

Die 7 größten Denkfehler bei Angst

**Raus aus dem Grübelkarussell: Erste Hilfe für
mehr Ruhe und Sicherheit im Alltag**



Niels Albrecht

DIE 7 GRÖßTEN DENKFEHLER BEI ANGST – UND WIE DU SIE SOFORT DURCHBRICHST

Raus aus dem Grübelkarussell: Erste Hilfe für mehr Ruhe und Sicherheit im Alltag

Ein eBook von Niels Albrecht
RESET-Code Mentoring & machtvolle-gelassenheit.de

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
1. Einführung.....	4
2. Problem & Ziel	4
3. Über den Autor	5
<i>Wer schreibt dir hier eigentlich?</i>	<i>5</i>
4. Die 7 größten Denkfehler bei Angst – und wie du sie sofort durchbrichst.....	6
<i>Denkfehler 1: „Ich darf keine Angst haben.“</i>	<i>6</i>
<i>Denkfehler 2: „Was, wenn das Schlimmste passiert?“</i>	<i>7</i>
<i>Denkfehler 3: „Alle anderen kommen besser klar als ich.“</i>	<i>7</i>
<i>Denkfehler 4: „Meine Gedanken sind gefährlich.“</i>	<i>8</i>
<i>Denkfehler 5: „Ich muss alles kontrollieren.“</i>	<i>8</i>
<i>Denkfehler 6: „Ich kann meine Angst nicht beeinflussen.“</i>	<i>9</i>
<i>Denkfehler 7: „Ich bin meinen Sorgen ausgeliefert.“</i>	<i>9</i>
5. Soforthilfe mit Tiefgang.....	10
<i>Schritt 1: Reflektieren – Rückverbindung mit dem Wesentlichen.....</i>	<i>10</i>
<i>Schritt 2: Entkoppeln – Muster sichtbar & veränderbar machen</i>	<i>11</i>
<i>Schritt 3: Stärken aktivieren – Perspektivwechsel ermöglichen.....</i>	<i>11</i>
<i>Schritt 4: Erneuern – Veränderung spürbar machen</i>	<i>12</i>
<i>Schritt 5: Transferieren – Nachhaltigkeit ermöglichen.....</i>	<i>12</i>
6. Fazit: Angst begegnen – auf deine Weise. Mit dem RESET-Code	13
<i>Was dir beim Umsetzen wahrscheinlich im Weg steht – und warum das völlig normal ist</i>	<i>13</i>
<i>Das fragen sich viele – vielleicht auch du?.....</i>	<i>14</i>
<i>Was zeigt sich bei dir? – Reflexionsfragen für deinen Weg</i>	<i>15</i>
<i>Persönlicher Impuls von mir.....</i>	<i>15</i>
7. Dein nächster Schritt: Persönliches Klarheitsgespräch	16

1. Einführung

Ich weiß noch genau, wie sich das angefühlt hat.

Es war mitten in der Nacht. Ich war eigentlich müde, aber mein Kopf war hellwach. Gedanken rasten wie in Dauerschleife – als säße ich fest in meinem Grübelkarussell. Was wäre wenn? Was, wenn es nie besser wird? Was, wenn mit mir etwas nicht stimmt?

Mein Körper war angespannt wie ein Drahtseil. Der Atem flach. Und irgendwo in mir: ein diffuses Gefühl von Alarm, ohne dass ich sagen konnte, wovor genau ich eigentlich Angst hatte.

Ich war damals selbst Therapeut, NLP-Trainer, Coach. Ich wusste viel über Angst – aber in diesem Moment half mir all das Wissen keinen Meter weiter.

Das war der Moment, in dem ich begriff: Angst lässt sich nicht immer logisch lösen. Angst ist nicht das, was du denkst.

Und genau da lag mein Denkfehler – der erste von vielen.

Erst als ich lernte, mich nicht gegen die Angst zu stemmen, sondern ihr zuzuhören, sie zu entkoppeln und neu zu erleben, wurde etwas in mir ruhig. Ich begann, mit inneren Bildern zu arbeiten. Mit Symbolen. Mit Hypnose. Ich hörte auf, gegen mich zu kämpfen – und begann, mich selbst zu verstehen.

