



# Angst, Unsicherheit

Autor/in: [spiritueller Heiler Perry Fehr](#)

Was ist eine Angst-Therapie? Beinahe jeder Mensch hat Angst, wenn er etwas Neues in Angriff nimmt. Wenn aber doch so viele Menschen aus sich herausgehen und handeln, dann müssen wir zum Schluss kommen dass "Angst nicht das Problem ist"!

Für manche Menschen ist Angst etwas völlig belangloses, ja sogar der Antrieb für "mehr". Andere werden durch die Angst gelähmt oder blockiert.

Ständige Angst und Sorgen gehören nicht zu uns

Angst und Sorgen machen uns schwach. Angst und Sorgen zerstören. Angst und Sorgen wirken lähmend. Auf der andern Seite wird nichts besser wenn wir Ängste und Sorgen haben.

Die eigenen Ängste und Sorgen können unsere Existenz nicht sichern. Die eigenen Ängste und Sorgen halten keine Schicksalsschläge zurück. Die eigenen Ängste und Sorgen lassen uns nicht klarer denken. Die eigenen Ängste und Sorgen bringen uns in keiner Weise Vorteile im Leben. Wenn wir einmal wirklich Angst haben müssen (in einer Notsituation oder Unfall, etc.), sind wir von der Natur aus bereits so ausgerüstet, dass wir entsprechend reagieren können. Deshalb sollten wir immer wieder daran arbeiten und versuchen unsere Ängste loszulassen.

Unser Selbstvertrauen wird immer wieder durch Ängste zu Nichte gemacht. Und die Angst wie auch die Unsicherheit sind in unserer Gesellschaft geradewegs zur Epidemie geworden.

Wir haben Angst anzufangen, Wir haben Angst aufzuhören. Angst vor Veränderung. Angst nicht weiter zu kommen. Wir fürchten den Erfolg ebenso wie die Niederlage. Wir haben Angst vor dem Leben und Angst vor dem Sterben. Unabhängig davon, welche Angst Sie plagt, werden Sie einen Weg finden, der es Ihnen erleichtert, mit jeder beliebigen Situation besser fertig zu werden. Lähmung, Ohnmacht und Depression (Gefühle, welche oft mit der Angst einhergehen) hinter Ihnen zulassen und durch Stärke, Energie und freudige Erregung ersetzen.

Die Unfähigkeit, mit Angst umzugehen, erscheint vielleicht wie ein psychologisches Problem. Dies ist es aber in den meisten Fällen nicht. Es wird Ihnen vielleicht Mut machen, wenn Sie erfahren, dass dieses Problem in erster Linie auf erlernten und anerzogenen Denkweisen beruht. Sie dürfen durch umerziehen Ihrer Gedanken die Angst einfach als eine Tatsache im Leben akzeptieren, und sie nicht mehr als Hindernis, das dem Erfolg im Wege steht, betrachten müssen.

Zusätzlich möchte ich hier betonen, dass Sie mit Ihren Ängsten und dem damit gebrochenen Selbstvertrauen nicht alleine da stehen. Nein, Sie sind keine Ausnahme. Im Gegenteil, es gibt nur sehr wenig Menschen, welche keine Ängste zu haben glauben. Aber der Umgang damit macht es aus, ob ich im Leben stärker und zufriedener werde, oder ob ich stetig ein bisschen mehr daran zerbreche.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten