



14.3.2026

Ampel Übung mit einer Angst

Mit seiner Angst umgehen zu können, ist nicht einfach. Zumal es gibt verschiedenste Ängste: Versagensängste, Existenzängste, Angst verlassen zu werden u.a.

Diese Übung sollte sprachlich immer etwas abgewandelt werden, sodass es besser passt. Gerne mit einer nicht so schwierigen Angst beginnen, bis man sich mit der Übung sicher fühlt.

	A + M	Achtsamkeit Mitgefühl für sich	Ja, es ist schwer. • Es ist in Ordnung, Angst zu haben. „Ja, da ist der Wunsch keine Angst zu haben.“ • Stopp! Ich gebe mir einen Moment, um zu spüren, was wirklich da ist. • „Es ist okay, dass diese Angst da ist. Ich muss sie nicht verdrängen.“ • Ich kann das Gefühl akzeptierend halten. Ich lege eine Hand auf mein Herz.
	P	Perspektivwechsel	Spüre deinen Körper. • Ich atme in den Bereich des Körpers, wo das Gefühl spürbar ist. • Wo spüre ich dies (die sekundäre Emotion) im Körper? (z. B. im Herz- oder Bauchbereich) • Ist da noch ein Gefühle hinter der Angst? Es darf Raum haben wie ein Gast, der kommt und geht. • Ich erlaube der (primären) Emotion (z.B. Alleinsein, Einsamkeit, Traurigkeit, Wut) da zu sein.
	E	Emotionsregulation	Benenne dein Bedürfnis zur primären Emotion. • Ich kann die primäre Emotion halten, ohne sie verändern zu wollen. • Was braucht dieses Gefühl? (z.B.) „Geborgenheit!“ Möge ich mit mir geduldig sein und mir Güte schenken. Möge ich mich sicher fühlen. • Ich muss nicht angstfrei sein – nur in Beziehung mit der Angst stehen, anstatt in ihr gefangen zu sein.
	L	Leichtigkeit	Freude am Tun selbst. • Ich darf dieser ängstlichen Seite in mir liebevoll begegnen. • Vielleicht kann ich ihr jetzt sagen: „Danke, dass du mich beschützen willst. Ich höre dein Bedürfnis nach Sicherheit, Grenzen. Gemeinsam finden wir einen Weg.“ • Vielleicht ist es in deinem Herzraum warm geworden, dann spüre ihn weiterhin.