

# ANGST ACADEMY

*Sabine Stemp*



CRASHKURS

**Sechs Schritte in ein  
angstfreies Leben**

**Ängste sind einfach nur grauenhaft – vor allem, wenn sie dein Leben sehr beeinträchtigen und JA, man kann sie wirklich dauerhaft lösen.**

**Wenn deine Lebensqualität gerade sehr stark unter deinen Ängsten leidet, dann bist du hier genau richtig – lies einfach weiter – ich nehme dich ein Stück mit, dann ist es leichter!**

**... stell dir vor: Du bist gerade an einem friedlichen Ort – mit dir ganz alleine.**

**Möchtest du gerne diesen Frieden auch in dir selbst wieder spüren – ohne von deinen Gedanken oder deinem Angstgefühl wieder aufgeschreckt zu werden?**

**Wünschst du dir ein Leben, in dem deine sanften Gefühle wieder Platz haben?**

# HERZLICH WILLKOMMEN – MIT DIESEM CRASH-KURS STARTEST DU IN EIN ANGSTFREIES LEBEN!

Dieser Kurs ist in 6 Abschnitte unterteilt. Am besten verschaffst du dir als erstes einen groben Überblick über die Inhalte und beginnst dann den Kurs von Anfang bis zum Ende durchzuarbeiten. **Wichtig ist, dass du in die Umsetzung kommst!**

1. Das reine Durchlesen hilft gar nix – erst durch die Umsetzung passiert das, was du dir schon so lange wünschst!

**Ohne Aktion – keine Veränderung!**

2. Es wird sich manchmal so anfühlen, als ob nichts passieren würde – es kann dauern, bis du die Veränderungen in dir fühlst. Bleib dran – ich bin für dich da!

**Gib nicht auf!**

3. Stelle bitte deine Fragen in meiner Facebook Gruppe – dort bekommst du meinen Support und wir werden gemeinsam gehen.

**[sabinestemp.de/angstexpertin](https://www.facebook.com/sabinestemp.de/angstexpertin)**

4. Crashkurs für den Startpunkt - den gesamten Prozess der Transformation durchläufst du mit der Teilnahme an der ANGST ACADEMY.

## DEIN ERGEBNIS

Du machst dich mit diesem Crashkurs auf den Weg in ein angstfreies Leben mit einer sehr hohen Lebensqualität.

## WAS IST AN DIESEM KURS SO BESONDERS?

### Es geht hier um den Beginn deiner Transformation

d.h. wir gehen miteinander von deinem jetzigen Zustand der Angst zu einem Zustand in dem du wieder handlungsfähiger sein wirst. Du wirst deine Angst verstehen und beginnen sie zu lösen.

### Das ist keine erneute Therapie

Du warst es wahrscheinlich bisher gewohnt „Therapien zu machen“. Das hat für dich bedeutet, dass du dich sehr angestrengt hast dein Verhalten zu ändern oder gehofft hast, jemand zu finden der dein Problem lösen kann. Es wurden nur Diagnosen gestellt und Symptome behandelt.

Das Ergebnis: Deine Angst ist heute noch bei dir und du suchst immer noch verzweifelt nach dem Ausweg.

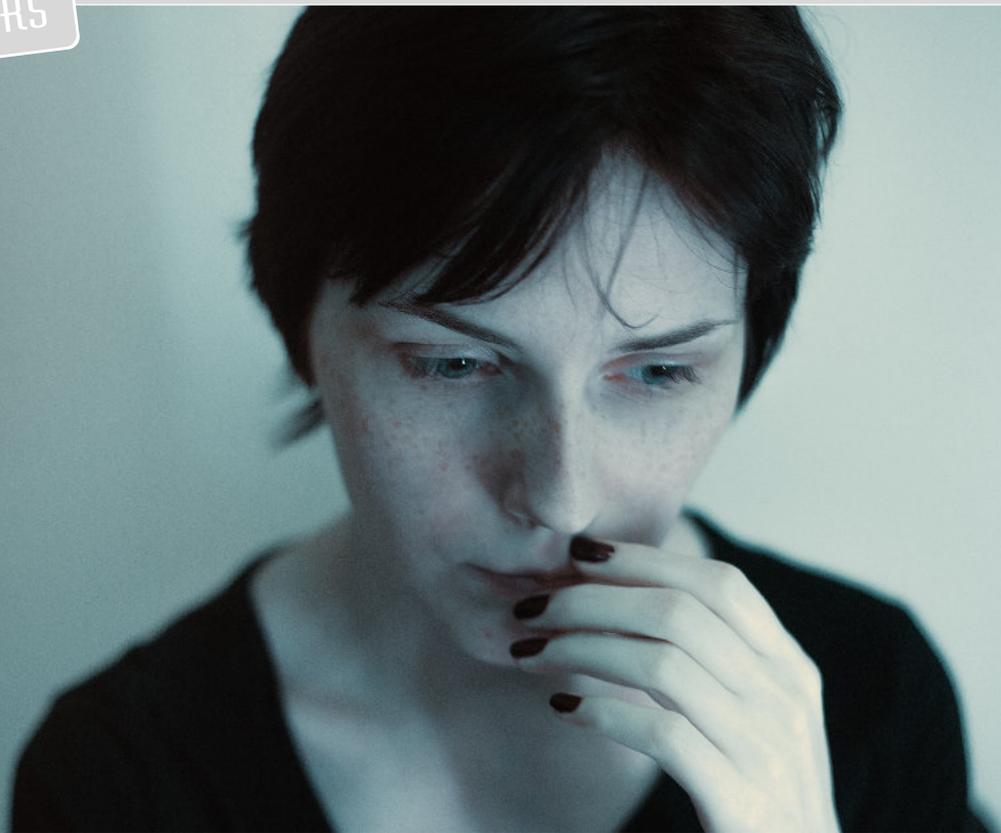
In diesem Kurs geht es um VIEL mehr, als du bisher in einer Therapie erlebt hast – du wirst beginnen dir selbst zu helfen - das bedeutet deine Unabhängigkeit. Dein gesamtes weiteres Leben wird auf einer komplett neuen Basis stehen und deshalb auch so verlaufen, wie du es dir wünschst – du wirst selbst am Steuer deines Lebens sitzen.

