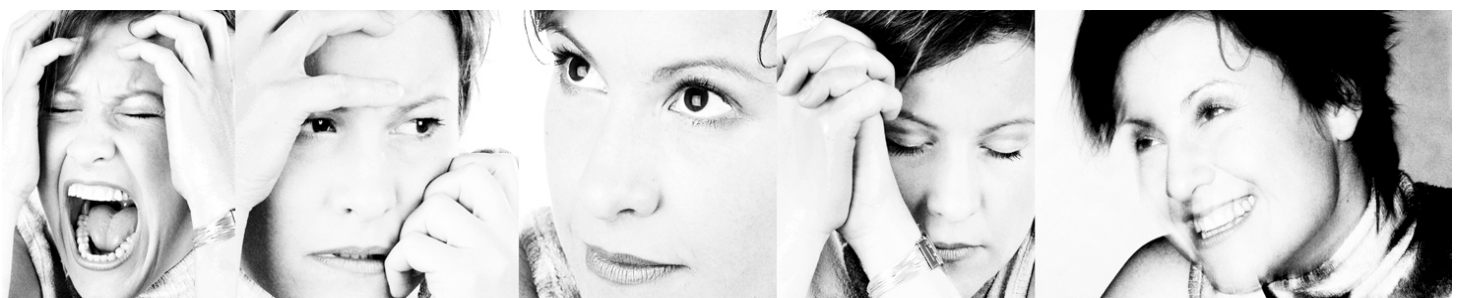


1. Du willst Menschen haben, die zu dir passen.
2. Du willst bei diesen Menschen erwünscht sein.
3. Du willst Schutz vor Gewalt.
4. Du willst deine Existenz sichern.
5. Du willst deine Entscheidungsfreiheit sichern.
6. Du strebst nach Macht.
7. Als Erwachsener hast du das Grundbedürfnis nach sexueller Befriedigung.

Wenn die Erreichung eines dieser Ziele in Frage steht, haben wir ein Problem. Und ist das Problem erst groß genug, entsteht zwangsläufig Angst.

Aber sind wir einmal ehrlich: wann und wie häufig sind diese Grundmotive des Lebens oder unsere genetischen Ziele wirklich gefährdet? Wenn Du bei der Analyse Deiner Angstzustände die Nichterreichbarkeit eines der o.g. Motive ernsthaft gefährdet siehst, so hast du Grund zur Angst. Wenn du aber wirklich tief und aufrichtig in dich hinein schaust, so wirst du feststellen, dass du in mehr als 95% aller Angstzustände keinen wirklich existenziellen Grund dafür hast. Wir Menschen verhalten uns nur so, als ginge es um unser Leben und um unsere Existenz. Wir haben uns daran gewöhnt, schon kleinste Probleme zur Lebensbedrohung zu erheben. Wir geben jeder noch so kleinen Störung in unserem Leben Macht über uns, viel zu viel Macht.



Angst kann entweder vermieden oder transformiert werden. Keine Angst = Glück!