Dieses eBook ist kein theoretischer Ratgeber. Es ist ein Reset.

Ich teile mit dir die 7 größten Denkfehler, die Menschen – vielleicht auch du – über Angst haben. Und ich zeige dir, wie du sie durchbrichst.

Du musst keine jahrelange Therapie machen, um den ersten Schritt zu gehen. Aber du musst aufhören zu glauben, dass du „nur anders denken“ müsstest.

Angst ist kein Feind. Angst ist ein Signal – und du kannst lernen, das Hin und Her im Gedankenkarussell zu verstehen.

Und dann beginnt etwas Neues: Machtvolle Gelassenheit.

2. Problem & Ziel

Kennst du das? Kaum bist du einen Moment still, setzt es wieder ein: Das Grübelkarussell dreht unaufhörlich. Gedanken fliegen kreuz und quer – über die Arbeit, die Familie, die Gesundheit, die Zukunft. Du willst abschalten, einfach mal frei durchatmen, aber dein Kopf gibt keine Ruhe. Ständig ploppt ein neues „Was wäre, wenn...?“ auf. Je mehr du versuchst, die Sorgen zu kontrollieren, desto schneller dreht sich alles.

Angst fühlt sich dann an wie ein Schatten im Hintergrund – manchmal leise, manchmal laut, aber immer irgendwie da. Sie raubt dir Energie, macht dich angespannt, lässt dich schlecht schlafen. Und oft bleibt das Gefühl: „Mit mir stimmt etwas nicht. Ich müsste doch längst

stark genug sein.“ Das Karussell aus Zweifeln, Sorgen und Selbstvorwürfen scheint nie zum Stehen zu kommen.

Doch weißt du was? Du bist damit nicht alleine. Und vor allem: Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Signal deines Innersten. Dein System ruft nach Sicherheit, nach Klarheit, nach einem echten Reset.

Dieses eBook ist deine Einladung, aus dem Grübelkarussell auszusteigen. Hier findest du keine endlosen Theorien, sondern konkrete Erste Hilfe – Denkfehler, die dich bislang festgehalten haben, und Wege, sie zu durchbrechen. Damit du wieder mehr Ruhe, innere Sicherheit und Gelassenheit im Alltag findest.

Das Ziel: Du bekommst Werkzeuge, um sofort einen Unterschied zu spüren – und einen Vorgeschmack darauf, wie echte Veränderung mit dem RESETCode® aussehen kann.

Bist du bereit, dem Dauerstress einen neuen Kurs zu geben? Dann lass uns gemeinsam aufbrechen.

3. Über den Autor

Wer schreibt dir hier eigentlich?

Vielleicht kennst du das: Du liegst im Bett – körperlich erschöpft, aber dein Kopf ist hellwach. Gedanken rasen. Dein Herz schlägt schneller. Und du fragst dich: Warum komme ich einfach nicht zur Ruhe?

Ich kenne dieses Gefühl. Sehr gut sogar.

Mein Name ist Niels Albrecht. Ich bin Hypnosetherapeut, Coach und Entwickler des RESETCode®. Und bevor ich anderen helfen konnte, musste ich erst selbst verstehen, was Angst wirklich ist – und was sie nicht ist.

Heute begleite ich Menschen dabei, ihre inneren Blockaden zu lösen – ob es um Angst, Stress, Selbstzweifel oder tiefer liegende Muster geht. Ich glaube daran, dass Veränderung möglich ist, wenn wir aufhören, gegen uns selbst zu kämpfen. Und beginnen, uns selbst zu verstehen.

Mit “Machtvolle Gelassenheit” unterstütze ich seit Jahren Menschen auf ihrem Weg in ein freies, ruhigeres und selbstbestimmtes Leben. Mein Ansatz? Tiefgehend. Klar. Und immer auf Augenhöhe. Keine leeren Versprechen, keine Esoterik – sondern echte, erlebbare Transformation.

Der RESETCode® vereint moderne Hypnose, neurowissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Lebenserfahrung zu einem klaren Weg raus aus dem Karussell der Angst.

Du musst nicht perfekt sein, um neu anzufangen.

Du musst nur bereit sein, dich selbst zu entdecken.

