

JONATHAN ALPERT

ALISA BOWMAN

Hinter deiner Angst liegt deine Kraft



GOLDMANN

Lesen erleben

## *Buch*

Schlagen wir uns nicht alle mit irgendwelchen kleinen oder größeren Ängsten herum? Um gewisse Dinge machen wir einen Bogen, schieben Aufgaben vor uns her, werden plötzlich schüchtern oder nervös. Beim einen ist das Geld die Problemzone, beim anderen die Partnerschaft (oder die Tatsache, dass er keine hat), wieder andere sind gehemmt, wenn sie sich im Beruf durchsetzen, vor Publikum sprechen oder Kontakte aufbauen wollen. Manche haben Angst vor Spinnen, vor der Höhe, vor engen Räumen und vieles mehr. Jonathan Alpert weiß aus eigener Erfahrung und aus seiner erfolgreichen Arbeit als Therapeut, wie man Ängste überwindet. Sein 5-Schritte-Programm ist eine revolutionäre Methode, um gerade mit Hilfe der Angst zu Glück, Erfolg und Liebe zu finden. Alpert zeigt: Angst ist keine Schwäche. Wir können sie zu unserem Wohle nutzen und zu unserem Verbündeten machen.

## *Autoren*

Jonathan Alpert gilt als New Yorks erfolgreichster und bekanntester Psychotherapeut durch regelmäßige TV-Auftritte (z. B. bei TODAY, Good Morning America, CNN und NBC). Seine Interviews und Beiträge erscheinen in Zeitungen und Magazinen (Time, Men's Health, aber auch in der britischen Financial Times) und in anderen internationalen Medien.  
<http://jonathanalpert.com>

Alisa Bowman ist Journalistin und erfolgreiche Sachbuch-Koautorin. Als Beziehungsexpertin gibt sie Rat in ihrem beliebten Blog, der im Monat 100 000 Besucher anzieht. Daneben schreibt sie für renommierte Magazine und Zeitschriften. Bereits sieben Bücher schafften es auf die New-York-Times-Bestsellerliste, einige mit mehr als Millionenauflagen.

*Bei Goldmann ist von Alisa Bowman außerdem lieferbar:  
Wie Sie Ihre Ehe retten, ohne Ihren Mann umzubringen*

Jonathan Alpert  
Alisa Bowman

# Hinter deiner Angst liegt deine Kraft

5 Schritte zu dem Leben,  
das Sie leben wollen

Aus dem Englischen von Peter Kobbe

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2012 unter dem Titel »Be Fearless. Change Your Life in 28 Days« bei Center Street, einem Verlag der Hachette Book Group, New York.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe September 2012  
© 2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2012 der Originalausgabe Jonathan Alpert  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur  
Umschlagmotiv: FinePic®, München  
WL · Herstellung: cb  
Lektorat: Johannes Bucej  
Satz: Barbara Rabus

eISBN 978-3-641-08795-1

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Für Mama und Papa, die halfen,  
mich angstfrei zu machen*

# Inhalt

|                      |   |
|----------------------|---|
| Einleitung . . . . . | 9 |
|----------------------|---|

## TEIL EINS

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Bereiten Sie sich darauf vor, angstfrei zu sein . . .</b> | <b>21</b> |
|--|-----------|

|   |     |
|---|-----|
| 1 Wie ich angstfrei wurde – und wie Sie dies<br>gleichfalls werden! . . . . . | 22  |
| 2 Warum jeder Angst vor Veränderung hat . . . . .                             | 39  |
| 3 Was ängstliche Menschen festgefahren bleiben lässt                          | 65  |
| 4 Was angstfreie Menschen vorwärtstreibt . . . . .                            | 120 |

## TEIL ZWEI

|  |            |
|--|------------|
| <b>Das <i>Angstfrei</i>-Programm . . . . .</b> | <b>151</b> |
|--|------------|

|  |     |
|--|-----|
| 5 Legen Sie das <i>Angstfrei</i> -Fundament . . . . .            | 158 |
| 6 <i>Schritt 1</i> : Definieren Sie Ihr Traumleben . . . . .     | 186 |
| 7 <i>Schritt 2</i> : Durchbrechen Sie Ihr Angstmuster . . . . .  | 216 |
| 8 <i>Schritt 3</i> : Schreiben Sie Ihre innere Erzählung neu .   | 255 |
| 9 <i>Schritt 4</i> : Beseitigen Sie Ihre Angstreaktion . . . . . | 285 |
| 10 <i>Schritt 5</i> : Leben Sie Ihren Traum . . . . .            | 323 |
| 11 Werden Sie angstfrei auf Lebenszeit . . . . .                 | 342 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Sonderbonus-Abteilung . . . . . | 359 |
|---------------------------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Danksagung . . . . . | 392 |
|----------------------|-----|

# Einleitung

**Stellen Sie sich Ihr Leben heute in einem Jahr vor. Wäre Ihnen das recht, wenn es genauso ist wie eben jetzt?**

Ich habe diese Frage zahllosen Klient(inn)en, Freund(inn)en, Bekannten und Kolleg(inn)en gestellt. Die meisten überlegen, schütteln den Kopf und antworten mit einem entschiedenen »Nein«.

Ich frage dann: »Was tust du, um dein Leben zu verändern?« Die meisten schauen verdutzt drein und murmeln leise: »Nichts.«

Sie haben das Gefühl festzustecken, als ob es nichts gäbe, was sie hinsichtlich ihrer Zukunft unternehmen könnten. Sie wollen ihr Leben verändern, aber sie wissen nicht, wie.

Ich schätze, dass Sie genauso empfinden. Möglicherweise haben Sie die Nase voll von Ihrem Job, einer zerrütteten Beziehung oder einer Gruppe toxischer Freunde/Freundinnen oder Familienmitglieder. Oder vielleicht wollten Sie schon immer etwas tun – wieder zur Schule gehen, den Beruf wechseln, die Welt bereisen oder einen Marathon laufen. Oder Sie wollten und wollen vielleicht eine schlechte Gewohnheit ablegen – mit dem Rauchen aufhören, beispielsweise.

