

Geld ist wie ein **ROTER Faden...®**



Geld ist wie ein roter Faden...

**Wie Sie sich von Ängsten und
Blockaden befreien können!**

Hubert Beck

21.06.2019



***„Wenn Menschen einen guten
Rat kostenlos geben, werden
sie verlacht. Wenn sie ihn
gegen teures Geld abgeben,
werden sie geachtet.“
–Georg Christoph Lichtenberg***

Hubert Beck

© Copyright by

Geld ist wie ein Roter Faden...®

Hamm, 2019.

Alle Rechte vorbehalten. Weltweit

Inhalt

1. Wie Sie sich von Ängsten und Blockaden befreien!	4
2. Wie entsteht die Angst vor dem Erfolg?.....	5
3. Warum Sie keine Angst vor Fehlern haben sollten?	7
4. Ängste überwinden - Praktische Tipps:.....	11
Vita	14

1. Wie Sie sich von Ängsten und Blockaden befreien!

Die meisten Menschen versagen, wenn es darum geht, Ihre Finanzen in den Griff zu bekommen. Was hat Sie bisher von der Umsetzung Ihres Lebensplans zurückgehalten? Warum sind Sie noch nicht weitergekommen?

Einige werden sagen: „Ich hatte Angst und hab daher nie etwas begonnen.“ Andere sagen: „Ich habe etwas begonnen, war aber nicht konsequent genug...“ und einige wiederum sind zwar weit gekommen, sind aber mit dem Ergebnis nicht zufrieden. Doch wovor haben wir Angst? Angst lässt sich grundsätzlich als unangenehme, negative Gefühlsregung festlegen. Angst ist wesentlich abhängig von dem Grad der individuellen Risikoerfahrung und der persönlichen Kompetenzeinschätzung.

Meine Erfahrung aus der Arbeit mit Menschen hat mir gezeigt, dass die meisten angeben, dass sie Angst vor dem Versagen haben, doch dies stimmt so nicht. Hätten Sie wirklich Angst davor zu versagen, so würden sie alles Mögliche und Unmögliche tun, um dieses Versagen zu vermeiden. Doch die meisten Menschen können sehr gut damit leben zu versagen. Das ist das Bekannte, das Gewohnte. Es ist zwar nicht so toll, aber erträglich und „man weiß, dass man es überlebt“.

Doch wovor haben die meisten Menschen dann wirklich Angst? Es gibt tatsächlich so etwas wie die **Angst vor dem Erfolg**. Sie hat nichts damit zu tun, sich vor Risiken oder Fehlern zu fürchten, die einen auf diesem Weg zwangsläufig begleiten. Es ist vielmehr, die **Angst vor Veränderungen**, die damit einhergeht sowie die Sorge trotz allem nicht zufrieden zu sein.

2. Wie entsteht die Angst vor dem Erfolg?

Wer Erfolg hat, wird beklatscht und beachtet, steigt auf in Ansehen und Hierarchie. Für Einige ist das eine wunderbare Vorstellung für andere fast der blanke Horror. Zugleich setzt es Sie aber auch unter Druck: Ein Erfolg ist kein Erfolg. Mit jedem Triumph steigen die eigenen Ansprüche an sich selbst sowie die Erwartungen von außen. Viele Fragen sich dann: Wie lange wird man dem Anspruch standhalten oder dem Anspruch gerecht bleiben können? Kommen dann vielleicht auch **Schattenseiten** ans Licht, die bis jetzt keiner gesehen hat?

Was bisher an Wissen ausreichte, reicht nun vielleicht nicht mehr. Alte, liebgewonnene **Gewohnheiten** muss man ablegen und Neues antrainieren. Das Vermeidungsverhalten versucht, Angst zu induzierenden Ereignissen, Räumen oder Personen möglichst auszuweichen.

Welche Ängste gibt es und wie können wir diese identifizieren?

- Das Bagatellisierungsverhalten ist bestrebt, die als peinlich erlebten Angstgefühle vor sich und anderen herunterzuspielen.
- Das Verdrängungsverhalten versucht, der gestellten Aufgabe hinderliche Angstgefühle zu unterdrücken oder wegzuschieben.



- Das Leugnungsverhalten blendet Anzeichen von Angst aus dem Bewusstsein aus oder versteckt die als Schwäche empfundenen Angstgefühle vor anderen.