In diesem eBook teile ich mit dir die 7 größten Denkfehler, die dich in der Angst halten – und wie du sie durchbrichst.

Wenn du magst, findest du auf meiner Website weitere Impulse, Angebote und die Möglichkeit, direkt Kontakt aufzunehmen.

Ich freue mich, dich auf deinem Weg zu begleiten.

4. Die 7 größten Denkfehler bei Angst – und wie du sie sofort durchbrichst

Vielleicht fragst du dich: Warum halten sich Ängste so hartnäckig? Warum reicht es oft nicht, „einfach anders zu denken“ oder sich Mut zuzusprechen? Die Antwort liegt oft in Denkfehlern – in inneren Überzeugungen, die sich wie unsichtbare Fesseln um deinen Alltag legen.

Diese Denkfehler schleichen sich ein, ohne dass wir es merken. Sie erzählen dir Geschichten: Dass du schwach bist. Dass Angst gefährlich ist. Dass du ausgeliefert bist. Und je länger du ihnen glaubst, desto mehr drehen sie das Grübelkarussell immer schneller.

Doch hier kommt die gute Nachricht: Sobald du diese Denkfallen erkennst – und lernst, sie zu durchbrechen –, verändert sich etwas. Du gewinnst Abstand. Du atmest freier. Du entdeckst neue Möglichkeiten, mit deiner Angst umzugehen.

Im Folgenden zeige ich dir die 7 größten Denkfehler, die dich in der Angst gefangen halten – und gebe dir zu jedem Denkfehler einen Impuls, wie du sofort einen ersten Schritt hinaus machen kannst.

Denkfehler 1: „Ich darf keine Angst haben.“

Kennst du diesen Satz? Vielleicht taucht er in deinem Kopf auf, wenn du Angst spürst – beim Arzt, im Job, in der Familie, nachts im Bett. „Reiß dich zusammen. Stell dich nicht so an. Andere schaffen das doch auch!“ Und plötzlich entsteht noch mehr Druck: Du hast nicht nur Angst – du schämst dich auch noch dafür.

Doch hier steckt der erste große Denkfehler: Der Glaube, dass Angst etwas Verbotenes, Schwaches oder gar Peinliches ist. Dabei ist Angst ein ganz normales, menschliches Gefühl. Sie ist ein uraltes Warnsignal deines Systems – kein Zeichen von Versagen, sondern von Lebendigkeit.

Je mehr du versuchst, Angst zu verbieten oder wegzudrücken, desto stärker wird sie. Das Karussell dreht sich schneller, weil du gegen dich selbst kämpfst.

Durchbruch-Impuls:

Stell dir vor, deine Angst wäre ein kleines Kind, das nachts weint. Würdest du es anschreien oder ignorieren? Oder würdest du dich zu ihm setzen, zuhören, beruhigen?

Genau das kannst du mit deiner Angst tun: Anerkenne sie. Sag dir selbst: „Angst ist erlaubt. Sie will mich schützen.“

Allein diese kleine Umdeutung nimmt sofort Druck raus. Du musst nicht angstfrei sein, um mutig zu handeln – du darfst Angst haben und trotzdem deinen Weg gehen.

Denkfehler 2: „Was, wenn das Schlimmste passiert?“

Kennst du das? Dein Kopf spinnt Katastrophenfilme – manchmal schon beim kleinsten Anlass. „Was, wenn ich ohnmächtig werde?“ „Was, wenn ich einen Fehler mache und alles schiefgeht?“ „Was, wenn ich versage – oder jemandem schade?“ Diese Fragen drehen immer weitere Runden im Grübelkarussell. Sie fühlen sich so real an, als würden sie tatsächlich passieren.

Der Denkfehler dahinter: Du hältst deine Gedanken für eine Vorschau auf die Zukunft. Dein Gehirn will dich schützen – und übersieht dabei, dass die allermeisten schlimmen Szenarien nie eintreten. Angst malt immer das schlimmstmögliche Bild. Das heißt aber nicht, dass es Realität wird.

Je mehr du versuchst, dich gegen diese Gedanken zu wehren oder sie zu kontrollieren, desto hartnäckiger werden sie. Das Karussell dreht sich schneller – und du verlierst den Kontakt zum Hier und Jetzt.