Es ist möglich, dass Sie schon seit einiger Zeit – seit Wochen, Monaten oder womöglich sogar Jahren – Ihr Leben ändern wollen.

Aber etwas hält Sie ständig ab.

Dieses Etwas ist Angst.

Angst ist es, was Sie denken lässt, dass Ihr Traum einfach un-erreichbar ist. Sie ist das, was Sie veranlasst, sich zwanghaft mit jenem Schlamassel in Ihrem Leben zu beschäftigen – dem Kud-delmuddel, dank dem Sie sich außer Kontrolle, überwältigt und unbefriedigt fühlen –, aber eben auch nichts dagegen unterneh-men. Sie ist das, was Sie nachts wach hält; unruhig wälzen Sie sich hin und her, weil Sie das vage Gefühl haben, dass Ihr Leben nicht alles ist, was es sein könnte. Sie ist das, was Sie davon zu-rückhält, in Ihrer beruflichen Entwicklung voranzukommen, er-füllende Beziehungen zu schaffen und im Leben zu erreichen, was Sie wollen.

### Denken Sie darüber nach

Warum bleiben manche Menschen in Jobs oder Beziehun-gen, die sie nicht erfüllend finden? Sie tun es, weil sie befürchten, dass sie nicht imstande sein werden, irgend-etwas Besseres zu finden. Warum schrecken manche Menschen vor öffentlichem Reden und anderen Präsen-tationsarten zurück? Das kommt daher, weil sie befürchten, dass die Leute die Augen verdrehen oder sich über sie lus-tig machen werden. Warum verlangen Menschen nicht nach dem, was sie wirklich wollen? Sie befürchten, dass sie es nicht kriegen werden. Denken Sie darüber nach, was Sie in Ihrem Leben auf die lange Bank schieben. Wel-ches ist die Befürchtung, die Angst, die Sie festgefahren bleiben lässt?

In der Tat ist Angst das Epizentrum allen Elends. Sie ist das, was hinter jedwedem Problem liegt, und sie ist das, was Sie festgefahren bleiben lässt.

Aufgrund Ihrer Angst könnten Sie glauben, dass die folgenden Träume nicht realisierbar sind:

- die Spitze in Ihrem Berufszweig zu erreichen;
- Ihre eigene Firma zu gründen;
- wieder zur Schule zu gehen, um eine neue Karriere zu starten;
- »den Richtigen«/»die Richtige« zu finden;
- irgendwohin zu reisen, wo Sie schon immer hinwollten;
- auf einer Hochzeit einen Toast auszubringen;
- panische Angst, Beklommenheit, Depression oder Phobien zu überwinden.

Aber jeder dieser Träume – und noch viele weitere – sind realisierbar. Sie sind nicht unerreichbar. Sie scheinen nur aufgrund Ihrer Angst nicht realisierbar zu sein.

Wie Sie dachten auch viele meiner Klient(inn)en anfangs, ihre Träume wären nicht realisierbar. Dann erkannten sie klar, dass nur eines zwischen ihnen und dem, was sie wirklich wünschten, stand. Es war nicht Glück. Es war kein Treuhandfonds. Und es waren nicht die Umstände.

Es war Angst. Mit meiner Hilfe lernten sie, sie zu überwinden. Es wurde ihnen klar, dass der Unterschied zwischen den Unerfüllten und den Erfüllten nicht im Vorhandensein oder dem Nichtvorhandensein von Angst bestand. Er bestand in dem, was sie mit ihr machten. Die Unerfüllten verspüren Angst und geben

auf. Die Erfüllten verspüren sie und nutzen sie zu ihrem Vorteil. Ich habe mit zahllosen Klient(inn)en gearbeitet, um ihnen zu helfen, sich einer Angst nach der anderen zu stellen. Sie sind dann daran gegangen, ihre Träume in Wirklichkeit zu verwandeln und ein angstfreies Leben zu leben.

Sie können das Gleiche tun.

Sie können ein angstfreies Leben leben. Sie können Ihre Träume verwirklichen. Sie können alles bekommen, was Sie wollen. Sie können die Barrieren überwinden, die zwischen Ihnen und Erfolg, glücklicher Zufriedenheit und Liebe stehen.

Sie können das Leben schaffen, das Sie eigentlich leben sollten. *Hinter deiner Angst liegt deine Kraft* wird Ihnen zeigen, wie. Alles, was es dazu braucht, ist Ihre Bereitschaft, es zu versuchen.

## Mein Versprechen an Sie

Ich schrieb dieses Buch aus dem sehnlichen Wunsch heraus, anderen zu helfen. Wie Sie war ich vormals von Angst erfüllt – Angst, die mich dazu brachte, stecken zu bleiben und mir entgegen zu lassen, was ich vom Leben wirklich haben wollte. Die meisten meiner Klient(inn)en haben ebenfalls mit Angst zu kämpfen gehabt. Wir sind alle dort gewesen, wo Sie sich eben jetzt befinden.

Ich schrieb dieses Buch auch aus meiner Frustration mit dem, was nicht funktionierte. Zahllose Klient(inn)en hatten mir von den Jahren berichtet, die sie bereits in Therapie verbracht hatten – Therapie, die nur dazu geführt hatte, dass sie noch angstvoller wurden statt weniger ängstlich. Genauso verhielt es sich

mit diversen Büchern und Programmen, mit denen sie es versucht hatten. Nichts hatte funktioniert, und es war eine Schande. Es war nicht ihre Schuld. Viel zu oft beklagten sich Klient(inn)en über jenen klischeehaften Ausspruch, den Therapeuten gerne äußern, nämlich: »Was gibt Ihnen das für ein Gefühl?« oder: »Was fühlen Sie dabei?« Diese Therapeut(inn)en benutzten ihn als Krücke, und es war frustrierend. Meine Klient(inn)en sagten mir, dass sie ebenjene Frage unerträglich und sogar beleidigend fanden.