Deine Angst wird auf der tiefsten Ebene - deinem SELBST - gelöst werden.

**Jetzt liegt es an dir - lege dir  
den Startpunkt für dein neues Leben!**

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Verstehe die Hintergründe deiner starken Ängste</b>	<b>6</b>
<b>2. Endlich raus aus dem Kampfmodus</b>	<b>9</b>
<b>3. Achtsamer Lifestyle</b>	<b>11</b>
<b>4. Dein Stresslevel beeinflusst sehr stark deine Angst</b>	<b>14</b>
<b>5. Eine starke Orientierung für dich</b>	<b>15</b>
<b>6. Wieder mehr sanfte Gefühle fühlen</b>	<b>18</b>
<b>Du möchtest den ultimativen Tipp gegen deine Angst von mir hören?</b>	<b>20</b>
<b>Bist du bereit für deine Transformation?</b>	<b>22</b>
<b>... UND DAS BIN ICH ...</b>	<b>26</b>



## 1. VERSTEHE DIE HINTERGRÜNDE DEINER STARKEN ÄNGSTE

Ganz kurz ausgedrückt, wenn du unter Ängsten leidest, dann hast du schon vor langer Zeit die Verbindung zu dir selbst verloren.

Viele Menschen, die an Ängsten leiden denken, dass sie krank sind oder sie werden von ihrer Umgebung als krank eingestuft - das sagt ja schon der Name "Angsterkrankung".

Da die Entwicklung auf dem Gebiet der Angst aber inzwischen sehr weit fortgeschritten ist, weiß man jetzt sehr viel mehr über die Entstehung/Hintergründe. Soviel schon mal vorweg:

- du bist gar *nicht* krank,
- du bist *nicht* schwächer als andere und
- du musst dich *nicht* noch mehr bemühen, um deine Ängste zu besiegen.

Mit dir ist alles in bester Ordnung, wie du es bald auch selbst verstehen wirst - Angst hat ganz andere Ursachen als bisher angenommen.

Deshalb ist sie auch kein lebenslanger Kampf mehr - Angst ist lösbar - sie lässt sich auflösen.

## Was ist also das Hintergrundbild deiner Angst? Wo hat deine Angst einmal ihren Anfang genommen?

Wie eingangs erwähnt hast du irgendwann mal in deiner Vergangenheit deine Verbindung verloren - und zwar die Verbindungen zu allem, was dir normalerweise Vertrauen und Sicherheit gegeben hätte.

Das kannst du dir am besten so vorstellen:

*Sieh dich jetzt nochmal als Kind. Du gehst gerade mit deiner Mama durch den Wald.*

*Es ist schon am dunkel werden und ihr seid auf dem Weg nach Hause. Du hüpfst fröhlich vor dich hin, während du die Hand deiner Mama festhältst. In diesem Moment ist deine Welt in Ordnung - du verlässt dich voll und ganz auf deine Mutter und machst dir nicht die geringsten Gedanken oder Sorgen.*

*Dann siehst du etwas am Wegesrand, das dich interessiert, du lässt die Hand deiner Mama los ... und als du dich umdrehst ist sie in der Dunkelheit vor dir auf dem Weg verschwunden.*

*Augenblicklich wird dir Angst - du fühlst dich mutterseelenallein, wie man so schön sagt und plötzlich ist alles anders.*

*Du siehst überall Ungeheuer in der Dunkelheit.*

*Es knackst neben dir.*

*Du hast furchtbar Angst davor, alleine den Heimweg nicht zu finden.*

*Dir wird heiß und kalt, dein Herz klopft usw.*

*Du fängst an nach deiner Mama zu schreien.*

*Du hast in diesem Augenblick die Verbindung zu deiner Mama verloren.*

*Sie hat dir die nötige Sicherheit auf dem dunklen Waldweg gegeben.*

Genau das ist dir als ganz kleines Kind auf einer ganz anderen Ebene passiert - auf der emotionalen Ebene.

