

### *Was würdest du tun, wenn du keine Angst hättest?*



Eine simple Frage und doch kann sie viel auslösen. So war es auch bei **Miriam Kalliwoda**. Sie nahm ihren ganzen Mut zusammen und beantwortete die Frage vor ca. 90 Workshop-TeilnehmerInnen vor einigen Jahren. Seitdem hat sich im Leben der Kriminaloberkommissarin aus Berlin viel verändert.

Mittlerweile steht Miriam Kalliwoda gern vor anderen Menschen und teilt sich regelmäßig mit. Ihr Selbstbild hat sich stark verändert. Es war eine innere Befreiung für sie. Ein Prozess war in Gang gekommen, den sie niemals für möglich gehalten hätte. Hier ihr Tipp für dich:

#### **Wie kannst auch du deine Angst besiegen?**

Als erstes mache dir bewusst, wovor du überhaupt Angst hat. Anfangs wird das nicht in der Situation selbst möglich sein, weil einem gar nicht bewusst ist, was gerade passiert. Aber im Nachhinein kannst du dir deine Ängste durch Reflektion bewusst machen. Der zweite Schritt ist sich zu fragen, was man tun würde, wenn man keine Angst hätte. Auf diese Fragen wirst du oftmals nicht gleich eine Antwort parat haben. Es reicht, sich diese Fragen erst einmal zu stellen. Kleine Schritte ermöglichen es, größere folgen zu lassen.

#### **„Die Angst selbst ist weder falsch noch schlimm.“**

Je mehr du die eigenen Ängste wahrnimmst, desto weniger bedrohlich wirken sie. Denn schließlich ist die Angst nur ein Gefühl und wirkt wie ein trickreicher Täter, der das Denken und Handeln unbewusst stark beeinflusst. Aber wo es Täter gibt, da gibt es immer auch mindestens ein Opfer. Wenn die Angst ein Täter in einem selbst ist, dann ist man im Umkehrschluss auch das eigene Opfer. Ist man aber mutig und stellt sich seinen Ängsten, wird man oftmals überrascht sein, dass die Realität ganz anders aussieht, als man sie sich ausgemalt hatte.

**ZUR ANMELDUNG**

Veranstaltungsinfos s. S. 32