

Befreiung aus der Angst

Tomas Eckardt

Michaels Verlag

ISBN-10: 3-89539-464-5, ISBN-13: 978-3-89539-464-5

Ängste, Befürchtungen und Sorgen haben im Allgemeinen einen wesentlich größeren Einfluß auf unser Leben als es uns bewußt ist. Man hat sich an seine Ängste gewöhnt wie man sich an zu enge Kleidung oder an Fast Food gewöhnen kann. Entsprechend nehmen wir sie kaum mehr oder gar nicht mehr wahr.

Dennoch bleibt ihr Einfluß auf unser Denken, unser Handeln und unser Selbstverständnis so lange erhalten, wie wir uns gestatten, die Angst vor uns selbst und anderen zu verleugnen, zu unterdrücken und zu verbergen. Insoweit der Mensch angstbestimmte Ursachen setzt, kann er nur entsprechende Auswirkungen in seinem Leben vorfinden.

Besonders fatal ist es, wenn gewisse Personengruppen gezielt auf der Klaviatur unserer bewußten und unbewußten Ängste spielen. Die überwältigende Mehrheit der Menschen wird so willfährig gemacht, den Interessen ebendieser Personengruppen zu dienen. Angstbestimmte Menschen sind leicht zu lenkende Menschen, denn sie hören damit auf, sich selbst, ihrer Kreativität und ihrer unbesiegbaren Kraft zu vertrauen.

Dieses kurzweilig geschriebene Büchlein zeigt einen für jedermann gangbaren Weg auf, wie man mit ganz einfachen Übungen den Weg aus nahezu jedem Angstzustand finden kann, in den wir sowohl im Alltag als auch in Extremzuständen gelangen könnten. Hierbei sind keinerlei äußeren Hilfsmittel nötig – Sie selbst stellen alles Notwendige aus sich selbst heraus zum jederzeitigen Abruf bereit. Sie werden immer un-abhängiger von äußeren Mechanismen, gewinnen an innerer und äußerer Freiheit und bauen sich so Stück für Stück ein angstfreies Bewußtsein auf.

Die im praktischen Teil angebotenen Vorgehensweisen stellen auch für Menschen in künstlerischen Berufen eine gute Arbeitsgrundlage dar, mit ihrem Lampenfieber und ihrer Angst umzugehen. Mit ein wenig konsequenter Übung werden die Abläufe in kurzer Zeit selbstverständlich.

Wir schaffen unseren Himmel und unsere Hölle selbst. Es ist eine befreiende Erfahrung, am eigenen Leib zu erleben, wie man die Konstrukte unserer Angst nahezu wörtlich in Luft auflösen kann!