**Du hast durch ungünstige Einflüsse von außen die Verbindung zu allem verloren, was dir Vertrauen und Sicherheit auf deinem Lebensweg gegeben hätte.**

**Das waren im einzelnen:**

- Die Verbindung zu dir selbst
- Die Verbindung zu deiner Umgebung
- Die Verbindung zum Erdboden - zur Natur
- Die Verbindung in's Universum - zur Quelle deines Hierseins.

Die Folge war, dass du dich verlassen gefühlt hast.

Du hast Angst bekommen - Angst, die irgendwann mal ganz klein angefangen hat und dann im Laufe der Zeit immer größer wurde.

Heute ist dein Leben durchzogen von Ängsten und Angstverhalten

## Action

Jetzt bitte ich dich darum, dich mal ein bisschen von dir wegzuzoomen - verändere deine Perspektive - stell dich zum Beispiel auf einen Berg und du siehst dir dabei zu, wie du gerade im Tal so vor dich hin lebst.

Stell dir Fragen zu dem was du da beobachtetest:

Ich habe schon so lange diese Angst - warum eigentlich?

Warum hat ein erwachsener Mensch in unseren Breitengraden soviel Angst?

Kann ich es raus bekommen, wo meine Angst ihren Anfang nahm?

Was war davor - wie habe ich mich vor der Angst gefühlt?

Glaube ich eigentlich daran, dass ich meine Angst für immer auflösen kann?

Glaube ich, dass ich Macht habe?

**Schreib die Antworten auf!**



## 2. ENDLICH RAUS AUS DEM KAMPFMODEUS

**Kampf** - das ist meistens dein Alltag.

Die Angst auszuhalten ist schon ein Kampf für sich und den Alltag mit Angst zu bewältigen ist wiederum ein **Kampf**.

Und wie bekommt man die Angst wieder weg - genau indem man sie vehement **bekämpft**.

Krass - da bleibt überhaupt keine Kraft mehr für die Freude, die Liebe und alles andere was schön wäre.

Das kann und darf so nicht bleiben.

Ich werde dich dazu anleiten jetzt aus dem ewigen Kampf auszusteigen.

*Trete mal innerlich ein Schritt zurück und lass die Angst mal ausnahmsweise da sein.*

*Versuche sie anzunehmen, nur für diesen Augenblick - einfach mal anhalten nicht weitermachen, nicht weiter hetzen.*

*Beobachte deine Angst von außen.*

*Sag dir: "Aha, ich habe jetzt Angst"*

*Das ist weder gut noch schlecht, sie ist einfach jetzt da die Angst.*

*Kannst du vielleicht sofort eine ganz kleine Erleichterung spüren?*

*Kein Kampf mehr - es ist einfach so wie es ist.*

Dazu sollst du noch wissen, dass die Angst einen Job bei dir zu erledigen hat und in dem Augenblick verschwindet, wenn dieser Job erledigt ist.

Du wirst mit deiner Angst nicht für immer leben müssen!

**Deine Angst wird im Kampfmodus niemals verschwinden, da Kampf weiteren Stress verursacht - Stress verursacht noch mehr Angst.**

Durch das Annehmen deiner Angst wirst du aus dem Kampfmodus aussteigen, sie ergründen und deine Angst ein für allemal erlösen können - du wirst dich entspannen - du wirst die langersehnte Entspannung in dir fühlen.

**Angst kann man nicht bekämpfen - Angst kann man lösen - erlösen ...**

## Action

Kannst du ergründen, was deine Angst für einen Job bei dir macht?  
Warum ist sie da?

Auf welchen Missstand in deinem Leben will sie dich aufmerksam machen?

Was kannst du selbst tun, damit der Grund für deine Angst erlöst wird und deine Angst in Frieden gehen kann?

Wenn du Angst hast, dann ist nicht mit dir etwas falsch, dann bist du nicht krank oder schwach oder bemühst dich nicht genug - dann gibt es etwas in deinem Leben, was dir tatsächlich Angst macht oder einmal Angst gemacht hat - und da schau jetzt hin.  
Ergründe deine Angst.

