

# Welche Urangst prägt dich?

## Eine Einladung zur Selbsterkenntnis

Jeder Mensch kennt die Sehnsucht nach Liebe, Sicherheit und Verbundenheit. Viele unserer Reaktionen entstehen aus einer unbewussten Grundangst. Um uns zu schützen, entwickelt unser Verstand ein Schutzmuster. Dieses hilft kurzfristig, kann uns langfristig jedoch von unserem wahren Selbst entfernen.

Dieses Dokument ist keine Diagnose. Es soll dich inspirieren, dich selbst besser zu verstehen.

Lies die folgenden Seiten in Ruhe durch und spüre mehr, als dass du analysierst: *Bei welcher Angst denke ich spontan, das könnte tatsächlich ich sein?*

### ÜBERBLICK

| Urangst                             | Schutzmuster                    | Wachstumsrichtung                                |
|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Getrenntsein von der Einheit</b> | Suche im Aussen nach Ganzheit   | Erkennen, dass Verbundenheit bereits in dir ist. |
| <b>Angst vor Verletzung</b>         | Hochmut                         | Mich zeigen, ohne mich schützen zu müssen.       |
| <b>Angst vor Kontrollverlust</b>    | Ungeduld                        | Vertrauen statt Kontrolle.                       |
| <b>Angst vor Wertlosigkeit</b>      | Märtyrertum / Selbstaufopferung | Geben, ohne mich selbst zu verlieren.            |
| <b>Angst vor Mangel</b>             | Gier                            | Vertrauen, dass genug da ist.                    |
| <b>Angst vor Versagen</b>           | Selbstsabotage                  | Handeln, auch wenn ich nicht perfekt bin.        |
| <b>Angst vor Veränderung</b>        | Starrheit                       | Wachsen und trotzdem sicher sein.                |
| <b>Angst vor Unzulänglichkeit</b>   | Selbstverleugnung               | Ganz ich selbst sein.                            |

Du wirst dich wahrscheinlich in mehreren Mustern wiederfinden. Oft gibt es aber eines, das sich wie ein roter Faden durch dein Leben zieht.

### Basis – Getrenntsein von der Einheit

*Schutzmuster: Suche im Aussen nach Ganzheit*

#### DIE ANGST ZEIGT SICH ALS NEIGUNG...

*„Ich bin getrennt. Ich bin allein.“*

- das Gefühl, dass etwas fehlt
- Suche nach Sinn oder Wahrheit
- Angst vor Einsamkeit
- der Wunsch, endlich ganz anzukommen

#### DAS SCHUTZMUSTER ZEIGT SICH ALS...

*„Draussen finde ich, was mir fehlt.“*

- ständig neue Erfahrungen, Menschen oder Ziele zu suchen
- das Gefühl von Ganzheit an äussere Umstände zu knüpfen
- Ruhe schwer auszuhalten, wenn gerade nichts passiert
- das eigene Zuhause in sich selbst leicht zu übersehen

*Wachstumsrichtung: Erkennen, dass Verbundenheit bereits in dir ist.*

## 1. Angst vor Verletzung

Schutzmuster: Hochmut

### DIE ANGST ZEIGT SICH ALS NEIGUNG...

„Wenn ich mich öffne, werde ich verletzt.“

- unabhängig wirken zu wollen
- Gefühle zurückzuhalten
- Hilfe nur schwer anzunehmen
- alles alleine schaffen zu wollen

Wachstumsrichtung: Mich zeigen, ohne mich schützen zu müssen.

### DAS SCHUTZMUSTER ZEIGT SICH ALS...

„Ich brauche niemanden. Ich bin über den Dingen.“

- andere unbewusst abzuwerten oder kleinzureden
- eine Fassade von Stärke aufrechtzuerhalten
- Kritik schwer anzunehmen
- Nähe auf Distanz zu halten, ohne es so zu benennen

## 2. Angst vor Kontrollverlust

Schutzmuster: Ungeduld

### DIE ANGST ZEIGT SICH ALS NEIGUNG...

„Ich muss alles unter Kontrolle haben.“

- ungeduldig zu werden
- alles planen zu wollen
- schwer loszulassen
- Lösungen erzwingen zu wollen

Wachstumsrichtung: Vertrauen statt Kontrolle.

### DAS SCHUTZMUSTER ZEIGT SICH ALS...

„Es muss jetzt gehen. Ich habe keine Zeit zu warten.“

- andere zu drängen oder zu unterbrechen
- gereizt zu reagieren, wenn Dinge nicht nach Plan laufen
- wenig Geduld mit Prozessen, die ihre eigene Zeit brauchen
- Entscheidungen zu überstürzen

## 3. Angst vor Wertlosigkeit

Schutzmuster: Märtyrertum / Selbstaufopferung

### DIE ANGST ZEIGT SICH ALS NEIGUNG...

„Ich bin nur wertvoll, wenn ich etwas leiste oder für andere da bin.“

- schwer Nein zu sagen
- die Bedürfnisse anderer vor meine eigenen zu stellen
- mich verantwortlich für alle zu fühlen
- Schuldgefühle zu haben, wenn ich zuerst an mich denke

Wachstumsrichtung: Geben, ohne mich selbst zu verlieren.