Durchbruch-Impuls:

Stell dir deine Katastrophengedanken wie Wolken am Himmel vor. Sie kommen, sie gehen – aber sie sind nicht du.

Sage dir: „Das ist nur ein Gedanke. Kein Orakel.“

Atme einmal tief durch und frage dich: „Was spricht eigentlich dafür, dass genau das passieren wird?“ Oft merkst du: Es gibt keine Beweise – nur alte Geschichten, die dein Kopf dir erzählt.

Du musst nicht alles glauben, was du denkst. Schon diese kleine Distanz kann dir mehr Ruhe schenken.

Denkfehler 3: „Alle anderen kommen besser klar als ich.“

Vielleicht kennst du diesen Gedanken: „Die anderen wirken immer so souverän. Niemand scheint solche Angst zu haben wie ich. Irgendetwas stimmt mit mir nicht.“

Du vergleichst dich – mit Kolleg*innen, Freunden, Menschen in den sozialen Medien. Und immer wieder entsteht das Gefühl: „Ich bin schwächer, empfindlicher, weniger belastbar.“

Das ist einer der größten Denkfehler überhaupt! Denn: Jeder Mensch erlebt Angst, Unsicherheit und Selbstzweifel – die meisten zeigen es nur nicht nach außen. Was du von anderen siehst, ist oft nur die Fassade. Du kennst ihre inneren Kämpfe nicht.

Das ständige Vergleichen sorgt dafür, dass du dich noch kleiner fühlst. Dein Grübelkarussell bekommt neuen Schwung – und du entfernst dich immer weiter von dir selbst.

Durchbruch-Impuls:

Erinnere dich: Angst ist menschlich – niemand ist immer stark oder cool.

Frage dich: „Wem habe ich heute schon erzählt, wie es mir wirklich geht?“ Oft wirst du feststellen: Offenheit verbindet.

Vergleiche dich nicht mit den Hochglanzfassaden anderer, sondern mit deinem eigenen Weg. Jeder Schritt zählt – und du bist nicht allein.

Denkfehler 4: „Meine Gedanken sind gefährlich.“

Manchmal tauchen Gedanken auf, die dich erschrecken: „Was, wenn ich durchdrehe?“ „Was, wenn ich etwas ganz Schlimmes tue?“ „Vielleicht verliere ich die Kontrolle über mich!“ Plötzlich bekommst du Angst – nicht nur vor einer Situation, sondern vor deinen eigenen Gedanken. Es fühlt sich an, als könntest du ihnen ausgeliefert sein.

Hier steckt ein fataler Denkfehler: Der Glaube, dass Gedanken Macht über dich haben oder dich „verrückt“ machen könnten. Doch Gedanken sind keine Befehle – sie sind einfach nur mentale Bilder, Sätze, Geschichten. Sie kommen und gehen, oft ganz automatisch. Jeder Mensch hat manchmal merkwürdige, beängstigende oder absurde Gedanken. Das macht dich nicht gefährlich – es macht dich menschlich.

Je mehr du versuchst, solche Gedanken zu unterdrücken oder zu kontrollieren, desto lauter werden sie. Das Grübelkarussell dreht sich schneller – und die Angst wächst.

Durchbruch-Impuls:

Betrachte deine Gedanken wie vorbeifahrende Züge am Bahnsteig: Du siehst sie kommen – aber du musst nicht einsteigen.

Sage dir: „Gedanken sind nur Gedanken – sie bedeuten nicht, dass ich sie umsetzen werde.“ Atme durch, beobachte – und lass sie weiterziehen.

Allein das nimmt viel Druck raus und schenkt dir mehr Sicherheit im Umgang mit deinem Kopf.

Denkfehler 5: „Ich muss alles kontrollieren.“

Vielleicht kennst du das Gefühl, ständig die Kontrolle behalten zu müssen – über dich, deine Gedanken, deinen Körper, deine Umgebung. „Wenn ich nur aufpasse, mich genug anstrengende, dann passiert nichts Schlimmes!“

Du planst, prüfst, bereitest dich auf alle Eventualitäten vor. Aber je mehr du versuchst, alles im Griff zu haben, desto angespannter wirst du. Das Karussell aus Grübeln, Sorgen und Anspannung dreht sich immer schneller.