**Schreib die Antworten auf!**



### **3. ACHTSAMER LIFESTYLE**

Je achtsamer du dich dir selbst wieder zuwendest, desto schneller werden dein Körper und du wieder Freunde, desto schneller kann dein Körper dir wieder vertrauen und sich entspannen.

Achtsamkeit in deinen Alltag integrieren - eine achtsam Haltung dir selbst gegenüber einnehmen.

#### **Weißt du was es heißt, achtsam mir dir selbst zu sein?**

Da du dich jetzt gerade in einem "kraftlosen Zustand" befindest ist es naheliegend, dass deine Bedürfnisse wahrscheinlich schon von klein auf von deiner Umgebung nicht ernst genommen wurden und dass du selbst dann auch dazu übergegangen bist, deine Bedürfnisse zu ignorieren oder/und du hast durch deinen straffen Zeitplan gar nicht mehr die Möglichkeit gehabt, auf dich zu achten.

## Was hat das zur Folge, wenn jemand jahrelang über seine Bedürfnisse hinweggeht, wenn immer die anderen wichtiger sind?

Das führt tatsächlich dazu, dass dein Körper das Vertrauen zu dir verliert - du müsstest dich eigentlich liebevoll und achtsam um deinen Körper kümmern und tust es nicht - das ist für deinen Körper sehr gefährlich.

Ab diesem Zeitpunkt schaltet dein Körper in den Überlebensmodus und streikt ganz einfach auf die eine oder andere Art und Weise.

Er weiß, dass du dich nicht um ihn kümmerst und das versucht er selbst für sich zu tun - du bekommst also erst mal Beschwerden, die dich darauf aufmerksam machen sollen, dass da was nicht stimmt.

Genau an diesem Punkt befindest du dich jetzt und hast wahrscheinlich schon viele ausprobiert, um dir zu helfen - ein Arztbesuch hier und eine Therapie dort , ein Kuraufenthalt oder vielleicht sogar mehrfach schon eine Psychotherapie.

Alles mit dem einzigen Ziel, doch so schnell wie möglich wieder zu funktionieren und deinen Pflichten wieder hinterher zu kommen - aber **deinen Körper kannst du nicht täuschen** - das einzige was er jetzt braucht ist deine volle Aufmerksamkeit.

- Gibst du ihm Achtsamkeit?
- Gehst du achtsam auf die Bedürfnisse und Wünsche deines Körpers ein?
- Kennst du die Sprache deines Körpers?
- Hörst du die Signale deines Körpers?

Wenn du dringend Ruhe brauchst, dann hilft es gar nichts, sich mit einem zusätzlichen Sportprogramm weiter zu optimieren.

Wenn der Magen oder Darm wegen Reizüberflutung streiken, dann werden dir keine Medikamente auf dieser Welt dauerhaft helfen.

Wenn du Schlaf brauchst, dann hilft es gar nichts, dich weiter zusammenzureißen und den Schlaf auf's Wochenende zu verschieben.

## Bist du bereit, achtsam mit dir selbst umzugehen?

**Du bist einzigartig, mach dir selbst dieses Geschenk und beachte deine individuellen Bedürfnisse.**

Ein ganz wichtiger Aspekt von achtsam sein ist, dass du einfach deine eigenen Bedürfnisse hier und jetzt wahrnimmst und sie nicht gleich wieder beurteilst - wir neigen dazu alles was wir spüren in "gut" und "schlecht" einzuordnen, das läuft meistens vollautomatisch ab.

**Du hast ein Recht auf deine Bedürfnisse**, da gibt es kein gut oder schlecht ... wenn du aufhörst über deine Bedürfnisse zu urteilen, dann kannst du ziemlich schnell den Druck von dir nehmen. Alles darf einfach sein.

### Action

#### 1. Lerne auf deine Bedürfnisse zu achten!

Gehst du achtsam auf die Bedürfnisse und Wünsche deines Körpers ein?

Kennst du die Sprache deines Körpers?

Hörst du auf die Signale deines Körpers?

Bist du bereit, achtsam mit dir selbst umzugehen?

#### 2. Urteile nicht!

Ein ganz wichtiger Aspekt von achtsam sein ist, dass du einfach deine eigenen Bedürfnisse hier und jetzt wahrnimmst und sie nicht gleich wieder beurteilst - wir neigen dazu alles was wir spüren in "gut" und "schlecht" einzuordnen.

**Schreib auf welche Bedürfnisse du zur Zeit hast!**



## 4. DEIN STRESSLEVEL BEEINFLUSST SEHR STARK DEINE ANGST

Wenn du eine Skala von 0 - 100 nimmst und 0 wäre die tiefste Entspannung, die du dir vorstellen kannst und 100 die höchste Anspannung - wo befindest du dich da im Durchschnitt jeden Tag?

