



Kognitive Angstbewältigung

Ein Vortrag von Ralph Goldschmidt

Bitte stelle dir eine berufliche Situation vor, die wirklich furchtbar für dich wäre. Und dann beantworte folgende Fragen.

1. Angenommen, diese Situation würde wirklich eintreffen. Was wären die schlimmsten Folgen, die daraus für dich entstehen könnten?
2. Mal ganz objektiv und realistisch eingeschätzt: Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass diese Situation tatsächlich eintritt?
3. Und wenn sie doch einträte: Würdest du diese Situation – im wahrsten Sinne des Wortes – überleben? Hättest du noch ein Dach über dem Kopf und etwas zu essen?
4. Und was wären dann die ersten ein, zwei oder drei Maßnahmen, die du ergreifen würdest, um mit dieser Situation fertig zu werden, um da wieder rauszukommen?
5. Nun beame dich gedanklich 20 Jahre in die Zukunft, es ist das Jahr 2042, du sitzt gemütlich zu Hause in einem Sessel und lässt dein bisheriges Leben vor deinem geistigen Auge Revue passieren, von deinen ersten Kindheitserinnerungen bis heute, ins Jahr 2042. Kindergarten, Schule, dein Zuhause, Freunde, Familie, deine Jugend, Ausbildung/Studium, dein Arbeitsleben, Partnerschaft/Ehe, vielleicht Familiengründung, deine Chefs und Kollegen, die ganzen Projekte, irgendwann dann 2022, als diese Situation eintrat, dann weiter, 2023...2025, 2030, 2035... bis heute, 2042. Im Rückblick auf dein ganzes Leben bis hierhin: Welche Bedeutung hatte dann dieses Erlebnis in 2042 für dich?