Der Denkfehler dahinter: Die Vorstellung, dass Sicherheit nur dann entsteht, wenn du alles kontrollierst. Doch das Gegenteil ist der Fall: Je mehr du gegen Unsicherheit kämpfst, desto weniger fühlst du dich wirklich sicher.

Das Leben ist nie zu 100 % kontrollierbar – und das muss es auch nicht sein. Wahre Gelassenheit entsteht, wenn du lernst, Kontrolle loszulassen und Unsicherheiten zuzulassen, ohne dich davon bestimmen zu lassen.

Durchbruch-Impuls:

Probiere heute eine kleine „Mutprobe“: Lass für einen Moment bewusst etwas los, das du sonst kontrollierst. Vielleicht einen kleinen Ablauf, einen Gedanken, einen Handgriff.

Atme tief durch und sage dir: „Ich darf ein Stück Kontrolle abgeben – und trotzdem bin ich sicher.“

Mit jedem kleinen Schritt wächst dein Vertrauen in dich selbst und ins Leben.

Denkfehler 6: „Ich kann meine Angst nicht beeinflussen.“

Vielleicht hast du das Gefühl, deiner Angst ausgeliefert zu sein. Sie kommt einfach – und du kannst nichts dagegen tun. „Ich habe das eben, das ist halt so“, denkst du vielleicht. Das macht ohnmächtig, hilflos, klein.

Dieser Denkfehler entsteht oft nach vielen gescheiterten Versuchen, die Angst zu besiegen oder zu vermeiden. Irgendwann glaubst du: „Ich bin machtlos. Ich kann nichts ändern.“

Doch das stimmt nicht! Du hast jeden Tag neue Möglichkeiten, Einfluss zu nehmen – auch wenn es kleine, unscheinbare Schritte sind.

Angst ist kein Schicksal, sondern ein Zustand. Und jeder Zustand lässt sich verändern – manchmal langsam, manchmal überraschend schnell. Du kannst lernen, wie du dich selbst beruhigst, wie du dich neu ausrichtest, wie du deinen inneren Kurs veränderst.

Durchbruch-Impuls:

Überlege heute: Gibt es eine winzige Sache, die du trotz Angst tun kannst? Einen Schritt, einen Gedanken, eine Geste?

Feiere jeden kleinen Erfolg – denn Veränderung beginnt in kleinen Momenten.

Du bist nicht ohnmächtig. Du bist wirksam – auch wenn es sich manchmal anders anfühlt.

Denkfehler 7: „Ich bin meinen Sorgen ausgeliefert.“

Vielleicht kennst du dieses Gefühl: Die Sorgen kommen, nehmen dich ein, ziehen dich in ihren Strudel. Es fühlt sich an, als hättest du keine Wahl – als wärst du ein Spielball deiner Gedanken und Gefühle. „Ich kann ja gar nichts machen, das läuft einfach ab!“

Das ist der siebte große Denkfehler. Denn auch wenn sich Sorgen oft übermächtig anfühlen: Du bist ihnen nicht ausgeliefert. Du kannst lernen, dich innerlich zu distanzieren, dich auszurichten, neue Wege zu gehen.

Auch wenn das Karussell sich mal schnell dreht – du kannst entscheiden, ob du einsteigst oder zuschaust.

Dein Kopf ist stark. Aber du bist stärker. In dir liegt die Fähigkeit, immer wieder neu zu wählen: Gibst du dich den Sorgen hin – oder übst du, dich Schritt für Schritt davon zu lösen?

Durchbruch-Impuls:

Mache dir bewusst: Sorgen sind wie Wellen – sie kommen, sie gehen. Du musst sie nicht stoppen, aber du kannst lernen, auf ihnen zu surfen.

Frage dich heute: „Was kann ich mir heute Gutes tun, um meine Aufmerksamkeit bewusst auf etwas anderes zu lenken?“

Jeder kleine Moment, in dem du dem Karussell eine Pause gönnst, ist ein Schritt in Richtung Gelassenheit.