Je niedriger dein Stresslevel desto geringer ist die Chance eine Panikattacke/Angstzustände/Gedankenkreisen zu bekommen - senke deinen Stresslevel und schau, was sich für dich alles verändern wird!

Mach dir bewusst, dass ein Mensch natürlicherweise mit einem Stresslevel von 0 durch seinen Alltag geht - also tiefenentspannt!!!

### Action

Wie hoch ist deine Anspannung in Ausnahmesituationen?

**Schreib es auf** und schau, wie sich das im Laufe der Zeit verändert.

Was tut dir gut, was entspannt dich wirklich?

Wie kannst du aktiv deinen Stresslevel senken?

**Schreib die Antworten auf!**



## 5. EINE STARKE ORIENTIERUNG FÜR DICH

Du möchtest raus aus deinem Gefühlschaos - lieber heute als morgen.

Du bist dabei etwas zu verändern, aber das alte Verhalten hat immer die Tendenz dich festzuhalten ... der Frust ist riesengroß.

Wenn das bei dir so ist, dann brauchst du jetzt eine ganz starke Orientierung.

Was könnte das sein?

Deine Orientierung kannst du dir wie einen Leuchtturm vorstellen.

Du begibst dich also auf deine Reise von A nach B und brauchst immer wieder den Leuchtturm, um auch an dein Ziel zu kommen, so wie du es geplant hast.

Jetzt hast du dir also zum Beispiel vorgenommen, achtsamer mit dir selbst umzugehen als bisher.

Dann stellst du in einer bestimmten Situation fest, dass du gerade gar nicht achtsam bist mit dir - du übergehst also wieder mal dein eigenes Bedürfnis - etwas anderes ist wieder wichtiger - genau so wie immer.

**Was tust du jetzt?**

Wahrscheinlich hast du auch schon echt die Nase voll davon, dich dauernd „umzuerziehen“ - diese mühevollen Selbstdisziplin!!!

Jetzt versuch nicht, dich zu bemühen oder dich wegen deiner mangelnden Disziplin zu verurteilen ... wie das ganz schnell in solchen Situationen passiert.

## Geh einen neuen Weg

Gehe einen ganz neuen Weg und Frag dich ab jetzt: "Was wäre denn jetzt natürlich?" Wir Menschen haben ein uns innewohnendes Gefühl dafür, was für uns jetzt gerade ganz natürlich wäre - du wirst feststellen, dass du dir ganz oft die Frage spontan aus dem Bauch heraus beantworten kannst.

Das was um uns herum geschieht ist alles andere als natürlich oder menschengerecht (ich sage auch oft artgerecht dazu).

- Du ignorierst also gerade deine Bedürfnisse und wolltest achtsamer mir dir sein - was ist also natürlich in dieser Situation?

Ein Mensch beachtet normalerweise seine eigenen Bedürfnisse - es ist überhaupt nicht natürlich seine eigenen Bedürfnisse zu missachten.

Jetzt wird dir dein Verhalten bewusst - du stellst gerade fest, dass du dich unnatürlich dir selbst gegenüber verhältst.

Wenn du das immer wieder machst, dann wird es viel leichter sein, auf deine Bedürfnisse achtsam zu reagieren.

Mit der Zeit wird es dir wahrscheinlich sogar absurd vorkommen, deine eigenen Bedürfnisse zu übergehen.

Ich persönlich, stelle mir also in einer konkreten Situation die Frage: **Was wäre jetzt normal, was wäre gesund, was wäre förderlich, was wäre natürlich** und daran orientiere ich mich, danach richte ich mein weiteres Verhalten aus.

Stell dir immer und überall nur diese eine Frage und du kommst auf deinen ganz eigenen natürlichen, menschengerechten Weg zurück.

Hast du dir nicht schon immer eine starke innere Sicherheit gewünscht - einen Leuchtturm, der dir weiterhilft?

**Geh diesen neuen Weg - das ist ein komplett neuer Ansatz.**

## Action

Diese Frage: "**Was wäre denn jetzt natürlich?**" kann dir in ganz vielen Situationen des Lebens zu einer sehr starken Orientierung werden.

- Wie oft könntest du einen Rat gebrauchen und niemand weiß Bescheid - das musst du jetzt mal wieder selbst wissen?
- Wie oft stehst du vor einer Entscheidung und du kommst einfach nicht weiter?
- Wie oft fragst du dich, ist das denn jetzt richtig was ich da mache? Wie oft gehst du mit dir selbst hart in's Gericht?

Das sind oft recht unterschiedliche Situationen aber du wirst merken, dass dich diese eine Frage wirklich weiterbringt.

