

Angst

Biyon Kattilathu ist Motivationstrainer und Podcaster. In diesem Video erzählt er über Angst.

Biyon Kattilathu: Angst, oder Vorsicht oder Schüchternheit, ich meine, das hängt ja alles zusammen, ist erstmal nichts Schlechtes.

5 Das hat mir geholfen, weil immer, wenn ich ängstlich war, und vielleicht kennst du das auch aus deinem Leben, immer wenn ich ängstlich war und mir selbst gesagt habe: „Du darfst nicht ängstlich sein. Angst ist ‘was für schwache Menschen“ oder so, dann habe ich mich schlecht gefühlt. Weil ist ja klar, wenn du dir sagst: „Angst ist ‘was Schlechtes“, und dann Angst spürst, dann denkst du, diese schlechte Eigenschaft hat mit dir zu tun.
Wenn du sagst: „Angst haben nur schwache Menschen“, und du hast irgendwann mal Angst, dann denkst du: „Oh ich bin ein schwacher Mensch“.

10 Und das ist ja nicht gut, wir sollten ja gut mit uns selbst sprechen.

Quelle: „So überwindest du deine ANGST in 3 einfachen Schritten!“, *Biyon*, 2021