5. Soforthilfe mit Tiefgang

Der RESET-Code® in 5 einfachen Schritten – So stoppst du das Grübelkarussell bei Angst

Du kennst das Gefühl:

Ein Gedanke genügt – und schon beginnt das Karussell im Kopf. Angst, Zweifel, körperliche Anspannung.

Vielleicht hast du schon vieles probiert: Positiv denken, Atemtechniken, Ablenkung. Aber oft ist das nur ein Pflaster auf die Wunde.

Der RESET-Code® geht einen anderen Weg: nicht wegmachen, sondern umlenken. Nicht kämpfen, sondern verändern.

Hier zeige ich dir, wie du die 5 RESET-Schritte direkt auf dein Gedankenkarussell anwenden kannst – praktisch, tief und sofort umsetzbar.

Schritt 1: Reflektieren – Rückverbindung mit dem Wesentlichen

Angst macht eng. Gedanken werden schnell, der Körper angespannt. Du wirst zum Spielball deiner Muster.

Der erste Schritt im RESET-Code heißt: Wahrnehmen, statt weglaufen.

Übung: Der RESET-Moment

Halte inne, sobald du merkst: Jetzt geht's wieder los.

Lege eine Hand auf dein Herz oder deinen Bauch. Spüre deinen Atem.

Stell dir vor, du drückst einen inneren RESET-Knopf.

Frage dich:

 „Was ist jetzt gerade wirklich da – in meinem Körper, meinem Herzen, meinem Geist?“

Kein Urteil, nur Beobachtung.

➡ Dieser Moment der Präsenz ist der erste Befreiungsschritt aus der Gedankenschleife.

Schritt 2: Entkoppeln – Muster sichtbar & veränderbar machen

Deine Angst ist nicht nur im Kopf – sie ist oft ein ganzer innerer Film. Bilder, Szenen, Geräusche, Körpersensationen.

Solange du dich damit identifizierst, bleibt alles, wie es ist. Entkoppeln heißt: Beobachter werden, statt Gefangener sein.

Übung: Bildarbeit zur Entkopplung

Schließe die Augen.

Stell dir deine Angst als Bild vor: ein dunkler Raum, ein Gewitter, ein Karussell?

Jetzt frage dich:

🧠 „Wie würde dieses Bild aussehen, wenn es weniger bedrohlich wäre?“

Wird es heller? Offener? Langsamer?

Lass das Bild sich wandeln – spielerisch, ohne Druck.

➡ Damit beginnst du, das festgefahrene Muster zu lösen. Das ist der Schritt der Entkopplung.

Schritt 3: Stärken aktivieren – Perspektivwechsel ermöglichen

Angst ist ein Tunnel. Doch du hast mehr in dir: Erinnerungen, Gefühle, innere Ressourcen, die dich tragen können.

Dieser Schritt bringt dich in Kontakt mit dem, was dir gut tut – auch mitten in der Angst.

Übung: Die Ressource erinnern


Erinnere dich an einen Moment der Ruhe, der Geborgenheit, der Stärke.


Vielleicht in der Natur, mit einem Menschen, bei dir selbst.

Tauche mit Atem und Aufmerksamkeit in diesen Moment ein.

Verstärke das Gefühl mit einer Geste: Hand aufs Herz, Finger auf den Puls, ein leises „Danke“.

Sage dir:

 „Ich darf Angst fühlen – und gleichzeitig ruhig sein.“

 Du öffnest deinen inneren Raum – und aktivierst deine Selbstwirksamkeit. RESET-Schritt 3: Stärken aktivieren.

Schritt 4: Erneuern – Veränderung spürbar machen

Veränderung passiert nicht nur im Kopf – sie wird körperlich spürbar, wenn du neue Erfahrungen machst.

Erneuern bedeutet: deinem Nervensystem zeigen, dass auch andere Zustände möglich sind.

Übung: Gegenerfahrung bewusst machen

Nimm einen „alten“ Auslöser (z. B. eine typische Angstsituation) und verbinde ihn gedanklich mit deinem neuen Bild oder Gefühl.

Stell dir vor: Du gehst mit deiner neuen inneren Haltung in die alte Situation hinein.

Spüre, was sich verändert.

Atmung, Körperspannung, Gedankenfluss?

 Du schreibst neue Spuren in dein inneres Erleben. RESET-Schritt 4: Erneuern.