**Schreib die Antworten auf!**



## 6. WIEDER MEHR SANFTE GEFÜHLE FÜHLEN

**Ich spüre nix!!!! Ich fühle mich leer!!! Ich fühle zu wenig schöne Gefühle!!!**

Hier mal eine kurze Checkliste dazu:

- ♥ Du hast schon über sehr lange Zeit zu viel Stress - Stresshormone killen jegliche positive Gefühlsregung - an erster Stelle steht dabei die Liebe (ein guter Tipp für Partnerschaftsprobleme - oft liegt's gar nicht am Partner sondern am Stress, den du hast!)
- ♥ Wo suchst du nach deinen Gefühlen?  
Liest du Bücher, machst du ein Seminar nach dem anderen und versuchst mit anderen Erwachsenen darüber zu reden?  
Danach hast du meistens den KOPF voll und dein INNERES bleibt weiter unerfüllt. Deine Gefühle sind in einer verwunschenen Welt ganz tief in dir drin - Gefühle findest du nur in der Stille.  
Dort schlafen sie ihren Dornröschenschlaf und sie wachen erst auf, wenn du es gelernt hast, nach innen zu schauen und wieder zärtlich zu dir selbst bist.
- ♥ Wer um dich herum kennt noch diese "unschuldige Kinderwelt" und lebt noch da drin glücklich und völlig zufrieden?  
Genau - die Kinder! Schau ihnen urteilsfrei zu - bewerte nicht ihr Tun - die Kinderwelt kennen sie jetzt besser als du – lerne von ihnen.  
Sie kennen noch die schönen unverfälschten wohlthuenden Emotionen.

Es gibt noch ganz viele weitere Möglichkeiten als Erwachsener, der seine Gefühle verloren hat, wieder glücklich und voll guter Dinge zu werden.... aber für heute lasse es einfach auf dich wirken.

**Schau, was es mit dir macht in den nächsten Tagen.**

.

Diese Welt der Emotionen in dir ist riesengroß - ein weiter heller Raum indem es funkelt und glänzt.

Nur du allein kannst dorthin gehen und deine Welt erforschen und erleben ....

## Action

Lerne den Kindern wieder auf Augenhöhe zu begegnen - du darfst dabei buchstäblich und tief in dir drin auf die Knie gehen - beurteile sie nicht.

Beobachte ihr vertrauensvolles Spiel - fühle ihre Natürlichkeit.

**Schreib deine Erkenntnisse dazu auf!**



## DU MÖCHTEST DEN ULTIMATIVEN TIPP GEGEN DEINE ANGST VON MIR HÖREN?

Ich würde dich jetzt im Gegenzug fragen: Was ist das Gegenteil deiner Angst?  
Genau - deine Liebe.

### **Liebe ist das Gegenteil von Angst**

Die Liebe ist das Gegengewicht deiner Angst.  
Deshalb mein **Geheimtipp** für dich :

**Kehre von einem Leben voller Angst  
zu einem Leben voller Liebe zurück!**

Dieser Weg ist spannend und voller Wunder und hält auch noch Spass + Erfolg auf  
der ganzen Linie für dich bereit.

**Bist du offen für ein liebevolles Leben?**

## Zusammenfassung

Das was du sofort tun kannst, um deine Angst, die zu groß geworden ist, dauerhaft zu erlösen:

**Fange sofort mit genau diesen 6 Schritten an** - gehe direkt in die Umsetzung - das wird dir Erleichterung bringen.

... und es gibt tatsächlich ein Leben ohne Angst - du wirst deine Angst von Grund auf lösen können und dein Leben auf allen Ebenen dauerhaft verändern.

Der Weg dazwischen, von Angst in die Liebe, vom Kopf ins Herz, vom Verstand ins Gefühl, den **kann dir keiner abnehmen**.

**Doch er lohnt sich**, da er immense Auswirkungen auf die Lebensqualität deines gesamten weiteren Lebens haben wird.

Du wirst dein Urvertrauen zurückgewinnen und dich deshalb wieder in dich selbst entspannen können ...

**Wenn du jetzt noch weitere Fragen hast, kannst du sie mir gerne in meiner Facebook-Gruppe stellen: <https://sabinestemp.de/angstexpertin>**

**Dieser Crashkurs hat dir einen Einblick in deinen Weg aus der Angst gegeben und dir wichtige Dinge mit an die Hand gegeben, die du ab jetzt jeden Tag für dich selbst tun kannst.**

Wenn du jetzt gerne noch viel mehr wissen möchtest dann melde dich hier zur [ANGSTACADEMY to go!](#) an!



## BIST DU BEREIT FÜR DEINE TRANSFORMATION?

Dann komm mit - lass dich in eine andere Welt entführen.

Baltimore erzählt dir von seiner unglaublichen Transformation von einer kleinen Raupe, der es damals gar nicht gut ging zu einem wundervollen Schmetterling ...