Sie hatten Besseres verdient. Mit meiner Hilfe ging es bei ihnen wieder aufwärts, und zwar rasch. Und bei Ihnen wird das ebenso passieren.

Ich möchte, dass Sie wissen, dass mein methodischer Ansatz nicht so ist wie der anderer Therapeut(inn)en oder wie der vieler Selbsthilfebücher. Manche meiner *Angstfrei*-Verordnungen sind kontraintuitiv und paradox. Etliche sind zudem auch umstritten.

Aber sie funktionieren.

Ich habe diese paradoxen und doch praktikablen Verordnungen bei zahllosen Klient(innen) eingesetzt, von denen alle den Fünf-Schritte-Plan angewendet haben, um vielerlei Ängste zu bezwingen, unter anderem Versagensangst, Angst vor Zurückweisung, Angst vor Veränderung, Angst vor öffentlichem Reden und auch die Angst davor, den eigenen Partner im Bett nicht zufriedenzustellen. Sie haben den Mut gefunden, ihren Passionen nachzugehen und zu werden, was sie immer schon werden wollten – Küchenchefs/Küchenchefinnen, Lehrer(innen), Anwält(inn)e(n), Ärzt(inn)e(n), Schauspieler(innen) und anderes mehr. Sie sind in der Lage gewesen, aus Sackgassenjobs und ebensol-

chen Beziehungen auszusteigen. Sie haben wahre Liebe gefunden und sie sind zu den erfolgreichsten und zufriedensten Menschen geworden, die ich kenne.

Sie gestalten und leben ihr ultimatives Leben.

Sie können ihnen nacheifern und sich daranmachen, gleichermaßen Ihr ultimatives Leben zu gestalten.

Ausgehend vom Zeitaufwand, der bei meinen Klient(inn)en jeweils erforderlich war, bis sich Resultate einstellten, kann ich Ihnen versichern, dass Sie:

- **innerhalb von gerade mal 24 Stunden** bereits dabei sein werden, das Leben zu gestalten, das Sie leben wollen;
- **in kaum mehr als 7 Tagen** die mit Angst aufgeladenen Muster durchbrochen haben werden, die Sie schon so lange in Geiselschaft halten, und Sie infolgedessen ein starkes Triumphgefühl empfinden werden;
- **in ungefähr 2 Wochen** die Kunst der Angstfreiheit praktizieren und Ihr Leben bereits mit optimistischeren Augen betrachten werden, in dem Gefühl, es bereits mehr in der Hand zu haben.
- **in nur 28 Tagen** ein Ziel auf Ihrer »Traumliste« abgehakt haben und sich selbst Folgendes bewiesen haben werden: Es ist leichter, sich vorwärtszubewegen, als festfahren zu bleiben. Außerdem werden Sie klar erkennen, dass Ihre Ziele es nicht nur wert sind, sie in Angriff zu nehmen, sondern dass sie wirklich realisierbar sind.

Sie werden Erfolg haben. *Hinter deiner Angst liegt deine Kraft* wird Ihnen helfen, die vielen Lebensziele zu erreichen, die Sie

bislang hinausgeschoben haben. Sie werden erfahren, inwiefern Ihre Gedanken, Überzeugungen, Medikationen, ihr Wunsch, es anderen recht zu machen, Ihre Erwartungen, Ihr Selbstgespräch und sogar Ihr(e) Therapeut(in) Sie möglicherweise zurückhalten. Sie werden Ihre innere Erzählung neu schreiben, Ihre Nerven beruhigen und kleine, aber zuversichtliche Schritte auf Ihr Ziel hin machen. Und Sie werden genauso angstfrei und erfolgreich werden, wie dies viele meiner Klient(inn)en geworden sind und wie auch ich dies geworden bin.

## Was nicht funktioniert

Warum ist Veränderung so schwer erreichbar? Warum stecken Sie schon so lange fest? Es ist gut möglich, dass Sie schon seit Längerem nach einer Patentlösung Ausschau halten – einer Methode, zu bekommen, was Sie wollen, ohne sich dabei Ihrer Angst stellen zu müssen. Vielleicht haben Sie sich verlegt aufs:

**Warten.** Statt proaktiv zu sein und die Initiative zu ergreifen, haben Sie vielleicht Zeit mit der Hoffnung darauf verbracht, dass die richtige Person magischerweise in Ihr Leben hereinschreiten wird, dass der berufliche Aufstieg sich einfach materialisieren wird oder dass Ihr Ehepartner plötzlich anfangen wird, sich weniger irritierend zu verhalten. Wenn Sie darauf warten, dass Ihre Träume sich entfalten, werden Ihre Träume eben nur Träume bleiben. Wenn Sie handeln, werden Sie Ihre Träume in eine Wirklichkeit verwandeln. *Hinter deiner Angst liegt deine Kraft* wird Ihnen helfen, den Mut zu finden, diese Initiative zu ergreifen.

**Wünschen.** Ich bin kein Fan von Rhonda Byrnes Selbsthilfebuch *The Secret* und dem sogenannten Gesetz der Anziehung, auf dem es basiert. Ich kann Ihnen nicht sagen, wie viele Klient(inn)en zu mir kamen, nachdem sie sich unentwegt ein besseres Leben gewünscht und gewünscht hatten – nur dass sich dabei ihr Leben kontinuierlich verschlechterte. Mein Buch bringt Ihnen bei, mit dem Wünschen aufzuhören und zu leben anzufangen.

