsnerv“ unseres Körpers ist Teil davon. Wenn der Vagusnerv aktiv ist, passiert Folgendes: Der Puls wird ruhiger. Die Atmung wird langsamer. Diese Übung funktioniert bei akuter Angst, vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen aus Träumen.

- Atme 4 Sekunden lang ein — durch die Nase, tief in den Bauch
- Halte den Atem 7 Sekunden an
- Atme 8 Sekunden lang aus — langsam, durch den leicht geöffneten Mund
- Wiederhole 3–4-mal

"Das Ausatmen ist länger als das Einatmen — genau das signalisiert deinem Nervensystem: Es ist vorbei. Du bist sicher."

Deine Übung für heute:

Bevor du dieses Freebie weiterliest: Lege das Dokument für einen Moment zur Seite. Mach jetzt genau 2-3 Durchgänge der 4-7-8 Methode oder wenn du Lust hast, solange du dich gut damit fühlst.

WICHTIG: Übe diese Atmung, wenn keine akute Angst da ist. Damit kennt dein Körper diese Technik und du kannst sie erfolgreich anwenden, wenn er sie braucht. Übung in Ruhe bereitet dich darauf vor, dass du im Sturm stark bist und handeln kannst.



ÜBUNG 2 VON 3



Der Körper-Anker — Panik stoppen in 60 Sekunden

Wenn Angst zur Panik wird, verliert der Geist den Kontakt zur Gegenwart. Er springt in Vergangenheit (was war) oder Zukunft (was könnte sein). Dein Körper aber ist **immer** im Jetzt. Er ist dein Anker – hier und jetzt.

Diese Technik heißt 5-4-3-2-1 und stammt aus der Traumatherapie. Sie funktioniert, weil sie das Gehirn zwingt, in die Gegenwart zurückzukehren — durch konkrete **Sinneswahrnehmung**.

So funktioniert die 5-4-3-2-1 Methode:

- 5 Dinge, die du SIEHST - benenne sie laut oder in Gedanken
- 4 Dinge, die du SPÜRST - auf der Haut, unter den Füßen, in der Umgebung
- 3 Dinge, die du HÖRST - auch leise Geräusche zählen
- 2 Dinge, die du RIECHST - Umgebung, Kleidungsstück, Haut
- 1 Ding, das du SCHMECKST – immer gut, was Leckeres dabei zu haben

"Panik braucht Abwesenheit. Wenn du präsent bist — wirklich präsent — hat sie keinen Raum mehr."

Ich habe diese Technik nach meiner Operation oft benutzt. In Momenten, wo mein Körper sich neu anfühlte — fremd, einseitig taub, ohne Gleichgewicht — und die Angst hochkam: was, wenn... Der Körper-Anker hat mir dabei geholfen, in diesen Momenten wieder in das Jetzt — zu mir — zurückzufinden. In das, was wirklich ist — nicht in das, wohin mich die Angst führen wollte.

Deine Übung für heute:

Mache die 5-4-3-2-1 Übung einmal jetzt — in diesem Moment, in diesem Raum. Nicht weil etwas passiert. Sondern damit du weißt, wie sie sich anfühlt, wenn nichts passiert. Das ist der Unterschied zwischen Kennen und Können. Über mehrmals täglich, damit verbesserst du deine Körperwahrnehmung und kommst in die Präsenz mit deinen Gedanken.



ÜBUNG 3 VON 3



Gedanken beobachten statt bekämpfen

Der größte Fehler im Umgang mit Angstgedanken ist: sie wegdrücken zu wollen. Je mehr du versuchst, einen Gedanken nicht zu denken — desto lauter wird er. Das ist keine Schwäche. Das ist Neurologie.

Was besser funktioniert: Beobachten. Dadurch beendest du die Identifikation mit der Angst / mit deinen Gedanken. Du wirst zum Beobachter des Denkers, das schafft Distanz und dadurch reißt es dich nicht einfach mit. Du kannst eine gewisse Neugierde entwickeln und wahrnehmen, ohne darin zu ertrinken.

"Erstens, du bist nicht deine Gedanken und zweitens, glaube nicht alles, was du denkst."

Die Wolken-Methode

Stell dir deinen Geist als einen weiten, offenen Himmel vor. Gedanken sind Wolken — sie kommen, ziehen durch, und gehen wieder. Du bist nicht die Wolke. Du bist der Himmel. Wenn es hilft und gerade passt, schau in den echten Himmel und stell dir deine Gedanken auf den Wolken vor. Da wir uns aber gern an die Gedankenwolken anhängen und zu „Denken“ anfangen – hier eine Übung, bis das leichter gelingt.