Hallo,

ich bin Baltimore ein wunderschöner, fröhlicher Schmetterling, der meistens federleicht durch die Lüfte fliegt und seine Freiheit genießt. Meine Freunde nennen mich einfach nur "Balti", was ich irgendwie cool finde.

... aber wie du es schon ahnst, war ich nicht immer dieser Schmetterling, der ich heute bin ... lange Zeit war ich nämlich eine dicke grüne Raupe - was ja eigentlich ganz normal ist und gar nicht schlimm - aber damals ging es mir gar nicht gut!

Ich fühlte mich nämlich immer anders als die anderen und schämte mich sogar für mich selbst.

Ich tat das, was jeder so tut den ganzen Tag und es war langweilig und es stresste mich zugleich.

Es fühlte sich an, wie wenn ich ein Loch in mir hätte, in das immer alles Schöne gleich wieder hinein fiel.

Ich fühlte eine kleine Sehnsucht - eine unbestimmte Sehnsucht - nach etwas anderem.

Aber ich wusste überhaupt nicht, was das war oder wie ich dorthin kommen könnte. Außerdem war ich ja nichts besonderes und deshalb sollte ich einfach zufrieden sein, mit dem, wie es gerade war.

Andere rieten mir, ich sollte dies und jenes tun - mich anstrengen, mich mehr bemühen, positiv denken ... ich strengte mich wirklich wirklich an, aber es hat sich nichts dauerhaft verändert.

Ich war müde - sooooo müde.

So verging die Zeit. Ich verbrachte mein Leben mit irgendwas - und da war immer noch meine kleine Sehnsucht. Sie wurde jetzt von Tag zu Tag größer. Ich versuchte sie mit guten Argumenten zu verdrängen, bis ich es fast nicht mehr aushielt.

In dem Augenblick, als ich dachte, dass es mich gleich zerreißen würde, da saß plötzlich, wie aus dem Nichts ein toller bunter Schmetterling vor mir.

Er sah mich an und er schien zu bemerken, dass ich mit etwas fürchterlich kämpfte. Es war Don - ein majestätischer Schmetterling.

Ich hatte ihn schon öfters bewundert. Fast wäre ich dann immer im Erdboden versunken, so klein fühlte ich mich.

Er schien etwas von dem in sich zu tragen, was ich schon so lange vermisste.

Jetzt saß er direkt vor mir und er begann zu erzählen: "Weißt du, Baltimore, ich weiß, was dich so bekümmert und wonach du so schrecklich Sehnsucht hast. Ich war auch mal eine Raupe, so wie du und ich hatte auch diese Zeit in meinem Leben, in der ich mich alles andere als gut fühlte.

Nichts in meinem Leben schien wirklich so zu klappen, wie ich es mir immer erträumt hatte, so sehr ich mich auch darum bemühte."

In diesem Augenblick, als Don mir seine Geschichte erzählte, da keimte in mir Hoffnung auf. Er kennt das alles und was ist er heute?

Ein großartiger glücklicher Schmetterling.

Er hat das, was ich mir so sehr wünschte.

"Warum ist aus dir letztendlich ein glücklicher Schmetterling geworden? fragte ich Don.

Er antwortete: "Ja, das kann ich dir erzählen, lieber Baltimore. Eines Tages bemerkte ich, dass das Glück ganz tief in mir selbst liegt. Ich hingegen versuchte immer um mich herum alles zu verändern und damit wurde ich nie fertig.

Aber dann fühlte ich diese wundervollen Gefühle tief in mir selbst - sie waren nur ganz klein am Anfang - doch sie brachten mich dazu, mich mir selbst zuzuwenden. Mit der Zeit wurden sie immer deutlicher und größer, bis sie mich schließlich ganz erfüllten und mein Leben verzauberten."

Das, was Don mir da erzählte, das faszinierte mich völlig - da zog es mich unwiderstehlich hin!!!

Ich traf mich ganz oft mit Don und er hatte die Gabe, mir meine eigenen Gefühle bewusst zu machen. Er zeigte mir meinen eigenen Schatz, der tief in meinem Innern wohl schon immer dagewesen war.

So verging die Zeit wieder - aber diesmal ging es für mich in eine ganz andere Richtung - ich erkannte mich und meinen eigenen Weg.

Die Zeit mit Don war wunderschön ... eines Tages aber, da verspürte ich den Wunsch einfach wegzugehen ... ich verabschiedete mich von allen meinen Freunden und ging einfach dahin, wo mein Herz mich hinführte.

Ich verpuppte mich und zog mich in meinen Kokon zurück. Dort war es so herrlich friedlich - ich war ganz für mich alleine und fühlte eine tiefe Geborgenheit, wie nie zuvor in meinem Leben.

