

Wie bewusst gehst du mit deinen Ängsten um?

Kennst du sie? ihre **Einflüsse?** auf dich, dein Handeln, **deine Gesundheit**, dein Umfeld?

Ich wage die Hypothese: Aktuell **kultivieren** unterschiedlichste Quellen, auffällig viele **Ängste**, in immer höherer Kadenz, bewusst und unbewusst, gezielt oder 'zufällig'. Ob Zeitung, TV, Internet, Instagram, Twitter unsere **Welt** segelt vermeintlich **von Krise zu Katastrophe** – Gesundheit, Energie oder kriegerische Auseinandersetzungen – und falls uns diese 'Fakten' noch nicht reichen, können wir auf einen nahezu unlimitierten Fundus an 'wissenschaftlichen' Berichten, Dokus, Filmen etc. zugreifen. Klar, Artikel zum farbenfrohen Frühlingserwachen oder lebhaften Delphinen im Mittelmeer lassen sich nicht vermarkten.

Wie weit bist du dir der Auswirkungen solcher Impulse, die du freiwillig oder ungefragt, bewusst oder unbewusst aufnimmst, **bewusst?**

Bilder wirken stark. Die meisten Medien konfrontieren uns mit Bildern. Bilder landen direkt in unserem schnell operierenden und mächtigen Unterbewusstsein. Da lösen sie, meist unbewusst, aus, was wir individuell dazu abgespeichert haben und damit assoziieren, oftmals Ängste, etwa aus der Kindheit, einem früheren Leben, Urängste.

Angst übt grosse Macht über uns aus, wenn wir ihr den Raum geben. Angst beeinflusst unsere Schwingung, wir gehen in **Resonanz mit der Angst** und ziehen das Objekt der Angst, ob Schmerzen, Krankheit, Ereignisse direkt an. Beobachte dich, wenn du Angst hast... du **verkrampfst deine Muskeln**, Schultern hoch, verspannst dich, spürst **Rücken- oder Kopfschmerzen**, traust nicht, den nächsten Schritt zu machen... diese vermeintlich kleinen Reaktionen, können langfristig eine grosse Wirkung auf dich ausüben, unbewusst.

Angst und damit verbunden **Stress** sind für viele von einer punktuellen Bedrohung längst zu einem (chronischen) **Dauerzustand** mutiert. Egal ob ausgelöst über Weltgeschehnisse oder Aktuellem aus dem eigenen Arbeits- oder Familienleben. (Chronischer) Stress wirkt sich über die Stresshormone direkt auf das Immunsystem aus. Die Immunzellen vermehren sich nicht mehr und können so ihrer Aufgabe, Krankheitserreger abzubauen, nicht mehr optimal nachgehen. Sprich: Stress schwächt dein Immunsystem.

Inwieweit gefährdest du über die Angst, aus welchen Quellen auch immer, dein Immunsystem und damit deine Gesundheit?

Was kannst du konkret tun?

Wir alle haben einen **freien Willen**. **Keiner zwingt dich** alles, was die **Medien** präsentieren, **non-stop zu konsumieren**. Du kannst bewusst auf einen (grossen) Teil **verzichten** – vor allem auf **Bilder**. Damit schränkst du den Raum, den du der Angst in deinem Leben gewährst, bewusst ein.

Unabhängig davon, sind wir alle immer mal wieder mit **Ängsten** konfrontiert. Diesen kann man sich **stellen** oder versuchen sich ihrer zu **entziehen** – wenigstens kurzfristig. Persönlich ziehe ich es vor, mir diese bewusst anzuschauen und soweit als möglich **aufzulösen**. Es gibt **zahlreiche energetische Methoden**, die dich unterstützen können, gespeicherte Muster aufzulösen, u.a. Arbeit mit deinem inneren Kind, Regression in frühere Leben und viele mehr.

Der **Entscheid**, wie du damit umgehst, liegt **bei dir**. Niemand kann es dir verwehren, deine Ängste anzugehen, niemand kann es dir nehmen, weiter mit ihnen zu leben.