- Wenn ein Angstgedanke auftaucht: benenne ihn leise oder laut, noch besser, schreibe ihn auf. "Da ist der Gedanke, dass ich versagen könnte."
- Nicht: "Ich werde versagen." Sondern: **"Da ist der Gedanke, dass..."**
- Somit unterdrückst du ihn nicht, sondern erkennst ihn an als das, was er ist, ein Gedanke — somit löst du deine Identifikation damit auf.
- Beobachte, wie er durch deinen Geist zieht. Ohne ihn festzuhalten. Ohne ihn wegzudrücken.
- Kehre zum Atem zurück.

Wenn du auch das einfach immer wieder übst, wird es dir in den schwierigen Situationen leichtfallen, von den Gedanken loszulassen und ganz im Fühlen zu bleiben. Der schnellste Weg, um Gefühle „aufzulösen“, ist, sie zu fühlen. Wir dürfen als erwachsene Menschen wieder lernen, dass wir nicht daran sterben.

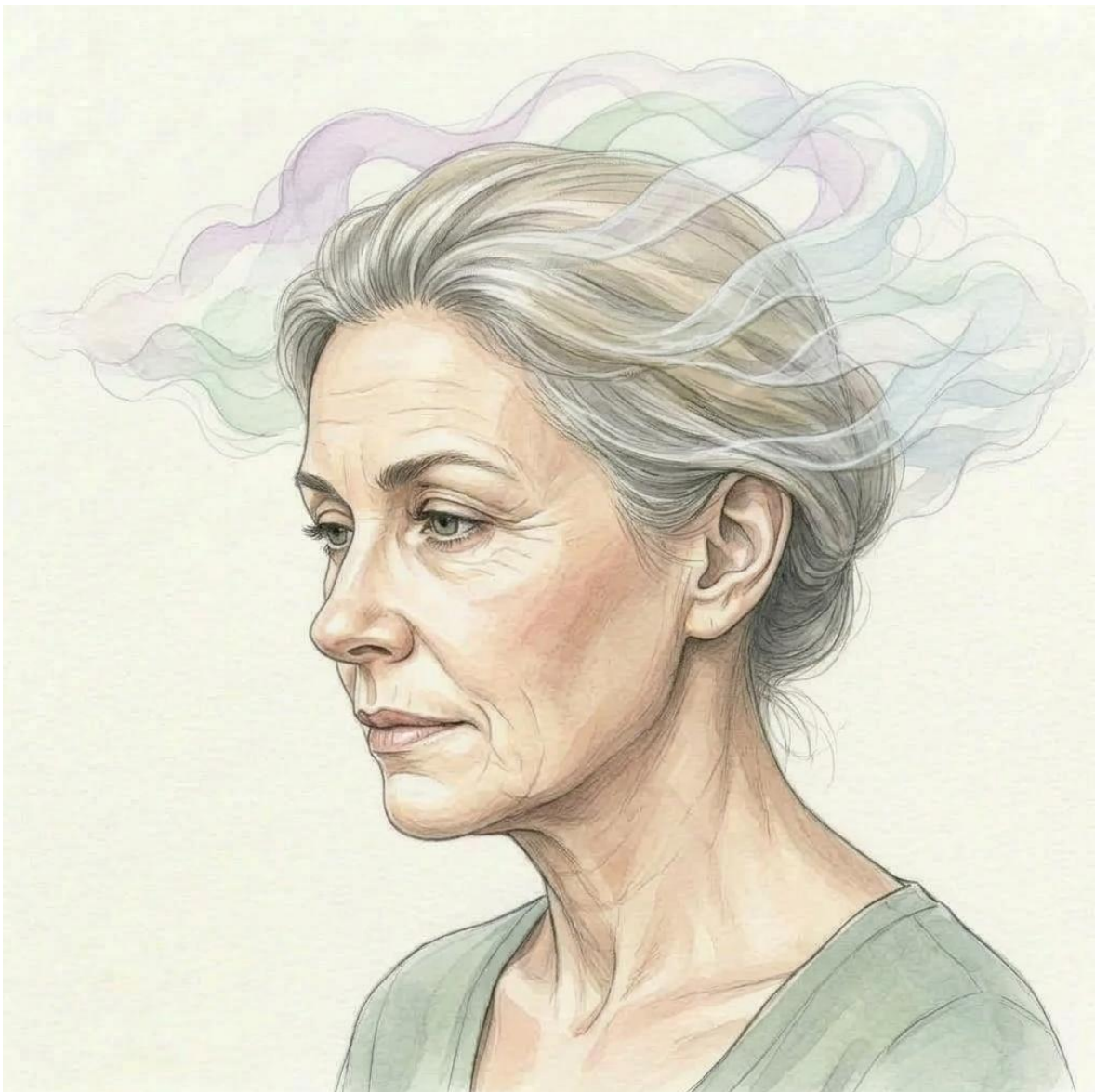
Diese Unterscheidung — von der Identifikation mit dem Gedanken zum Beobachter des Gedankens — ist eine der tiefsten Verschiebungen, die du in deinem Verhältnis zur Angst machen kannst. Sie verändert nicht die Angst, aber sie verändert ihre Gewichtung.