**Anderen die Schuld zuschreiben.** Haben Sie anderen die Schuld an Ihren Problemen zugeschrieben? Vielleicht haben Sie sich über Ihre(n) Chef(in), Ihren Ehepartner oder jemand anderen erbost, weil der oder die Betreffende Ihr Leben elend macht. Dieses Buch wird Ihnen beibringen, damit aufzuhören, das in den Mittelpunkt zu stellen, was sich Ihrer Kontrolle entzieht, und stattdessen Ihre Energie in all die Dinge zu stecken, die Sie kontrollieren können. Sie können kontrollieren, was Sie sagen und tun. Es ist nicht genauso leicht zu kontrollieren, was andere Menschen sagen und tun.

Warten, wünschen und anderen die Schuld zuschreiben werden Sie nicht zu dem Leben führen, das Sie wirklich wollen. Was wird dorthin führen? Das *Angstfrei*-Programm.

## **Fünf Schritte zu Ihrem ganzen weiteren Leben**

Das *Angstfrei*-Programm wird Ihnen helfen, Ihr höchstes Potenzial zu leben, damit Sie wahre Liebe, Glück, Zufriedenheit und Erfolg finden können. Hier ist eine Vorschau.

**Schritt 1: Definieren Sie Ihr Traumleben.** Um die Leidenschaft und Motivation zu finden, die Sie brauchen, um Ihrer Angst ins Auge zu sehen, werden Sie Ihre Traumliste erstellen. In diese werden Sie alles schreiben, was Sie tun würden, wenn Sie sich nicht durch Angst (Stress, Unbequemlichkeit/Beschwerden, das Unbekannte, Veränderung und so weiter) beschränkt fühlen würden. Sie werden tief schürfen, sich selbst gegenüber ehrlich werden und definieren, was Sie wahrhaft wollen. In den etwa drei Stunden, die Sie brauchen werden, um die fünf einfachen, aber wirksamen Übungen in diesem Schritt durchzuführen, werden Sie den Mut entwickelt haben, Ihr Leben zu verändern. Sie werden nicht mehr das Gefühl haben festzustecken, und Ihre Ziele und Träume werden Ihrem Empfinden nach schlussendlich in greifbarer Nähe sein.

**Schritt 2: Durchbrechen Sie Ihr Angstmuster.** Viele Menschen sind sich nicht darüber im Klaren, wie sie durch Angst eingeschränkt werden. In diesem Schritt werden Sie Ihr persönliches Angstmuster diagnostizieren, verstehen und ihm entgegenwirken, jenem Muster, das Sie bislang in einem nicht erfüllenden Leben festfahren bleiben lässt. In den kurzen ein bis drei Stunden, die es dauern wird, die vier kurzen Übungen in Schritt zwei durchzuführen, werden Sie schlussendlich verstehen, was Ihnen im Weg gestanden hat. Und was noch wichtiger ist: Sie werden wissen, wie Sie Ihre Erfolgsbarrieren überwinden können.

**Schritt 3: Schreiben Sie Ihre innere Erzählung neu.** Sie werden im Verlauf einer Woche fünf Übungen durchführen, die Ihre Denkweise über Veränderung revolutionieren werden. Sie wer-

den die negative Einstellung und den Selbstzweifel überwinden, von denen Sie bislang zurückgehalten wurden. Sie werden eine innere Stimme entwickeln, die positiv und anspornend ist. Sie werden lernen, selbst Ihr größter Fan zu werden.

**Schritt 4: Beseitigen Sie Ihre Angstreaktion.** Innerhalb von nur zwei Stunden werden Sie die Fähigkeiten erlangen, die Sie brauchen, um mit Nervosität, Beklommenheit, Beunruhigung, Stress und panischer Angst fertig zu werden. Die damit verbundenen Empfindungen – rasende Herzfrequenz, schweißnasse Handflächen, Mundtrockenheit und getrübtetes Denken – können sogar noch beängstigender sein als Ihr Traum. Um sie zu überwinden, werden Sie sechs lebensverändernde Übungen durchführen, die Ihnen helfen werden, Angst in eine Stärke umzuwandeln.

**Schritt 5: Leben Sie Ihren Traum.** Indem Sie einen Angstfrei-Aktionsplan erstellen und mit seiner Umsetzung beginnen, werden Sie endlich Ihr Leben ändern, und Sie werden es schnell tun. Sie werden jeweils eine kleine Änderung vornehmen, und jede einzelne führt dann zur nächsten. Auf diese Weise werden Sie sich angstfrei auf Ihr Ziel hin vorwärtsbewegen. Jede Änderung wird Ihnen Erfolg bringen – Erfolg, der Ihre Angstfreiheit verstärkt und den Weg zum Glück bahnt.

**Indem Sie das *Angstfrei*-Programm befolgen, werden Sie:**

- den Mut finden, der/die zu sein, der/die Sie wirklich sind, und eben nicht die Person, die Sie, nach dem vermeintlichen Willen anderer, sein sollen;
- den Stachel der Kritik oder das Bedürfnis, ständig Bestätigung von anderen zu suchen, überwinden;
- zu Hause, im Beruf und in Beziehungen strategische Maßnahmen ergreifen, sodass Sie Ihr wahres Potenzial erreichen können;
- zustande bringen, was Sie vormals für unmöglich hielten, wie etwa eine(n) Ehepartner(in) oder Mitarbeiter(in) zur Rede zu stellen, mit charmanter Umgänglichkeit Kontakte zu knüpfen, einen Vortrag zu halten, sich einen Beruf aufzubauen, den Sie lieben, oder bei einem Rendezvous/Date Sie selbst zu sein;
- ein Kontrollgefühl inmitten scheinbar unkontrollierbarer Situationen erlangen, die von Arbeitsplatzverlust bis zu Liebesenttäuschungen reichen.

Sie werden sich komplett frei von Einschränkungen fühlen, und Sie werden den Schlamassel aufgeräumt haben, der Sie bislang nachts wach hält. Sie werden unbeschwert zu Bett gehen, Sie werden tief und fest schlafen, und Sie werden morgens erwachen, bereit, angstfrei den Tag anzugehen.

