



KURZANLEITUNG FÜR TAG 3

Fear Flow – Angst entladen, nicht bekämpfen

Heute erfährst du, mit Angst sanft umzugehen, anstatt gegen sie anzukämpfen. Durch kleine, bewusste Entscheidungen bringst du Bewegung in die Angst – und verwandelst Stillstand in Selbstvertrauen.

Tool: S.E.L.F.E.-Quickie

Warum: Angst ist Energie. Wenn sie in Bewegung kommt, verliert sie ihre Wucht.

Wann: Wenn du festhängst, grübelst oder dich vor einer Entscheidung drückst.

Action Steps:

- 1 **Sensation:** Wo spürst du Angst im Körper?
- 2 **Emotion:** Benenne sie („Ich spüre Angst / Unsicherheit / Druck“).
- 3 **Language:** Sag: „*Ein kleiner Schritt.*“
- 4 **Future:** Frag dich: „*Hilft mir das morgen?*“
- 5 **Execute:** Tu etwas Kleines – jetzt (Anruf, Nachricht, Aufräumen).

Mikro-Aufgabe:

Heute eine Mini-Entscheidung treffen, die du bisher aufgeschoben hast.

Mantra:

✦ „Kleine Wahl – große Erleichterung.“
