



Keine Angst vor der Angst

Ängste transportieren Wissen – Erfahrung – Weisheit – Liebe – Handlungskompetenz.

„Face your fears“ heisst ein Aktionstag, der 1999 von dem Life-Coach Steve Hughes eingeführt wurde und der jedes Jahr Mitte Oktober (2015 ist es der 13. Oktober) ausgerufen wird. An dem Tag sollen all diejenigen gefeiert werden, die sich erfolgreich ihren Ängsten gestellt haben, zum Beispiel trotz Flugangst ein Flugzeug bestiegen haben.

„Ängste (Befürchtungen) gehören zum Leben eines reifen Erwachsenen und sind keine psychische Krankheit“, sagt Bernhard Juchniewicz, Präsident der European Coaching Association – Berufsverband professioneller Coaches. Ängste können zwar krank machen und dann zu einem behandlungsbedürftigen Problem werden, aber ursprünglich sind Ängste ein sensibler Schutzmechanismus unseres Körpers, der uns vor Gefahren warnen will.

Eltern begleiten ihre Kinder in Situationen, auf die sie ängstlich reagieren, so lange, bis das Kind lernt, den Umgang mit dem angsteinflößenden Unbekannten realistisch einzuschätzen. Als Erwachsene wagen wir es in der Regel noch nicht einmal, jemanden in unsere Ängste einzuweihen, da sie als persönliche Schwäche empfunden wird. Gerade im Beruf ist die Äußerung von Ängsten tabu.

Ob es sich um Auftrittsangst, Furcht vor Arbeitsplatzverlust oder um Flugangst handelt: wer handelt und seine Ängste thematisiert, hat schon den ersten Schritt getan, sie zu bändigen. Im Extremfall blockieren Ängste nämlich unsere Leistungsfähigkeit und führen zu ungesundem Dauerstress. Sie nicht zu beachten ist ein großer Fehler.

Im multiprofessionellen Coaching erarbeiten wir den konstruktiven altersgemäßen Umgang mit den Ängsten. Durch die Interaktion mit dem Coach gelingt es, zuvor als bedrohlich oder beängstigende empfundene Situationen durch Perspektivenwechsel anders oder neu zu bewerten. Was zuvor irrational und unkontrollierbar schien, wird nun zu einer Herausforderung, die gemeistert werden kann. Und die ganz neue Chancen birgt! Das multi-professionelle Coaching kann einem Menschen wieder Zugang zu seinen tatsächlichen Fähigkeiten, Psychohygiene, Regeneration, Kerngesundheit, Vitalität, Arbeits- & Lebenszufriedenheit, Leistungsbereitschaft, Humor, Lebensfreude, Selbstvertrauen, Souveränität ermöglichen.

Im Idealfall steht am Schluss des Coachings die angenehmste und authentische Form, mit den Ängsten, umzugehen, nämlich die unbewusste Kompetenz.

„Man darf niemals vergessen“, sagt Bernhard Juchniewicz, „dass die Angst ein Schutzmechanismus ist, der uns in unserem Leben vor einer Gefahr beschützen wollte. Das gilt es zu würdigen. Die Angst ist unser weiser Begleiter. Konfuzius sagt übrigens *Es ist keine Schande, Angst und Furcht zu haben. Es ist Mut, Angst und Schande zu überwinden*“.

Über die ECA: Die European Coaching Association (ECA) ist ein europaweit vernetzter Berufsverband professioneller Coaches (lizenziiert im: Basic, Advanced oder Expert Level und differenziert in ihren Kern-Kompetenzen), Lehr Coaches, Lehr Institute und Sozietäten. Die ECA engagiert sich besonders für die berufsständische Aus- und Weiterbildung von professionellen Coaches und für die europaweite Entwicklung des Berufsbilds – professioneller Coach - mit einheitlichen Qualitätsstandards im Bereich prof. Coaching. Die ECA war der erste Berufsverband, der einen ECA Coach Finder / www.ECA-Coach-Guide.com für die Hilfe suchender Unternehmen, Führungskräfte, Teams, Privat-Personen, Familien kostenlos anbot. In 2014 feierte die ECA – European Coaching Association – ihr 20jähriges Bestehen seit der Gründung des ECA Berufsverbandes im Jahre 1994.

Kontakt ECA:

European Coaching Association e. V.
Christel Juchniewicz
Postfach 240239, 40091 Düsseldorf
Tel. +49 (0)211 323106
Fax +49 (0)211 328732

ECA European Coaching Association e.V.

Postfach 24 02 39 | D-40091 Düsseldorf | Ruf: +49 (0)2 11 - 32 31 06 | Fax: +49 (0)2 11 - 32 87 32

Mail: office@european-coaching-association.com | www.european-coaching-association.com

ECA President – Chairman Bernhard Juchniewicz

EUROPEAN COACHING ASSOCIATION



E-Mail: [office\(at\)medienarbeiten.de](mailto:office(at)medienarbeiten.de)
www.european-coaching-association.de

ECA European Coaching Association e.V.

Postfach 24 02 39 | D-40091 Düsseldorf | Ruf: +49 (0)2 11 - 32 31 06 | Fax: +49 (0)2 11 - 32 87 32

Mail: office@european-coaching-association.com | www.european-coaching-association.com

ECA President – Chairman Bernhard Juchniewicz