## Verändern Sie Ihr Leben jetzt!

Das *Angstfrei*-Programm wird Ihnen helfen, Angst vor Veränderung, Versagensangst, Angst vor Kritik und noch weitere andere zu überwinden, und es wird Ihnen helfen, dies in nur 28 Tagen zu vollbringen. Sie können wirklich Ihren Traumjob an Land ziehen, Liebe finden und ein erfüllendes Leben gestalten, aber das wird eine Selbstverpflichtung erfordern. Holen Sie Ihren Kalender. Setzen Sie darin die folgenden Fristtermine fest:

- **Heute in einer Woche:** Die Lektüre dieses Buches abschließen.
- **Heute in zwei Wochen:** Das *Angstfrei*-Fünf-Schritte-Programm beginnen.
- **Heute in drei Wochen:** Sich weiterhin flüssig durch die Schritte hindurchbewegen und Schritt fünf in Sichtweite haben.
- **Heute in vier Wochen:** Ihren *Angstfrei*-Aktionsplan erstellen und mit der ersten Ihrer zahlreichen Lebensveränderungen beginnen.

TEIL EINS

Bereiten Sie sich darauf  
vor, angstfrei zu sein

# Kapitel 1

## Wie ich angstfrei wurde – und wie Sie dies gleichfalls werden!

Sie haben wahrscheinlich schon versucht, Ihre Angst zu überwinden und etwas gegen Ihre Probleme zu unternehmen. Möglicherweise haben Sie Monate damit verbracht, auf der Couch eines Therapeuten bzw. einer Therapeutin zu sitzen. Oder vielleicht ist Ihnen die Selbsthilfeabteilung des Buchladens wohl vertraut. Dennoch scheint nichts zu funktionieren.

Warum bin ich mir so sicher, dass ich das Erfolgsrezept habe, das Ihnen helfen wird, Ihr Leben zu verändern, wo doch andere Expert(inn)en, Bücher und Programme Sie bereits enttäuscht haben? Ich bin mir deswegen sicher, weil der *Angstfrei-Fünf-Schritte-Plan* aus meiner persönlichen Erfahrung hervorging. Wissen Sie, ich mag jetzt ja augenscheinlich angstfrei sein, aber das war bei mir nicht schon immer so.

Wie Sie wurde ich vormalig von meiner Angst zurückgehalten, und ich ließ mir das Leben entgehen, weil ich zu verängstigt war, etwas zu riskieren. Indem ich meine Ängste überwand, war ich in der Lage, ein hoch kompetenter Therapeut zu werden und meine angsterfüllten Klient(inn)en besser zu verstehen. Ich weiß beispielsweise, warum genau meine Klient(inn)en sich mit Veränderung und Ungewissheit schwertun, weil auch ich mich mit Veränderung und Ungewissheit schwergetan habe. Ich bin in

der Lage, aus dem zu schöpfen, was ich beim Überwinden meiner eigenen Angst gelernt habe, sodass ich meine Klient(inn)en zu demselben angstfreien Ort führen kann, den ich für mich selbst bereits gefunden habe.

Manche meiner Klient(inn)en verbrachten Jahre festgefahren in Therapie, bevor sie mich aufsuchten. Sie versuchten, ihr Leben so viele Male zu ändern. Viele sagten mir während unseres ersten Termins, dass sie wenig Hoffnung hätten. Sie bezweifelten, dass ich ihnen helfen könnte. Sie können sich wahrscheinlich vorstellen, wie befriedigend es für mich war zu beobachten, wie sie so schnell ihre Angst bezwangen und ihr Leben veränderten. Generell waren sie am Ende ebenjenes ersten Termins bereits positiver eingestellt. Bei den meisten waren nur ein paar Termine – weniger als ein Monat – erforderlich, bevor sie den Mut fanden, die ersten von mehreren Veränderungen in ihrem Leben vorzunehmen. Fast alle von ihnen – ganz gleich, wie hochfliegend ihre Träume oder scheinbar unmöglich ihre Ziele waren – absolvierten die Therapie in nur ein paar Monaten.

Ihre Ziele und Ängste unterschieden sich, aber das Verfahren zum Verändern ihres jeweiligen Lebens blieb sich gleich. Ich erkannte bald, dass meine Klient(inn)en in der Lage waren, sich ihren Ängsten zu stellen und ihr Leben zu verändern, indem sie sich durch dieselben fünf Schritte vorwärtsbewegten. Diese Schritte sind zum *Angstfrei*-Programm geworden.

Ich möchte Ihnen die Geschichte davon erzählen, wie ich meine Angst dazu verwendete, anderen zu helfen. Es ist meine Hoffnung, dass Sie, indem wir diese Geschichte miteinander teilen, in der Lage sein werden einzusehen, dass eine ähnliche Umwandlung genauso für Sie möglich ist.

## Das Mädchen, das ich nie küsste

Meine Angstvoll-zu-Angstfrei-Geschichte beginnt in der frühen Kindheit. Als Kleinkind trug ich Forrest-Gump-Beinschienen. In der Grundschule sprach ich komisch, konnte bestimmte Worte nicht aussprechen und musste Sprechunterricht nehmen. Bis zur siebten Klasse war ich mindestens eine Handbreit größer als meine Mitschüler(innen).

Während meiner ganzen Highschooljahre war ich schrecklich schüchtern und hatte solche Angst vor Aufmerksamkeit, dass ich Partys, Tanzveranstaltungen, Footballspiele und gesellige Zusammenkünfte mied. Während meine Klassenkamerad(inn)en auf dem Schulball waren, war ich für mich allein und fuhr ziellos im Oldsmobile-Kombiwagen meiner Eltern umher – jawohl, dem Typ mit der künstlichen Holzverkleidung.

