



# Vom Ei zur Raupe, zur Puppe, zum Schmetterling

DER SCHMETTERLING SAGT AUCH  
NICHT: ICH HAB KEINE LUST MEHR,  
DAS IST MIR VIEL ZU ANSTRENGEND!  
ER GEHT DEN WEG DER  
METAMORPHOSE IN DEM  
VERTRAUEN, DASS AM ENDE ETWAS  
WUNDERSCHÖNES FÜR IHN  
ENTSTEHT!

*Sei auch Du mutig, geh ins Vertrauen und  
in die Gewissheit, dass durch Deine  
Veränderung etwas wunderschönes für Dich  
und die Welt entsteht.*

## **7 Tipps Deiner Angst vor Veränderung positiv zu begegnen**

### **1. Atme**

Setz Dich entspannt auf einen Stuhl, stelle Deine Beine auf den Boden, leg Deine Hände entspannt in Deinen Schoß und atme. Atme ruhig in den Bauch ein, halte ein klein wenig die Luft an und atme dann wieder aus. Mache das, bis Du Deinen Rhythmus gefunden hast und ganz entspannt ein und ausatmest.

### **2. Achte auf die Bilder die kommen**

Welche Bilder zeigen sich Dir, wenn Du ein- und ausatmest? Sind es Bilder die Dir Angst machen oder Bilder, die Dich entspannen? Wenn sie Dich entspannen, dann ist alles gut. Dann ist Dein Fokus im Augenblick ganz auf Deinem Wohlbefinden, auf dem, was Dir gerade gut tut.

### **3. Deine inneren Bilder - die Angst zeigt sich**

Du siehst Bilder, die Dich beunruhigen, die vielleicht sogar so stark auf Dich wirken, dass Du aufhörst zu atmen? Dann Danke diesen Bildern, dass sie sich gezeigt haben, sag ihnen freundlich aber bestimmt, dass Du Dich gleich um sie kümmerst. Bevor Du das aber tust, kümmere Dich erst noch einmal um Dich. Atme entspannt weiter ein und aus, so lange, bis Du merkst, dass sich Dein Körper entspannt, so dass Du dieser Atemübung positiv beendest.

### **4. Deine inneren Bilder in Päckchen**

Wenn Du Deine Atemübung beendet hast, dann hol Dir die Bilder, die Dir Angst gemacht haben nochmals her. Nimm jedes von diesen Bildern und packe sie gedanklich und mit Liebe in einzelne Päckchen. Mach eine hübsche Schleife um jedes und bedanke Dich bei ihnen, dass sie sich gezeigt haben, denn jetzt siehst Du, was Dir eigentlich Angst macht. Stell diese Päckchen gedanklich "vor die Tür".

## **5. Der Lösung Raum geben**

Wie fühlt sich das jetzt für Dich an? Es ist wie ein seelischer Hausputz. Alles was belastet, ist jetzt erst einmal "vor die Tür gestellt" und Du hast wieder Platz bekommen, zu atmen und Dich zu sortieren.

## **6. In die Lösung gehen**

Wenn Du jetzt das Gefühl hast, Du musst Dich um eines oder mehrere von Deinen Päckchen kümmern, dann nimm Dir eines. Entscheide für Dich, welches gerade passt? Soll es das sein, mit der auffallenden Schleife oder dann doch lieber das kleinere? Oder vielleicht dann doch das etwas größere Päckchen? Vertraue Deiner Intuition. Sie wird Dir zeigen, welches Problem von Dir gerade gelöst werden will.



- Willst Du den Wechsel, weil Du das Gefühl hast, dass die Kollegen Dich nicht akzeptieren? Auch dann musst Du hinschauen, warum sich das Gefühl zeigt. Denn dieses Thema wirst Du auch bei Deinem nächsten Arbeitgeber wieder haben.

Deshalb schau genau hin, was Dir Angst macht. Die Angst zeigt Dir nur, dass eine Veränderung in Deinem Leben ansteht. Je mehr Du Dich dagegen stellst, umso schmerzhafter wird es für Dich sein.

Merke Dir: Angst ist keine Bedrohung, sondern Dein Wegweiser in die Veränderung.