Schritt 5: Transferieren – Nachhaltigkeit ermöglichen

Veränderung ist kein Zufall – sondern das Ergebnis konsequenter Verankerung.

Transfer heißt: das Neue in deinen Alltag holen, damit es bleibt.

Impulse für RESET-Rituale im Alltag:

Morgens: Starte mit einem Check-in:

 „Was will heute durch mich wirken?“

Tagsüber: Baue Mini-RESETs ein:

3 Atemzüge. Hand aufs Herz. Kurze Pause mit geschlossenen Augen.

Abends: Schreibe deine Gedanken auf einen Zettel – und leg ihn weg.

Mach bewusst Schluss für heute.

➔ So wird der RESET-Code nicht zur Technik, sondern zum Teil deines Lebens.

6. Fazit: Angst begegnen – auf deine Weise. Mit dem RESET-Code.

Du musst deine Angst nicht besiegen.

Aber du kannst lernen, anders mit ihr umzugehen. Klarer. Freier. Selbstbestimmter.

Der RESET-Code® ist kein Trick – sondern eine Haltung:

◆ Wahrnehmen statt bewerten.

◆ Fühlen statt fliehen.

◆ Verändern durch Erleben.

Wenn du spürst, dass diese Impulse dir helfen – dann lade ich dich ein, tiefer zu gehen.

In dir wartet mehr als Angst.

In dir wartet: machtvolle Gelassenheit.

Was dir beim Umsetzen wahrscheinlich im Weg steht – und warum das völlig normal ist

Vielleicht liest du all das und denkst: „Klingt gut – aber bei mir funktioniert sowas eh nicht.“

Oder: „Ich hab das schon versucht, es hat sich nichts verändert.“

Das ist absolut nachvollziehbar! Du bist nicht allein damit. Es gibt typische Stolpersteine auf dem RESET-Weg – und sie sind kein Zeichen von Scheitern, sondern von Wachstum.

Erwartung auf Sofortwirkung:

„Ich habe das gemacht, aber es hat sich nichts verändert.“

➔ RESET ist ein Prozess, kein Schalter. Du unterbrichst Muster, die oft seit Jahren laufen. Gib dir Zeit. Jeder RESET-Moment zählt – auch wenn die Veränderung erst schleichend spürbar wird.

Zweifel an der eigenen Vorstellungskraft:

„Ich kann mir nichts vorstellen, ich sehe keine inneren Bilder.“

➔ Jeder Mensch hat innere Bilder oder Empfindungen – manchmal zeigen sie sich als Farben, Körpergefühle, Bewegungen. Bleib spielerisch, neugierig, nicht verbissen. Es gibt kein „richtig“.

Angst, alte Gefühle „hochzuholen“:

„Wenn ich mich dem wirklich stelle, verliere ich die Kontrolle.“

➔ RESET ist ressourcenorientiert. Du gehst nicht kopfüber ins Trauma, sondern näherst dich mit Bewusstheit und Selbstfürsorge. Du entscheidest, wie tief du gehst – immer Schritt für Schritt.

„Ich hab das doch schon tausendmal gemacht...“

„Ich kenne diese Übungen alle. Warum hilft es trotzdem nicht?“

➔ Altes Wissen ersetzt keine neue Erfahrung. RESET wirkt, wenn du präsent bist, ehrlich fühlst und wirklich beobachtest. Wiederholung ohne Verbindung bringt nichts – aber ehrliche Begegnung mit dir selbst verändert alles.

Das fragen sich viele – vielleicht auch du?

Muss ich immer „alles fühlen“, um weiterzukommen?

→ Nein. Du darfst auch bewusst mal Abstand nehmen. RESET ist kein Schmerzporno, sondern ein Raum für heilsames Erleben.

Was, wenn ich beim Visualisieren abschweife oder es mir nicht gelingt?

→ Kein Problem. Schon der Versuch, dein inneres Erleben zu beobachten, bringt Bewegung ins System.

Wie oft muss ich das machen?

→ RESET wirkt am stärksten, wenn du regelmäßig – aber nicht zwanghaft – kleine Impulse setzt. Qualität vor Quantität.