Vor Mädchen hatte ich ganz besonders Angst. Meiner Meinung nach waren sie große böse Monster. Sie würden nie auf einen hochgewachsenen, spindeldürren, linkischen Jungen wie mich abfahren. Sie würden sich über mich lustig machen. Davon war ich überzeugt. Trotzdem gab es da dieses eine Mädchen, das ich wirklich mochte. Sie hieß Katie. Sie war beliebt, hatte jede Menge Freunde/Freundinnen und saß im Unterricht neben mir, aber nur weil unsere Nachnamen beide mit dem Buchstaben A anfangen.

Um Katies Aufmerksamkeit zu bekommen, versuchte ich, wie ich zu meiner Peinlichkeit eingestehen muss, alle möglichen untauglichen und wirkungslosen Taktiken. Ja, ich war einer von diesen Dämlacks, die, aus Verzweiflung, auf eine Reklame auf der Rückseite einer Zeitschrift, die Anzeige für einen Pheromon-

spray namens »Lockstoff 10«, hereinfließen. Das Spray sollte mich angeblich »unwiderstehlich für Frauen« machen. Interessanterweise gibt es das Produkt heute immer noch.

Ich bestellte das Produkt und begann es sogleich zu benutzen. Ich trug es kurz vor dem Unterricht auf. Doch Katie blieb augenscheinlich unberührt davon. Eines Tages gelang es mir, die Dinge so zu timen, dass wir im selben Moment aus der Schule hinausgingen. Hier war sie, direkt neben mir! Wir gingen in dieselbe Richtung. Niemand sonst war in der Nähe. Da waren bloß wir.

Es gelang mir, ein linkisches Hallo zu murmeln und ein kleines bisschen zu plaudern. Dann wandte sie sich ab, um in eine andere Richtung zu gehen. Es war jetzt oder nie. Wenn ich sie zu einem Rendezvous einladen wollte, war dies meine einzige Chance.

»Dann bis morgen«, sagte sie.

»Ja, bis dann«, sagte ich.

Sie ging davon. Ich hatte die Sache vergeigt.

Erst mit achtzehn Jahren war ich kühn genug, überhaupt jemanden zu küssen, und erst weit in den Zwanzigern war ich regelmäßig mit irgendwem zusammen. Schließlich überwand ich jedoch meine Angst und entwickelte den Mut, voll Selbstvertrauen Frauen um eine Verabredung zu bitten. Ich ging dann daran, mich meinen zahlreichen anderen, von Versagensangst bis zu Angst vor Kritik reichenden Ängsten zu stellen und sie zu überwinden. Jedes Mal, wenn ich mich meiner Angst stellte, bemerkte ich, dass ich stärker und selbstsicherer aus der jeweiligen Konfrontation hervorging. Im Verlauf der Zeit begann ich einzusehen, dass Angst nicht etwas war, dem man ausweichen musste. Sie war auch kein Grund, meine Ziele oder Träume aufzugeben.

## Bereiten Sie sich darauf vor, angstfrei zu sein

Sie war lediglich ein vorübergehender Stressfaktor. Wenn ich mich durch den kurzfristigen Stress durchboxte, war ich in der Lage, mich an der Angst vorbeizubewegen und zu jedem langfristigen Ziel zu gelangen, das ich mir gesetzt hatte. Diese Erkenntnis half mir, die Graduiertenschule durchzustehen, meine eigene Therapiepraxis zu entwickeln und einen Therapiestil zu liefern, der höchst effizient, innovativ und bisweilen sogar verwegen ist.

### *Hinter deiner Angst liegt deine Kraft*

Veränderung ist beängstigend und verursacht häufig temporären Stress. Deswegen besteht unsere natürliche Reaktion darin, uns zurückzuziehen und auszuweichen. Dennoch lohnt sich dieser kurzfristige Stress – wegen des langfristigen Gewinns an größerer Zufriedenheit und Gemütsruhe.

## Es wagen, ich zu sein

Ich wurde Psychotherapeut, weil ich immer von menschlichem Verhalten und Psychologie fasziniert gewesen bin. Schon als schüchterner kleiner Junge wurde ich von Menschen angezogen, die aufgrund ihrer psychischen Herausforderungen von der Gesellschaft ausgeschlossen waren. Später, als Teenager, hatte ich jeden Sonntag spätabends, wo ich wahrscheinlich schon hätte

schlafen sollen, ein Date mit der berühmten Sexualtherapeutin Dr. Ruth Westheimer, wenn ich mir auf meinem Walkman ihre Radiosendung anhörte. Ich lernte nicht nur von ihr – ich strebte an, schlussendlich erwachsen und die männliche Variante von ihr zu werden. Ich wollte einen Beruf ausüben, der mir ermöglichte, Menschen zu helfen und etwas zu bewirken, und ich wollte die Massen erreichen. Wie Dr. Ruth wollte ich die Medien als Instrument benutzen, Hunderten und sogar Tausenden anderer Menschen zu helfen. Ich wollte Menschen helfen, ihre psychischen Herausforderungen zu überwinden und dann daran zu gehen, Größe zu erlangen, und ich wollte dies in großem Stil bewerkstelligen.

Doch bald nachdem ich Psychotherapeut wurde, begriff ich klar, dass ich nicht die Art von Psychotherapeut sein konnte, die zu werden meine Ausbildung mich geschult hatte. In der Graduiertenschule hatte man mir beigebracht, Klient(inn)en zu helfen, zu Erkenntnissen zu gelangen, indem man einfach einsichtsvolle Fragen stellt. In meiner Ausbildung wurde davor gewarnt, meine Meinung in eine Therapiesitzung einzubringen. Statt Klient(inn)en zu sagen, was sie tun sollen, sollte ich, erwartungsgemäß, dasitzen, zuhören und die mittlerweile zu einem frustrierenden Klischee gewordenen Fragen stellen: »Was gibt Ihnen das für ein Gefühl?« oder: »Was fühlen Sie dabei?«

Das konnte ich schlichtweg nicht machen.

Statt einfach nur zuzuhören, während Klient(inn)en sich ausließen, sah ich mich ständig meine Meinung einbringen, Rat anbieten und strukturierte Aktionspläne für sie erstellen.