- Das Übertreibungsverhalten wiederholt und überzieht Sicherheitsvorkehrungen zur Beruhigung der angespannten Gefühlslage.
- Das Generalisierungsverhalten folgt dem Denkschema von Ängsten als „normaler“ Erscheinung, um sich aus einer erlebten Sonderstellung zu befreien. („Jeder hat doch Angst“)
- Das Bewältigungsverhalten bemüht sich um ein realitätsgerechtes Maß an Angst und um ein „funktionierendes Angstgewissen“.
- Das Heroisierungsverhalten nimmt die emotionale Befindlichkeit der Angst an, sucht sie sogar und empfindet dabei ein gewisses Heldentum.

3. Warum Sie keine Angst vor Fehlern haben sollten?

Wachstum. Die meisten Menschen haben Angst davor, Fehler zu machen - auch weil andere sie dafür kritisieren oder auslachen könnten. Doch die Spötter sind Narren, die es nicht besser wissen. Fehler und die Erfahrungen daraus lassen uns persönlich wachsen. Es gibt keinen Artisten, keinen Künstler, keinen Sportler, nicht mal einen Blogger, der nicht zig Fehler

gemacht hätte bis zu seiner Meisterschaft.

Empathie. Fehler machen sozialer. Sie machen uns einerseits gnädiger für die Fehler anderer, weil wir selbst nicht unfehlbar sind und andererseits sorgen sie dafür, dass wir uns besser in andere einfühlen können, weil wir schon durchgemacht haben, was sie gerade durchmachen. Überdies helfen vergangene Fehler den Betroffenen aktuell pragmatische Empfehlungen geben zu können.

Stärke bilden: „Was uns nicht umbringt, macht uns stark“ lautet ein bekanntes Sprichwort. Und es stimmt: Fehler führen nicht nur zu mehr Weisheit, sie machen uns emotional stärker.

Und wenn wir selbst erfahren, dass uns keine Niederlage am Boden halten kann, lernen wir zugleich, dass wir größer sind als gedacht. So stärken Fehler auch noch das eigene Selbstvertrauen. Jeder Mensch heutzutage weiß, dass **Erfolg eine fragile Sache ist**. Je höher einer aufsteigt, desto **tiefer** kann er fallen - muss man aber nicht! Wenn der Erfolg dann ausbleibt kann es sehr **einsam** werden.

Beim Aufstieg gibt es nicht nur Freunde und Fans, die zur Seite stehen und gönnen; es gibt auch viele **Neider**, die versuchen, das Erreichte madig und schlecht zu machen und jederzeit auf Fehler lauern. All diese Zweifel können dafür sorgen, dass Menschen

zwar davon träumen, endlich ein Buch zu schreiben, sich selbstständig zu machen oder berühmt zu werden. Aber den ersten Schritt wagen sie nicht. Die Zukunft ist ihnen zu ungewiss, zu chaotisch, zu gefährlich.

Und die Folgen fordern vielleicht **Konsequenzen**, die sie nicht abschätzen können. Je länger sie darüber nachdenken, desto größer wird das Monster, das sie sich ausmalen.

Pro Sekunde strömen Millionen von **Sinnesreizen** auf Sie ein. Nur einen Bruchteil davon nehmen wir bewusst wahr, wir sehen, hören, schmecken, riechen, halten unser Gleichgewicht und fühlen – all das gleichzeitig. Welche Informationen das sind, das entscheidet unser Gehirn. Evolutionsbedingt filtert es vor allem jene **Reize** heraus, die für unser **Überleben** wichtig sind.

Zuerst wichtig sind vor allem die Signale, die uns die Gefahr signalisieren. Nur so schaffen wir es, in Gefahrensituationen blitzschnell zu reagieren. Dieses System gilt in besonderem Maße für **Menschen mit Phobien**. Solche Menschen reagieren heftiger auf phobierelevante Reize als Menschen ohne diese Ängste.

Aus der **Psychologie** ist bekannt, dass Ängste wachsen, je mehr man die Auslöser meidet. Das geht bis hin zur totalen Blockade. Viele dieser Ängste sind

völlig **unbegründet**, öfter noch bequeme Ausreden. Andere aber sind durchaus real: **Erfolg verändert jeden Menschen**. Meist beginnt das mit den Beziehungen zu Freunden und Kollegen. Die einen begleiten einen weiterhin, andere wenden sich oft aus Neid oder anderen Motiven ab.

Mit wachsendem Erfolg steigt die **Verantwortung**. Die eigenen Entscheidungen haben nicht mehr nur Einfluss auf das eigene Leben, sondern zunehmend auf das Leben von anderen Menschen, weil man für sie dann ein Vorbild ist. Die **Gewissheit** darüber nimmt häufig schon viel von der nebulösen Erfolgsangst. Wir sehen, was wir fürchten, größer, beeindruckender und bedrohlicher. So lässt sich das Ergebnis einer Studie der Universität Mannheim zusammenfassen. Psychologen um Professor Georg W. Alpers vom Otto-Selz-Institut konnten dabei etwa nachweisen, dass Arachnophobiker (Spinnenangst) Spinnen früher und länger wahrnehmen als gesunde Menschen.

