

Nur wer Angst verspüren kann, kann auch Mut beweisen.

- Dalai Lama

Lass uns mutig sein!

Hinweis: dies ist eine sehr lange, persönliche und emotionale Einheit.

Lass uns etwas Neues wagen und uns unseren Ängsten stellen.

Wir alle haben Ängste, wirklich alle. Angst haben ist natürlich und nichts, wofür man sich schämen sollte. Aber wir können mit unserer Angst arbeiten, zu ihr stehen und uns ihr stellen. Und damit wir über uns hinaus wachsen und nicht irgendwann zum Sklaven unserer Angst werden, sollten wir auch genau das tun. Mut beweisen!

Am Sonntag geht's für mich mit meinem Freund und Hund für über zwei Wochen in den Urlaub. Wir fahren zuerst in die französischen Alpen wandern - in den Bergen waren wir schon oft, wandern auch, aber wir wagen etwas Neues: wir schlafen für 10 Nächte in einer Jurte. Das ist ein großes Zelt, welches vor allem unter Nomaden und in der Mongolei verbreitet ist. In dieser Jurte, mitten in den Bergen (mit einer traumhaften Aussicht!) haben wir weder Strom, noch fließend Wasser. Das wird eine Herausforderung! 10 Nächte ohne klassische Dusche, Toilette, Herd, Lampen, Handy laden usw. Natürlich gibt es für alles (meiner Meinung nach ziemlich komfortable) Lösungen und dennoch wird es eine ganz neue Erfahrung - unser Abenteuerurlaub.

Was willst DU in den nächsten drei Wochen Neues wagen? Welchem Abenteuer willst DU dich stellen?

Dieser Urlaub ist ein Abenteuer, macht mir aber keine Angst. Ich bin voller Vorfreude!

Was mir aber Angst macht, ist die Tatsache, dass ich am Montag einen Flug gebucht habe. Neben den Bergen schlägt mein Herz besonders fürs Mittelmeer und dennoch war ich dort seit drei langen Jahren nicht. Ich glaube ich war mein Leben lang eigentlich jedes Jahr am Mittelmeer, außer in den letzten drei Jahren. Warum? Weil ich Flugangst habe. Seit unserem Rückflug von Sydney nach Deutschland am 01. Januar 2015. Seitdem habe ich mich nicht mehr getraut auch nur ans Flug buchen zu denken, dabei bin ich vorher problemlos und doch ziemlich oft geflogen. Und plötzlich hatte ich Todesangst. Dieses beklemmende Gefühl, diese schreckliche Angst wurde immer größer, so groß, dass der Gedanke an Urlaub am Mittelmeer in weite Ferne rückte und sich schon beinahe unrealistisch anfühlte, so weit weg, wie eine Reise ans andere Ende der Welt. Dabei ist es nur ein Flug von unter zwei Stunden.

Wenn ich das Meer sehe, tanzt mein Herz. Wenn ich im Meer bin (als leidenschaftliche Apnoe Taucherin) fühle ich mich so frei wie fast nirgendwo. Sollte ich darauf wirklich verzichten, sollte ich zulassen, dass meine Angst mich so fest im Griff hat? Natürlich nicht!

Also habe ich "einfach" einen Flug gebucht, für August nach Korsika. Dann sind meine Eltern für zwei Wochen dort und mein Bruder und ich werden sie für ein paar Tage besuchen. Ich habe eine tiefe Verbindung zu meinem Bruder, vertraue ihm zu 100% und bin unglaublich froh ihn dann an meiner Seite zu haben. Kannst du dir vorstellen, was für ein Gefühlschaos der Button "Buchung bestätigen" bei mir ausgelöst hat? Die Angst war voll da, mit all ihrer Macht, gleichzeitig Freude auf das Meer und Familienurlaub und Stolz über meinen Mut. Wenn ich nur daran denke, dass ich in 5 Wochen in ein Flugzeug steige und mich meiner Angst voll ausliefern werde, schießen mir sofort Tränen in die Augen, mein Puls wird schneller und ich muss mich darauf konzentrieren ruhig zu atmen. Mein ganzer Körper reagiert auf meine Angst. Aber ich werde mich ihr stellen!

Wie bereite ich mich vor? Ich habe über Instagram den tollen [Podcast von Cockpitbuddy](#) gefunden - ein Podcast übers Fliegen, Piloten und Flugangst. Ich habe schon 8 Folgen gehört und wünschte Suk-Jae könnte an diesem Tag mein Pilot sein. Aber auch während ich den Podcast höre, spüre ich die Angst ganz deutlich. Wenn er am Ende sagt "ich wünsche dir und deinen Liebsten always happy landings" kommen mir jedes Mal die Tränen, auch jetzt, wenn ich diese Worte schreibe, weil meine Hoffnung in eine gute Landung und meine Sorge, dass sie es nicht sein könnte so groß sind. Wenn er über Turbulenzen, Triebwerkausfall und ähnliches spricht, bekomme ich Gänsehaut und atme schnell, gleichzeitig fühle ich mich aber auch beruhigt und kann meine Angst schon nach wenigen Folgen besser kontrollieren. Ich werde das meistern! Ich werde in dieses Flugzeug steigen, in dem Moment der Landung ein unglaubliches Glücksgefühl verspüren, auf dem wunderschönen Korsika aussteigen, die warme Luft in meinem Gesicht genießen und einfach nur stolz sein, mich meiner Angst gestellt zu haben.

Welcher Angst willst DU dich stellen?

Meine Tipps für dich:

- bleib realistisch, lerne die Tatsachen kennen und male dir keine Horrorstories bis ins kleinste Detail aus (ich weiß, ich kann das auch ziemlich gut!) - dafür nutze ich den Podcast
- steh offen zu deiner Angst, erzähle anderen davon, das wird eine große Last von dir nehmen
- nutze Methoden wie Meditation, positive Mantras etc. um ruhig zu bleiben und den Glauben an deine Kraft zu stärken

Ich wünsche dir ganz viel Mut etwas Neues zu wagen und dich deiner Angst zu stellen! Du kannst das!

Wir lesen uns in 3 Wochen!
Alles Liebe

Deine Bianca

PS. Im Urlaub macht Herzfood mal so richtig Pause, d.h. die nächste Selbstcoaching Einheit kommt erst heute in 3 Wochen. Bis dahin kannst du dich im [Archiv](#) austoben :-)