Beispielsweise kam einer meiner frühen Klienten zu mir, weil er eine Lüge lebte und infolgedessen deprimiert war. Ich werde

ihn Rick nennen. Rick war verheiratet, und er ging in Pornoläden und hatte wahllosen Sex mit anderen Männern.

Während ich ihm zuhörte, wie er mir von seinen Seitensprüngen berichtete, dachte ich unentwegt über seine arme Ehefrau bei ihm daheim nach. Nicht nur setzte er sich und sie der Gefährdung durch sexuell übertragene Krankheiten aus, er zwang sie auch, eine Lüge zu leben. Er war ein heimlicher Homosexueller, der sich als glücklich verheirateten Mann ausgab. Ich dachte mir, dass sie sich im Schlafzimmer wahrscheinlich unzulänglich fühlte und sich automatisch fragte, warum sie ihren Mann nicht zufriedenstellen konnte und warum er sich augenscheinlich nicht zu ihr hingezogen fühlte.

Wie konnte ich nicht etwas zu Rick sagen? Wie konnte ich einfach nur mit dem Kopf nicken und zuhören, während er mir von seiner Untreue berichtete? Wie konnte ich mich einfach nur zurücklehnen und fragen: »Was gibt Ihnen das für ein Gefühl?«

Ich konnte es nicht.

Ich sagte ihm gerade heraus: »Das ist falsch. Es ist widerlich.« Er war schockiert. Er sagte: »Ich bin bei acht anderen Therapeuten gewesen, und keiner von ihnen hat mir je gesagt, dass es falsch sei.« Rick war anfangs über meine Ehrlichkeit verärgert, aber letztendlich suchte er mich wieder auf. Er versuchte, seine Pornoladenbesuche und den Sex mit Fremden einzuschränken, während er daran arbeitete, den Mut zu finden, seine Homosexualität zu bekennen und eine gesunde sexuelle Beziehung zu entwickeln.

Aber seine Enthüllung über seine bisherigen Therapeuten machte mich wütend und frustrierte mich. Acht verschiedene

Therapeuten hatten alle dagesessen, zugehört und nichts gesagt, während Rick ihnen von dem berichtet hatte, was er tat?

Und er war nicht der Einzige.

Ich beriet weitere Klient(inn)en, die mir von früheren Therapeut(inn)en berichteten, die während der Sitzungen eingedöst waren oder sie mit dem falschen Namen angeredet hatten. Sie beklagten sich, verschiedentlich, dass sie den Eindruck hätten, als ob sie ihren Therapeut(inn)en mehr geholfen hätten als diese ihnen. »Was fühlen Sie dabei?« oder: »Was gibt Ihnen das für ein Gefühl?« war eine Formulierung, die sie ins Lächerliche zogen. Sie war unspezifisch und sie war unnützlich. Sie gaben zu, seit Jahren ihre Zeit zu verplempern und nicht voranzukommen.

Eine von ihnen war schon seit einem Jahrzehnt in Therapie! Sie war Woche für Woche hingegangen und hatte Rechnung für Rechnung bezahlt, obwohl sich bei ihr keine Besserung eingestellt. Ich fragte sie: »Was haben Sie aus diesen Therapiesitzungen gewonnen?« Sie sah mich an und erwiderte: »Gute Frage!«

Ich war von meinem Berufsstand angewidert, und ich konnte sehen, dass die Nur-Zuhören-Methode den Leuten einfach nicht half, zu einer Besserung zu gelangen. Sie frustrierte die Leute

### *Hinter deiner Angst liegt deine Kraft*

Sie überwinden Angst nicht dadurch, dass Sie sich vor ihr verstecken, ihr ausweichen, sondern dadurch, dass Sie sich ihr stellen. Je mehr Sie sich Ihrer Angst stellen, desto angstfreier werden Sie werden.

nur. Sie kamen dann zu mir und beklagten sich: »Ich war schon bei einem Dutzend Therapeut(inn)en. Sie saßen einfach nur da und hörten zu und sagten mir nicht, was ich tun soll. Ich hoffe, dass Sie anders sein werden.« Ständig ertappte ich mich dabei zu erklären, dass ich nicht »einer dieser Therapeuten« wäre.

Ich dachte an die Lektionen zurück, die ich von meinen Eltern gelernt hatte. Meine Eltern hatten mir beigebracht, mein Bestes zu geben und immer ganze Arbeit zu leisten. Sie waren sehr fleißig und übten oft noch eine Nebentätigkeit aus. Sie hielten mich dazu an zu arbeiten, und das tat ich auch, von früher Jugend an. Ich trug Zeitungen aus, kümmerte mich um den Umkleideraum in einem Fitnessstudio und arbeitete sogar als Reinigungskraft in einem Motel. Sie hatten immer und immer wieder gesagt: »Wenn Leute dich bezahlen, gibst du ihnen das, weswegen sie gekommen sind. Gib ihnen, was sie brauchen.« Mit Blick darauf wusste ich, dass ich die bestmögliche Dienstleistung liefern wollte und dies auch tun würde.

Mit bloßem Kopfnicken und Zuhören lieferte ich diese Dienstleistung jedenfalls nicht. Die Leute kamen zu mir, weil sie zu einer Besserung gelangen wollten, und sie wollten gesagt bekommen, wie das zu bewerkstelligen wäre. Letztendlich beschloss ich, die etablierten Normen meines Arbeitsbereichs aufzugeben, und ich nahm mir vor, den Leuten auf die Weise zu helfen, zu einer Besserung zu gelangen, auf die ich mich verstand: indem ich Rat erteilte.

