

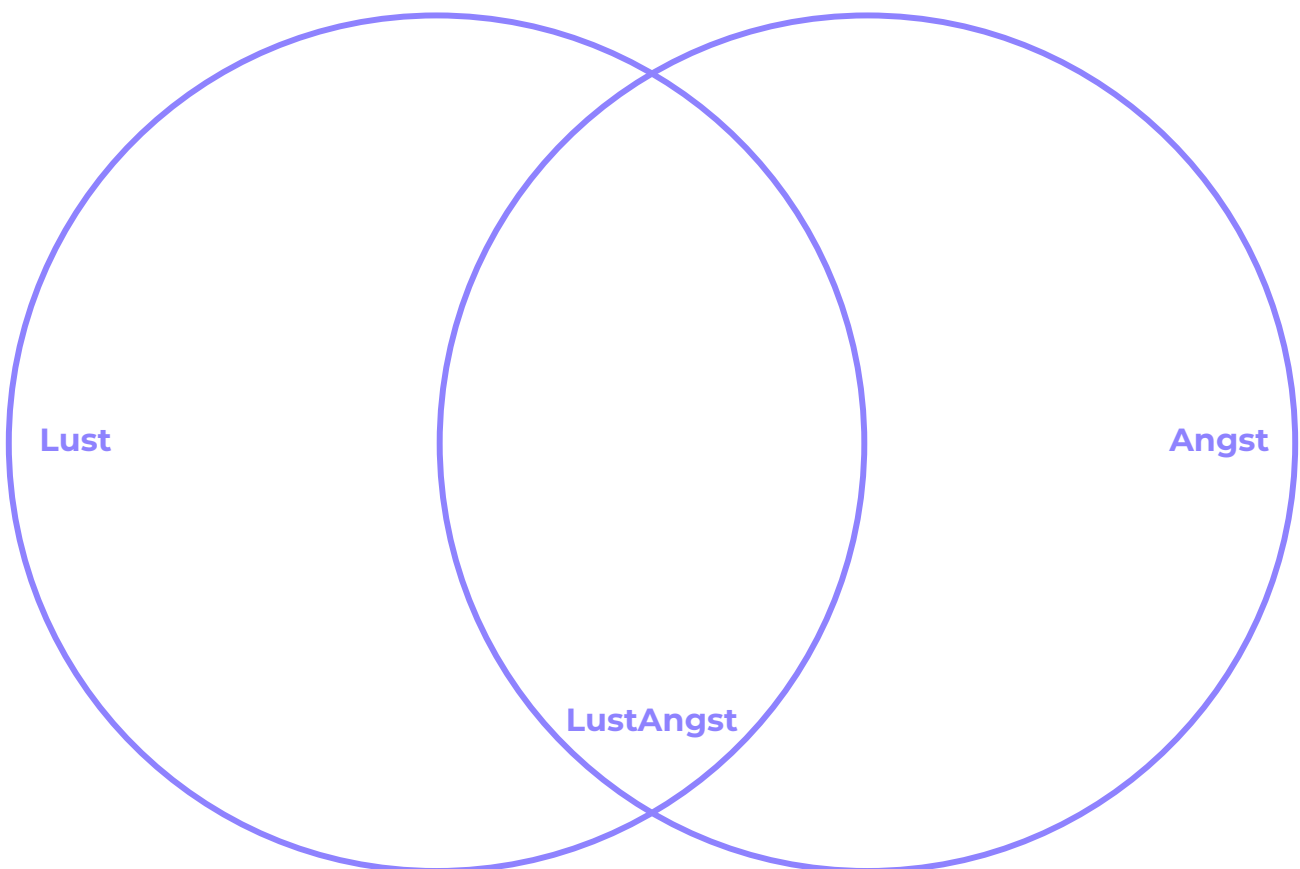
LustAngst

Zwischen Lust und Angst liegt der Anfang

Lust auf Aufbruch. Angst vor dem Unbekannten.
Beide Gefühle haben ihre Berechtigung. Beide tragen eine Botschaft.
LustAngst entsteht dort, wo du am Übergang stehst.

Mini-Übung

1. Nimm dir einen Moment Zeit.
2. Schreibe je ein Beispiel auf:
 - Wo spürst du Lust?
 - Wo spürst du Angst?
3. Notiere, wo sich beide Gefühle überschneiden.



LustAngst

Zwischen Lust und Angst liegt der Anfang

Du kannst auch den Regler nutzen. Eine Skala von links nach rechts:

Lust ————— Angst

Markiere deinen Punkt auf der Linie.

Reflexion

→ Welche Botschaft steckt in der Lust?

→ Welche Botschaft steckt in der Angst?

→ Was zeigt dir das Spannungsfeld über das, was dir wichtig ist?

→ Welche erste Bewegung wird sichtbar,
wenn du beides nebeneinander stehen lässt?

Beide Gefühle dürfen sein. Sie weisen dir zusammen den Weg.