



In der Angst versteckt sich meine Energie

Checkliste: Welche Ängste spielen in meinem Alltag welche Rolle?

Ängste hindern uns, unüberlegte und gefährliche Dinge zu tun. Ohne Höhenangst würden wir auf Brückengeländern balancieren, ohne Angst vor Nähe wären wir sehr verletzlich und ohne Angst vor Misserfolg würden wir uns viel weniger seriös auf Prüfungen vorbereiten. Ängste sollen und dürfen schützen, aber sie sollen nicht daran hindern, unsere Ziele zu erreichen und uns wohl zu fühlen.

1= trifft überhaupt nicht zu; 5= trifft voll zu

	1	2	3	4	5	Beispiel
Ich habe Angst davor, mich zu exponieren.						
Ich habe Angst davor, nicht geliebt zu werden.						
Ich habe Angst davor, nicht zu genügen.						
Ich habe Angst vor Anforderungen.						
Ich habe Angst vor Autorität.						
Ich habe Angst vor Belastungen.						
Ich habe Angst vor Beurteilung.						
Ich habe Angst vor dem „Anderssein“.						
Ich habe Angst vor dem „Nicht-dazugehören“.						
Ich habe Angst vor der Pionierrolle.						
Ich habe Angst vor Dominanz.						
Ich habe Angst vor Einengung.						
Ich habe Angst vor Einsamkeit.						
Ich habe Angst vor Erfolg.						
Ich habe Angst vor klaren Grenzen.						
Ich habe Angst vor Konflikten.						
Ich habe Angst vor Konkurrenzverhalten.						
Ich habe Angst vor Kritik.						
Ich habe Angst vor Macht.						
Ich habe Angst vor Misserfolgen.						
Ich habe Angst vor Routine.						
Ich habe Angst vor Selbständigkeit.						
Ich habe Angst vor Stress.						
Ich habe Angst vor Verantwortung.						
Ich habe Angst vor Verpflichtungen.						
Ich habe Angst vor Verzicht.						
Ich habe Angst, etwas vor anderen Personen zu präsentieren.						