## Therapie in der realen Welt

Ich beschloss nicht nur, Rat zu erteilen und den Leuten zu sagen, was sie tun sollten, sondern ich beschloss zudem auch, sie in der realen Welt zu beraten – an ebenjenen Orten, wo ihnen angst und bange war. Statt sie auf einer Couch zu behalten, drinnen im Haus, wo sie sich sicher fühlten und nicht ihre Grenzen auszuweiten brauchten, begann ich, sozialphobische Personen in den Park zu bringen und sie aufzufordern, auf Fremde zuzugehen und sich ihnen vorzustellen. Ich begleitete Klient(inn)en mit einer Höhenangst auf Hausdächer und solche, die Angst vor Aufzügen hatten, zu Aufzügen. Ich traf mich mit ihnen bei ihrer Angst.

### Denken Sie darüber nach

Sich Ihrer Angst zu stellen mag Ihnen im Augenblick nahezu unmöglich vorkommen. Sie könnten denken, dass es entmutigend ist. Ich verstehe das. Ich kenne dieses Gefühl der Unmöglichkeit, weil ich es gleichfalls empfunden habe. Viele meiner Klient(inn)en auch. Deswegen werde ich Sie bitten, über eine Frage nachzudenken:

**Wenn ich Ihnen eine Million Dollar gäbe – könnten Sie da einen Weg finden, Ihre Angst zu überwinden?**

Ich denke, Sie könnten es. *Hinter deiner Angst liegt deine Kraft* wird Sie dort hinbringen.

Ich sagte Klient(inn)en, dass wir eine oder zwei Sitzungen im Sprechzimmer verbringen würden, dass unsere Therapie aber größtenteils in Parks, Einkaufszentren, Cafés, auf Dächern und an anderen Örtlichkeiten stattfinden würde. »Das wird Ihnen ermöglichen, wichtige Fähigkeiten zu üben«, sagte ich. »Therapie in einem Sprechzimmer ist sicher. Da ist die bequeme Couch, der ruhige Raum. Aber wird Ihnen das ermöglichen, sich dem zu stellen, was Ihnen so große Angst bereitet? Sie können an Ihren Problemen in der realen Welt arbeiten, dort, wo sie tatsächlich auftreten.«

Zu meiner größten Freude waren fast alle meiner potenziellen Klient(inn)en bereit, diesen neuen Methodenansatz auszuprobieren. David war einer von ihnen.

## **Die Angst davor, sich dem anderen Geschlecht zu nähern**

David sagte mir, dass er Schüchternheit und Ängstlichkeit überwinden wolle, daher schlug ich als unseren Treffpunkt den Central Park vor.

Wir setzten uns zusammen auf eine Bank. Ich erfuhr, dass David ein erfolgreicher Rechtsanwalt, aber schauderhaft bei den Damen war. Wenn ihn eine Frau ansah, zog er sich zurück und schaute weg. Er war in den Dreißigern und er war überzeugt, dass er in seiner Wohnung in Manhattan ewig allein wohnen werde.

Ich konnte nicht umhin zu bemerken, dass David an einer ähnlichen Angst litt, wie ich sie einmal vor so vielen Jahren gehabt hatte.

## *Hinter deiner Angst liegt deine Kraft*

Angstfreiheit ist nicht etwas, womit manche Menschen geboren werden, und man findet sie auch nicht in einer Zauberpille. Was die Angstfreien von den Angstvollen trennt, ist nicht das Nichtvorhandensein oder das Vorhandensein von Angst. Es ist vielmehr das, was sie jeweils damit tun.

Ich bat David, mir noch mehr über seine Ängstlichkeit zu berichten: wann sie auftrat, wodurch sie ausgelöst wurde, wie lang er sie schon hatte, was er bereits versucht hätte, um mit ihr fertigzuwerden, und welche Gedanken zu ihr führten. Ganz ähnlich wie ich hatte David seit seinen Teenagerjahren unter Ängstlichkeit und Schüchternheit gelitten. Soziale Situationen lösten eine Panikreaktion aus. Einfach nur in eine Bar zu gehen führte zu schwerem Atmen, Herzklopfen und Starrheit. Einiges von dieser Angst war durch soziale Misserfolge hervorgerufen worden. Beispielsweise hatte er Bücher darüber gelesen, wie man die Damen ins Bett kriegt. Dann hatte er einige wirklich geschmacklose Sprüche aus diesen Büchern bei Frauen ausprobiert, die er in Bars getroffen hatte. Sie hatten ihm ins Gesicht gelacht.

Dieser gut aussehende, gebildete und erfolgreiche Typ hielt sich selbst für einen unattraktiven Versager. Er konzentrierte sich auf jedweden geringfügigen wahrgenommenen Mangel und vergrößerte ihn bis zu dem Punkt, ab dem er nichts Positives mehr über sich zu denken oder zu sagen hatte.



Jonathan Alpert, Alisa Bowman

## **Hinter deiner Angst liegt deine Kraft**

5 Schritte zu dem Leben, das Sie leben wollen

eBook

ISBN: 978-3-641-08795-1

Goldmann

Erscheinungstermin: August 2012

Eine Aufsehen erregende, revolutionäre Methode der Angstbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung

Schlagen wir uns nicht alle mit irgendwelchen kleinen oder größeren Ängsten herum? Um gewisse Dinge machen wir einen Bogen, schieben Aufgaben vor uns her, werden plötzlich schüchtern oder nervös. Beim einen ist das Geld die Problemzone, beim anderen die Partnerschaft (oder die Tatsache, dass er keine hat), wieder andere sind gehemmt, wenn sie sich im Beruf durchsetzen, vor Publikum sprechen oder Kontakte aufbauen wollen. Manche haben Angst vor Spinnen, vor der Höhe, vor engen Räumen und vieles mehr. Jonathan Alpert weiß aus eigener Erfahrung und aus seiner erfolgreichen Arbeit als Therapeut, wie man Ängste überwindet. Sein 5-Stufen-Programm ist eine revolutionäre Methode, um gerade mit Hilfe der Angst zu Glück, Erfolg und Liebe zu finden. Alpert zeigt: Angst ist keine Schwäche. Wir können sie zu unserem Wohle nutzen und zu unserem Verbündeten machen.