### DAS SCHUTZMUSTER ZEIGT SICH ALS...

„Ich gebe, bis nichts mehr da ist. Das macht mich wertvoll.“

- stilles Leiden, das gesehen werden möchte
- Groll, wenn der eigene Einsatz nicht gewürdigt wird
- Erschöpfung fast wie ein Ausweis der eigenen Wichtigkeit zu tragen
- schwer anzunehmen, ohne sofort etwas zurückgeben zu wollen

## 4. Angst vor Mangel

Schutzmuster: Gier

### DIE ANGST ZEIGT SICH ALS NEIGUNG...

„Es reicht nicht.“

- immer mehr Sicherheit zu suchen
- schwer zufrieden zu sein
- loslassen fällt mir schwer
- ständig das Gefühl zu haben, es müsse noch mehr sein

Wachstumsrichtung: Vertrauen, dass genug da ist.

### DAS SCHUTZMUSTER ZEIGT SICH ALS...

„Ich muss sichern, sammeln, festhalten, sonst bleibt nichts übrig.“

- mehr anzuhäufen, als eigentlich gebraucht wird
- schwer zu teilen oder abzugeben
- ständig zu vergleichen, was andere haben
- Fülle selten wirklich zu spüren, selbst wenn sie da ist

## 5. Angst vor Versagen

Schutzmuster: Selbstsabotage

### DIE ANGST ZEIGT SICH ALS NEIGUNG...

„Ich könnte scheitern.“

- Dinge aufzuschieben
- Chancen nicht zu nutzen
- kurz vor dem Ziel auszusteigen
- mich selbst zurückzuhalten

Wachstumsrichtung: Handeln, auch wenn ich nicht perfekt bin.

### DAS SCHUTZMUSTER ZEIGT SICH ALS...

„Wenn ich es gar nicht erst versuche, kann ich auch nicht scheitern.“

- sich selbst unbewusst Hindernisse in den Weg zu legen
- Perfektionismus, der lähmt statt voranbringt
- eine leise Erleichterung, wenn etwas doch nicht klappt
- eigene Fähigkeiten kleinzureden, bevor es jemand anderes tut

## 6. Angst vor Veränderung

Schutzmuster: Starrheit

### DIE ANGST ZEIGT SICH ALS NEIGUNG...

„Veränderung ist gefährlich.“

- an Gewohntem festzuhalten
- Neues lange hinauszuzögern
- Sicherheit über Entwicklung zu stellen
- Veränderungen zu vermeiden

Wachstumsrichtung: Wachsen und trotzdem sicher sein.

### DAS SCHUTZMUSTER ZEIGT SICH ALS...

„Solange sich nichts ändert, bin ich sicher.“

- starr an Regeln, Ritualen oder Meinungen festzuhalten
- Widerstand gegen neue Ideen, auch gute
- Kontrolle durch feste Routine statt durch echte Wahl
- Unbehagen bei allem Spontanen oder Ungeplanten

## 7. Angst vor Unzulänglichkeit

Schutzmuster: Selbstverleugnung

### DIE ANGST ZEIGT SICH ALS NEIGUNG...

„Ich genüge nicht.“

- mich anzupassen
- mich mit anderen zu vergleichen
- meine Bedürfnisse zurückzustellen
- mich kleiner zu machen, als ich bin

Wachstumsrichtung: Ganz ich selbst sein.

### DAS SCHUTZMUSTER ZEIGT SICH ALS...

„Am sichersten bin ich, wenn ich nicht auffalle.“

- die eigene Meinung zurückzuhalten statt sie zu vertreten
- sich in Gruppen eher unsichtbar zu machen
- eigene Bedürfnisse zu verschweigen, um niemandem zur Last zu fallen
- sich anzupassen bis zur eigenen Selbstaufgabe

## REFLEXIONSFRAGE

Welche Angst erkennst du bei dir am stärksten? Und welches Schutzmuster begleitet dich vielleicht schon seit vielen Jahren?

## WIE ARBEITE ICH IN EINER WEGBEGLEITUNG?

Diese Urängste und Schutzmuster sind eines der Themen, in die wir gemeinsam eintauchen.

Der erste Schritt ist das Erkennen und Verstehen. Wir machen sichtbar, welche unbewussten Muster dein Denken, Fühlen und Handeln prägen.

Im zweiten Schritt gehen wir über den Verstand hinaus. Wir spüren gemeinsam, wo dein Körper diese Erfahrung gespeichert hat. Denn viele Blockaden sind nicht nur Gedanken, sie leben im Nervensystem und im Körper.

Durch bewusstes Wahrnehmen, Regulation und Integration kann sich das, was dich bisher unbewusst gesteuert hat, Schritt für Schritt lösen. Nicht indem du gegen dich kämpfst, sondern indem du dir selbst wieder begegnest.

*Selbsterkenntnis ist der erste Schritt in die Freiheit.*

*Das Leben darf leicht sein.*

— Myron Bingham

Myron Bingham · Wegbegleiter & Autor · myronbingham.com

„Das Spiel des Vergessens – Eine Rückkehr zu dir“