

”Man muss vor nichts im Leben Angst haben, wenn man seine eigene Angst versteht.“

Marie Curie

Der Angst begegnen...

Die Fähigkeit Angst zu empfinden wird uns bereits in die Wiege gelegt - und das ist gut so. Sie ist unser natürlicher Schutz vor Gefahren und kann den Körper zu Höchstleistungen bringen. Im Laufe unseres Lebensweges können uns leider auch vielfältige Ängste begegnen, die wir als weniger hilfreich empfinden und erleben: Die Angst Fehler zu machen oder zu versagen, Angst vor Überforderung, Verlustängste oder Zukunftsängste, um nur einige ungeliebte Begleiter zu nennen.

Ängste können uns im Weg stehen, uns ausbremsen wo wir eigentlich richtig durchstarten wollen. Sie können uns aber auch antreiben und vor Unachtsamkeit bewahren. In jedem Fall schaffen sie es, unser Denken und Handeln zu beeinflussen.

Ich möchte Sie einladen an diesem Begegnungstag nicht nur vielen interessanten und interessierten Frauen zu begegnen, sondern auch einen Blick auf die ganz unterschiedlichen Ängste zu wagen, die uns alle bewegen.

Einander zu begegnen bedeutet für mich aufeinander zuzugehen, zusammenzukommen und sich dadurch besser kennenzulernen. Das ist der erste wichtige Schritt im Umgang mit unseren Ängsten. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Fragen: Welche Ängste trage ich in mir? Woher kommen sie? Welche Ängste haben anderen Menschen?

Der Angst zu begegnen bedeutet ihr gegenüber zu treten und vielleicht auch Widerstand zu leisten. Wie oft scheint es in uns ein Kampf von David gegen Goliath zu geben? Wie schaffe ich es, dem Stand zu halten? Mit welchen Strategien kann ich es schaffen, meine Ängste zu besiegen? Wie haben andere schon Erfolge erzielt? Wo und wie kann ich Unterstützung finden?

Gemeinsam wollen wir uns an diesem Tag auf die Suche nach Antworten begeben und Wege finden, mit unseren Ängsten umzugehen.

Ich freue mich auf unsere Begegnung!

Kirsten Anritter