Es ist den Forschern zufolge, die erste Studie, die wissenschaftlich belegt, dass die Welt und wie wir sie wahrnehmen (in dem Fall Angstpatienten), im Auge des Betrachters liegt. So berichten Personen mit Spinnenphobie beispielsweise, dass sie die Tiere größer, beeindruckender und bedrohlicher wahrnehmen. Bei den Experimenten zeigte sich zudem, dass Emotionen wie Angst offenbar stark

darüber entscheiden, welches Bild Einzug in unsere bewusste Wahrnehmung erhält. Und wovor wir uns fürchten, das sehen wir - früher, länger, größer. Ein Trugschluss womöglich, aber ein lähmender, den man schon dadurch eindämmen kann, indem man sich dies bewusstmacht: **Ängste und Risiken sehen für uns zuweilen größer aus als sie sind.**

4. Ängste überwinden - Praktische Tipps:

Der erste und wichtigste Schritt diese Ängste zu überwinden, ist – wie immer – sich darüber klar zu werden, wovor man überhaupt Angst hat. Die Fragen, die sich dabei stellen sollten erklären oft auch den Kern des Problems!

- **Ist das Szenario überhaupt realistisch?**
- **Welche Gefühle versuche ich überhaupt zu vermeiden?**
- **Welche Garantien habe ich denn überhaupt heute noch?**
- **Ist eine andere Lösung dafür wirklich besser?**

Je klarer das Bild wird, desto mehr lösen sich Ihre Sorgen auf. Nehmen Sie sich dafür wirklich Zeit – mindestens einen Tag, besser aber ein Wochenende

Entscheidungen zu treffen, ob nun als Unternehmer, Manager oder Mitarbeiter, ist immer ein Weg ins Ungewisse, manchmal sogar ein blinder Schritt. Was uns lähmt, ist nicht die Angst vor dem nächsten Schritt, sondern vor dem unbekanntem Abgrund, dem Sturz, dem Risiko des Misserfolgs. Dieser Abgrund sieht in der Phantasie oft viel größer aus als er in Wahrheit ist. Drum ist es gut, trotz weicher Knie, beherzt weiterzugehen. Wer dann tatsächlich fällt, merkt häufig wie unnützlich die Sorge vorher war. Ein Sturz ab und an kann eine heilsame Sache sein.

Also legen Sie los und befreien Sie sich von der Angst, die Sie blockiert! Ohne diese Blockade werden Sie viel erfolgreicher sein als je zu vor. Ein wesentlicher Schritt, diese **Angst zu überwinden**, ist – wie immer – sich darüber klar zu werden, wovor man sich überhaupt fürchtet! Je klarer das Bild wird, desto mehr lösen sich **Ihre Sorgen** auf.

Viel Spaß dabei!



Vita



Dipl.-Kfm. (FH) Hubert Beck ist bereits seit über 27 Jahren als selbstständiger Berater tätig. Eine Ausbildung zum Fachberater für Finanzdienstleistungen (IHK) und Fachberater für betriebliche Altersversorgung und Studium zum Finanz- und Investment-Ökonom (VWA) hat er mit Erfolg absolviert. Im Jahr 2007 beendete er die Studien zum Dipl.- Kfm. (FH) mit den Schwerpunkten: Bankbetriebslehre und Finanzwirtschaft an der Fachhochschule für Ökonomie und Management (FOM) in Essen.

Seine Firma setzt seit über 27 Jahren auf bodenständige und traditionelle Werte: Loyalität, Kontinuität, Gradlinigkeit, Offenheit und Sachlichkeit. Sein erklärtes Ziel ist, persönliche und finanzielle Unabhängigkeit für jeden Menschen der entschlossen ist dieses Ziel zu erreichen. Wir lehren Sie, wie Sie mit praktisch anwendbarem Wissen zum Thema Geld ihre gewünschten finanziellen und persönlichen Ziele, präzise erreichen werden.

- Hubert Beck
- Dipl.-Kfm. (FH)
- 51 Jahre alt
- Zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung
- Mitglied im Bundesverband der Ruhestandsplaner Deutschland e.V. (Berlin)
- Präsidiumsmitglied bei Bundesverband Der Ruhestandsplaner Deutschland e.V.
- Praktiker, Blogger, Autor, Coach, Trainer, Unternehmer und Berater

Kontakt: hbeck@gmx.org Tel: 02381-9282859

<https://geld-roter-faden.de> oder <https://geld-lerngang.de>