"Du bist nicht deine Angst."

Und hier schließt sich der Kreis zu unserer Kernfrage:

Wenn du beobachten kannst, ob ein Gedanke aus Angst kommt oder aus Liebe — dann bist du in der Situation, dass du die Wahl hast.

Nicht immer und vielleicht nicht sofort. Aber nach und nach fällt dieser Schritt zurück in die Beobachterperspektive immer leichter und wir gewinnen unsere Macht und Kraft zurück. Wir übernehmen Verantwortung für unsere Gefühle und ermächtigen uns selbst.



Das war der Anfang

Du hast jetzt drei gute Werkzeuge in der Hand:

- Den Atem als direkten Hebel ins Nervensystem
- Den Körper-Anker als Rückweg in die Gegenwart
- Die Beobachterperspektive als Abstand zu Angstgedanken

Das sind keine Theorien. Das sind Techniken, die du heute und jederzeit anwenden kannst — beim Aufwachen, in schwierigen Gesprächen, in Momenten, wenn die dunkle Wolke der Angst sich vor die Sonne schiebt oder einfach zum Üben zwischendurch.

Und es sind deine ersten drei Schritte auf einem längeren Weg zu dir selbst.

Weil angstfrei leben — wirklich aus Liebe statt aus Angst handeln — nicht an einem Nachmittag passiert. Es ist ein Prozess. Mit Rückfällen, mit neuen Triggern, mit Momenten in denen alles wieder schwer wird.

"Der Unterschied zwischen Menschen, die sich verändern, und denen, die es nicht tun, ist nicht Talent oder Glück. Es ist die Bereitschaft, dranzubleiben."

Was dich im Report „Angstfrei leben“ erwartet

Im Angstfrei-Leben-Report — meinem vollständigen Schritt-für-Schritt-Leitfaden — zeige ich dir:

- Wie du deine persönlichen Angst-Trigger erkennst und verstehst — bevor sie dich steuern
- Einen 30-Tage-Plan, der Schritt für Schritt aus dem Angst-Modus in den Liebes-Modus führt
- Wie du in Krisenmomenten handlungsfähig bleibst — mit einem konkreten Notfallplan für dein Nervensystem
- Warum Selbstwert und Angst untrennbar zusammenhängen — und wie du beides gleichzeitig stärkst
- Schlaf, Ernährung, Bewegung: wie dein Körper deine Angst beeinflusst — und umgekehrt
- Meine persönlichen Ressourcen — Bücher, Methoden und Begleitung, die mir wirklich geholfen haben

» Zum vollständigen Leitfaden: angstfrei-leben.eu/report«

Wer ich bin

Ich bin wie du, eine Betroffene, die diese Angst kennt, solange ich denken kann. Nicht angelesen, sondern bin mitten durch... Auch wenn es für jeden der Weg sehr individuell ist, ich weiß, wie hart der Leidensweg ist, wenn ein Fuß auf dem Gas und der andere voll auf der Bremse steht – in sämtlichen Lebensbereichen.

Ruck-zuck-Methoden haben bei mir nicht funktioniert, Therapien waren langwierig und kostenintensiv. Selbstoptimierung ein innerer Drang und ebenfalls erschöpfend. Die Sehnsucht nach „Stille“ wurde immer größer und gefunden habe ich sie in einem Moment, in dem ich es nicht erwartet hätte.

Kleine Schritte, Selbstermächtigung und Wahlfreiheit, haben mir persönlich Veränderung gebracht. Und als Kinesiologin und Shiatsu-Praktikerin seit über 25 Jahren habe ich erfahren dürfen, was meine Klientinnen bewegt und womit sie kämpfen, was sie unterstützt oder behindert.

Das Leben, welches wir uns wünschen, liegt nur eine Entscheidung weit entfernt, und um an diesen Punkt der freien Wahl zu kommen, kann ich dich mit meinem Angebot unterstützen.



Vor der Operation
des Gehirntumors



Nach der Operation



Mein Kindheitstraum



Meine Realität heute

Ich freue mich, wenn ich ein Stück deines Weges an deiner Seite gehen darf.

Carmen

angstfrei-leben.eu

Impressum & Haftungsausschluss

Carmen Marksteiner · Ulrichstr. 22 · 79365 Rheinhausen · info@angstfrei.de · angstfrei-leben.eu

Dieses Dokument dient ausschließlich der allgemeinen Information und Inspiration. Es ersetzt keine medizinische, therapeutische oder psychologische Beratung. Bei ernsthaften Angststörungen wende dich bitte an eine Fachkraft.

© Carmen Marksteiner · Alle Rechte vorbehalten · Weitergabe nur mit ausdrücklicher Genehmigung.