



TROTZ DEINER ANGST

“IN DER WELT HABT IHR ANGST, ABER HABT MUT:
ICH HABE DIE WELT BESIEGT.” JOH 16,33

WORKBOOK

VON KARIN RAPPO

HALLO, SCHÖN DASS DU DA BIST!

Wovon träumst du schon lange, machst es aber nicht, weil du Angst hast?

Wie wäre es, wenn dich deine Angst nicht länger bestimmt, sondern du einen souveränen Umgang mit ihr finden könntest? Du handlungsfähig wirst und bleibst, obwohl du Angst hast?

Das ist möglich! Und dieses Workbook ist ein 1. Schritt dazu! Du bist bereit, dich deinen Ängsten zu stellen, damit hast du schon viel geschafft. Herzliche Gratulation zu diesem Schritt!

Ich wünsche dir viel Freude beim Entdecken mit diesem Workbook und mutige Schritte!

Herzlich,

Karin Rappo

Warum haben wir eigentlich Angst?

Wie jedes Gefühl hat auch Angst seine Berechtigung. Es gibt also nicht nur eine ungesunde Angst, sondern auch eine gesunde Angst.

Angst schützt uns vor Gefahren oder davor, Fehler zu machen.

Doch die Angst kann auch Überhand nehmen und zu gross werden, dann kann sie uns blockieren und unsere Lebensqualität massiv beeinträchtigen.

Reflexion:

Welche Angst begleitet mich aktuell am stärksten?

In welchen Situationen spüre ich diese Angst besonders?

“Wenn ich mich fürchte, vertraue ich auf dich.” Ps 56.4

Angstbewältigung

Überlege kurz und halte schriftlich fest:

Was hat dir schon geholfen im Umgang mit deinen Ängsten?

Wo hast du schon Angst-Situationen erlebt, die du mit Gott überstanden hast?

Wo hast du dich schon selbst herausgefordert und Ängste überwunden?

UMGANG MIT GEDANKEN

Denke ich Gedanken, die meine Angst stärken oder schwächen?

Wie bewerte ich die Situation, die mir gerade so Angst macht?

Welchen neuen ermutigenden Gedanken möchte ich in Zukunft meinen destruktiven Gedanken entgegensetzen:

“Mehr als auf alles andere achte auf deine Gedanken, denn sie entscheiden über dein Leben.” Spr 4,23 (Gute Nachricht Bibel)

Mein nächster Schritt:

Welchen kleinen Schritt nehme ich mir jetzt vor? (halte es unbedingt schriftlich fest)



“Sei mutig und stark! Fürchte dich nicht und verzage nicht! 1 Chr 28,20



DU WILLST MEHR LEBEN - TROTZ DEINER ANGST?



Klick einfach auf den Button unten und hol dir deinen
kostenlosen Kennenlern-Call (20 min.)

Dieser findet per Zoom statt und dient dazu, zu schauen,
ob wir zusammenpassen und wie ich dich auf deinem
Weg unterstützen kann.

[TERMIN VEREINBAREN](#)

Du hast heute schon einen sehr schwierigen Schritt geschafft:

Du hast dich deinen Ängsten gestellt und damit bist du schon einen Riesenschritt weiter.

Herzliche Gratulation!

Karin Rappo

ÜBER MICH

Ich bin Psychosoziale Beraterin (Schwerpunkt Seelsorge) und ich begleite dich gerne auf den Weg in dein Leben - trotz deiner Angst!

Aus meiner eigenen Biographie habe ich selbst sehr viel Erfahrung mit Angst.

Ich bin verheiratet, habe 3 Kinder und arbeite in eigener Praxis in Horw LU.

