Angst und Mut

Mut und Vertrauen ist ein gutes Mittel gegen das Gefühl der Angst, welches sich in der aktuellen Lage noch stärker aufdrängen kann. Die folgenden Fragen geben Ihnen Gelegenheit, sich mit Ihren ganz eigenen Erfahrungen im Bezug auf Ihren Mut und Ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, in soziale Beziehungen und in die Welt zu beschäftigen und den damit verbundenen Gefühlen ein Stück näher zu kommen. In Bezug auf Ihr Vertrauen geschieht dies jeweils im Blick auf die Gegenwart, die Vergangenheit und die Zukunft. Die Übung hat zwei Teile, die sie z.B. an zwei aufeinander folgenden Tagen durchführen können.

Teil A: **Mut**

Notieren Sie auf der Skala, wie sehr Sie die Angst aktuell in Bezug auf ein konkretes Ereignis (Krebs, Corona …) beeinflusst
(0 = gar nicht 10 = extrem) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Denken Sie an eine Situation, in der Sie sich mutig gefühlt haben. Egal, ob im Beruf, der Freizeit, Beziehung etc. Beschreiben Sie diese Situation so konkret und lebendig, wie möglich (in was für einer Umgebung waren Sie, was konnten Sie sehen, riechen, wie war die Temperatur, wie hat sich ihr Körper angefühlt):

_____

_____

_____

_____

Ohne lange zu überlegen, wenn Sie an diese Situation und das damit verbundene Gefühl denken, welche Farbe kommt Ihnen als erstes in den Sinn, die am besten dazu passt?

_____

Ohne lange zu überlegen, wenn Sie an diese Situation und das damit verbundene Gefühl denken, gibt es eine Form oder ein Symbol, das Ihnen intuitiv erscheint und zu dem Gefühl passt (z.B. ein Kreis, ein Herz, das Meer, ein Tier etc.)?

_____

Mit Blick auf die Mut-Situation, das damit verbundene Gefühl, die Farbe, das Symbol, tragen Sie erneut ein - wie sehr beeinflusst Sie Ihre Angst jetzt
(0 = gar nicht, 10 = extrem) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Teil B: **Vertrauen**

<u>Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten</u>

„Was kann ich gut, macht mir Spaß, worin fühle ich mich kompetent (im Beruf, sozialen Beziehungen, Freizeit, Hobbys etc.)?“

1. Bezogen auf die Gegenwart

_____

_____

2.Bezogen auf die Vergangenheit, z.B. vor fünf oder zwanzig Jahren

_____

_____

3. Bezogen auf die Zukunft, wie würden Sie die erste Frage z.B. gern in zehn Jahren ausfüllen

_____

_____

Vertrauen in soziale Beziehungen

„Auf wen kann ich mich verlassen, wem kann ich vertrauen (Freundschaften, Familie, Kolleg*innen, Vereine, Ärzt*innen etc.)?“

1. Bezogen auf die Gegenwart

_____

_____

2.Bezogen auf die Vergangenheit, z.B. vor fünf oder zwanzig Jahren

_____

_____

3. Bezogen auf die Zukunft, wie würden Sie die erste Frage z.B. gern in zehn Jahren ausfüllen

_____

_____

Vertrauen in die Welt, Spiritualität

„An was glaube ich, was ist mir wirklich wichtig/gibt mir Kraft?“

1. Bezogen auf die Gegenwart

_____

_____

2.Bezogen auf die Vergangenheit, z.B. vor fünf oder zwanzig Jahren

_____

_____

3. Bezogen auf die Zukunft, wie würden Sie die erste Frage z.B. gern in zehn Jahren ausfüllen

_____

_____