Was, wenn ich danach wieder ins Karussell falle?

→ Willkommen im echten Leben. RESET ist kein Versprechen, nie wieder Angst zu fühlen – sondern eine Einladung, immer wieder zurückzufinden.

Was zeigt sich bei dir? – Reflexionsfragen für deinen Weg


Wann beginnt dein Grübelkarussell am häufigsten?

Was versuchst du zu kontrollieren – und was willst du eigentlich vermeiden?

Welches Bild taucht auf, wenn du an „Freiheit“ denkst – und was steht diesem Bild im Weg?

Was hast du dir noch nie erlaubt zu fühlen – und was würde passieren, wenn du es langsam zulässt?

Welche Ressource in dir kennst du eigentlich längst – hast sie aber lange nicht mehr gespürt?

 Nimm dir gerne 5 Minuten und schreibe frei – ohne Zensur. Es geht nicht ums Perfekt-Sein. Es geht ums Wahrnehmen.

Persönlicher Impuls von mir

Ich erinnere mich gut an Nächte, in denen ich dachte, mein Kopf explodiert gleich vor lauter Denken. Ich habe alles versucht: Atemtechniken, Podcasts, Affirmationen. Aber erst als ich mich getraut habe, wirklich hinzuschauen – und das Karussell nicht bekämpft, sondern beobachtet habe – wurde etwas anders. Genau deshalb ist der RESET-Code entstanden: weil es nicht reicht, Dinge „weg“ zu machen. Sondern weil wir neue Wege brauchen, wie wir mit uns selbst in Kontakt kommen – sanft, ehrlich und klar.

Wenn du willst, begleite ich dich auf diesem Weg. RESET ist mehr als ein System. Es ist ein Versprechen: Du darfst neu anfangen. Immer wieder.

Zusammenfassung & Ausblick

Du hast jetzt einen neuen Blick auf Angst gewonnen – und erfahren, dass es nicht die Angst selbst ist, die dich festhält, sondern die Denkfehler, die um sie kreisen.

Du hast erlebt: Das Grübelkarussell muss sich nicht endlos weiterdrehen.

Mit dem RESET-Code® hast du einen Weg kennengelernt, der dich Schritt für Schritt raus aus alten Mustern, hin zu mehr Ruhe, Klarheit und Selbstwirksamkeit führen kann.

Und vielleicht hast du bemerkt: Es geht nicht um Perfektion. Nicht darum, nie wieder Angst zu spüren. Sondern darum, dich selbst immer wieder neu zu erleben. Wach. Ehrlich. Sanft. Jeder RESET-Moment – so klein er auch sein mag – ist ein Anfang.

Dein nächster Schritt

Wenn du tiefer gehen möchtest, lade ich dich herzlich ein:

Entdecke die Möglichkeiten des RESET-Code® in persönlicher Begleitung oder in meinen weiterführenden Angeboten.

Du findest mehr Informationen, Impulse und Kontaktmöglichkeiten auf meiner Website.

Du bist nicht allein. Veränderung beginnt – jetzt.

Vertraue dir. Bleib neugierig. Und erinnere dich:
Machtvolle Gelassenheit ist kein Ziel, sondern ein Weg.
Dein Weg.

7. Dein nächster Schritt: Persönliches Klarheitsgespräch

Du hast das eBook gelesen – vielleicht spürst du, dass du nicht mehr allein im Grübelkarussell kreisen willst.

Manchmal braucht es einfach einen Menschen, der zuhört, Fragen stellt, mit dir gemeinsam hinschaut – ohne Druck, ohne Bewertung, ohne „Du musst“.

Deshalb lade ich dich ein zu einem unverbindlichen Klarheitsgespräch.

Wir schauen gemeinsam auf deine Situation, sortieren Gedanken und Gefühle – und finden heraus, was dich wirklich weiterbringt. In deinem Tempo. In deinem Raum. Ohne Verpflichtungen.

Du bist willkommen, so wie du bist.

Alle Infos und die Möglichkeit zur Terminbuchung findest du auf meiner Website – oder schreib mir eine Nachricht.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

 **Buche jetzt dein persönliches Klarheitsgespräch**

Scanne einfach den QR-Code oder klicke auf [diesen Link](#)