Die schlimme Zeit, die hinter mir lag verblasste und meine Gefühle heilten.

All das, was Don mir erzählt hatte begleitete mich die ganze Zeit.

Dann war die Zeit gekommen, meinen Kokon wieder zu verlassen - eng war es geworden da drin.

Jetzt saß ich auf einem Ast im hellen Sonnenschein und sah, wie wunderschön, die Welt doch ist.

Alles schien sich verändert zu haben ... und hey, was war denn das? Ich hatte plötzlich zwei wunderschöne Flügel - ICH hatte mich verändert!!!

Jetzt hielt mich gar nichts mehr ... im Null Komma Nix lernte ich das Fliegen.

Ich war auf einmal ein großer wunderschöner Schmetterling mit kräftigen Flügeln - das war echt das Letzte, was ich jemals für möglich gehalten hätte.

Schnell flog ich wieder zurück zu meinen Freunden. Ich traf auch Don wieder. Ihm liefen die Tränen über's Gesicht, als er mich so sah, wie ich jetzt war. Auch ich konnte meine Freude nicht mehr zurückhalten.

Alles war wahr geworden, was Don mir aus seinem Leben erzählt hatte!

Meine große Sehnsucht hatte sich in pures Glück verwandelt!!!

Jetzt sitze ich hier an meinem Lieblingsort, dem kleinen Wasserfall am großen Felsen, wo ich jeden Tag bestimmt einmal lande und Rast mache - ich höre das Plätschern, die Tropfen fallen auf die Steine und das spritzende Wasser funkelt im Sonnenschein - eine magische Welt aus bunten Wassertröpfchen!

Hier fühle ich das Glück ganz tief in mir und ich bin sooooo dankbar für mein wundervolles Leben ...

Baltimore



” **Der Moment, in dem alles wieder fließt**



## ... UND DAS BIN ICH ...

Ich bin Sabine,

ich bin vom Leben zur Angstexpertin gemacht worden - 40 Jahre Angst liegen da hinter mir - es waren absolut unbeherrschbare Ängste und mein Leben war vom Mangel und tiefer Verzweiflung durchzogen.

Ich wollte da raus!

Ich bemühte mich unglaublich!

Ich machte alles von dem ich dachte, es würde helfen - aber nichts half wirklich dauerhaft - die Ängste machten inzwischen ein normales Leben unmöglich.

Ich war der festen Überzeugung, kämpfen zu müssen und mein Leben glich einem erbärmlichen Kriegsschauplatz.

Über den tatsächlichen Hintergrund meiner Angst hatte ich zu diesem Zeitpunkt keine hilfreichen Informationen - bis zu dem Tag, als im Außen alle Möglichkeiten ausprobiert waren und nur noch ein einziger Weg übrig war - der Weg nach innen!

Innerhalb ganz kurzer Zeit wurde mir bewusst, dass alle Mittel zur Heilung tief in mir drin bereits da waren.

Ich lernte jetzt Tag für Tag sie auch wieder zu nutzen.

Meine Ängste - schwerste Depressionen - massive Schlaflosigkeit - Zwänge - lösten sich innerhalb von 6 Monaten vollständig auf und kamen auch nie wieder zurück.

Ich hatte nicht einmal mehr Angst, dass das alles wieder zurückkommen könnte ... ich wurde voll handlungsfähig.

Heute - 3 1/2 Jahre danach führe ich ein zutiefst erfülltes Leben, helfe anderen "da raus" und würde meine innere Sicherheit als meine größte Stärke bezeichnen.

Also Coach, Autorin und Chefredakteurin meines eigenen Magazins habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, Menschen zu befreien - sie über Ängste zu informieren, auf ihrem Weg zu begleiten und ihre persönliche Transformation durch meine eigene Erfahrung zu ermöglichen.

Heute noch denke ich manchmal, was wohl gewesen wäre, wenn ich all das was ich heute über die Angst weiß, damals schon gewusst hätte?

Ich kann mir nichts Schöneres vorstellen, als dass du dich liebevoll von mir umsorgt fühlst auf deinem einzigartigen Weg und heute den ersten Schritt machst, in das Leben, das tief in deinem Herzen schon immer da war und jetzt gelebt werden möchte.

*Deine Sabine*

Komm mit! - dieses Leben hält einen sanften Weg für dich bereit ....

**Wenn dir dieser Crash-Kurs geholfen hat  
gib ihn gerne an andere weiter, die ihn  
auch gut brauchen können**

**Hier gibt's noch mehr Unterstützung! Melde  
dich in meiner Facebookgruppe an:**

[sabinestemp.de/angstexpertin](https://www.facebook.com/sabinestemp.de/angstexpertin)

**Sabine Stemp  
www.sabinestemp.de  
coaching@sabinestemp.de**