

V 114

Angst vs Miteinander:
Hinter jedem Streit steht ANGST! Bleib DU
friedlich. Sei KEIN Gegner.



<https://youtu.be/PtLB633q8K>

Er streitet nicht mit dir – es ist seine Angst, die mit dir streitet.
Sie streitet nicht mit dir – es ist ihre Angst, die mit dir streitet.
Du streitest nicht mit anderen – es ist deine Angst in dir, die streitet.

Hinter allen Beziehungen, die nicht gut laufen, steckt Angst. Das gilt persönlich für Partnerschaft und Familie. Das gilt beruflich für Kollegen, Chefitäten oder Kunden.

Die Alternative heißt:

- Viel Ego mit Ängsten, dann schwierige Beziehungen und oft Streit.
- Viel innere Stärke und Selbst-Sicherheit, dann friedliches Miteinander.

Genau darum geht es in diesem Video. Bleib dran: Am Ende bist DU in einer stärkeren, in einer starken Position. Dieses Video ist Hilfe, damit die „angeborenen“ Ängste das friedliche Zusammenleben möglichst wenig stören.

Du wirst nach dem Video immer besser Streit vermeiden und DU wirst gekonnt das Miteinander nutzen, um persönlich und beruflich deine Beziehungen erfüllt, erfolgreich und glücklich zu leben.

Eine recht wichtige Ergänzung ist das Video „*Angst?? Welche Ängste sind angeboren? Wer schürt die Ängste? Wie wehrt man sich?*“ Ich rate, schau dieses Video unbedingt als Ergänzung dazu an.

Familien, Freundschaften, Ehen, Nachbarschaften, Mannschaften sind immer dann stärker, wenn sie das Miteinander in einer guten Art und Weise leben.

Glückliche Paare leben miteinander und füreinander. In guten Firmen wird kooperiert und gemeinsam produziert. In guten Nachbarschaften lebt sich friedlich und angenehm, in guten Gruppen gibt es Lebensfreude und Lebensbereicherung.

Im guten Miteinander ist immer viel Friede, viel Freude, viel Wohlgefühl. Wir sind soziale Wesen! Im Idealfall gibt es nicht nur ein Miteinander sondern auch ein Füreinander. Das ist Humanität im besten Sinne; und diese Humanität ist eine „Garantie“ für die eigene Lebensqualität und ein wichtiger Beitrag für gutes Zusammenleben.

Jede Angst, jede Ängstlichkeit, jede übergroße Vorsicht stört die Lebensfreude.

Nun könnte jemand fragen: ist nicht DIE Angst ein Naturprinzip? Im ersten Video - ich verlinke es hier - *ANGST?? Das EGO macht die Angst. Bleib DU sicher und souverän!! Abwehrstrategien gegen die Angst*, wurde schon kurz erwähnt, dass es in der Natur nur die Angst im Sinne der Vorsicht gibt. Jedes Lebewesen, ob Pflanze oder Tier, will überleben und schützt sich. Wo ist dein Überleben gefährdet? Gehst

du in der Nacht durch eine wilde Gegend, dann mag deine Angst berechtigt sein, weil du tatsächlich um dein Leben bangst. Aber immer dort, wo du dich vor dem Miteinander zurückziehst, wo du mit deinem Partner streitest, wo in der Firma einzelkämpferisch agiert oder gestritten wird, wo politisch gestritten wird, ... da hat das nichts mit dem Überleben zu tun. Wo heute Unfrieden ist, wo es Spaltung und Gräben gibt, hat das wenig oder nichts mit der natürlichen Vorsicht zu tun, sondern es sind NUR die Ängste aus unserem Ego. Diese Ängste bewirken auch unserer Emotionen. Anders formuliert: Hinter allen negativen Emotionen stecken die Ängste des EGO.

In der Natur gibt es Koexistenz. Ja die Natur ist Vorbild für Koexistenz und Kooperation.

In der Natur gilt: „Leben und leben lassen“. So entstand die Artenvielfalt. Die Nahrungskette, wo Pflanzen ebenso wie andere Tiere gefressen werden, ist ein Teil des Lebensprinzips und hat es ermöglicht, dass auf unserem Planeten seit 2 Milliarden Jahren „das Leben funktioniert“ und sich immer weiter entwickelt hat bis zu den Säugetieren und dem Menschen. Heute ist plötzlich wieder die Natur und damit die Menschheit gefährdet. Das Artensterben, vor dem alle Naturschützer warnen, ist die Folge des Gegeneinander.

Egoismus und Kampfbereitschaft, Gewinnstreben und Rücksichtslosigkeit stören das Gleichgewicht und das Miteinander in der Natur genau so wie im Alltag, in der Familie genau so wie im Job.

In der Natur gibt es so gesehen seit Milliarden Jahren das Miteinander und nebeneinander. Der Mensch als einziges Lebewesen lebt in der Dualität. Er hat das Ego und das Selbst, der Mensch hat das Helle und das Dunkle, hat das Gute und Böse in sich.

Und nur der Mensch kann und muss entscheiden, wie er mit diesem EGO umgeht; ob er sich von dieser dunklen Seite ins Dunkle ziehen lässt oder ob er mit seiner hellen Seite, mit seinem Selbst, immer besser, ein schönes und gutes Leben führt.

Eine Abgrenzung: Wenn bei einem Menschen die Angst sehr groß ist, wenn es immer öfter eine Angst vor der Angst ist, wenn es viele Panikattacken gibt, dann ist möglicherweise ein psychisches Problem vorhanden und dann ist professionelle Hilfe anzuraten.

Wir bleiben bei der Frage:

- Wie schafft man möglichst gut das „Miteinander ohne Streit“?
- Wie schafft man das „vertrauensvolle Miteinander statt vorsichtige Zurückhaltung?“

Starte mit einer Selbsteinschätzung:

Nutze eine Skala von 1 – 10 „1“ ist ganz wenig, „10“ ist das Ideal

Mit Worten ausgedrückt: nicht erfreulich – schwierig - wenig erfreulich – mäßig – akzeptabel – gut - sehr gut

- | | |
|--|------------------|
| 1. Meine intimste/meine intimsten Beziehungen sind.... | 1 ---- 5 ---- 10 |
| 2. Meine Beziehungen zu den Menschen meiner Umgebung sind | 1 ---- 5 ---- 10 |
| 3. Meine beruflichen Beziehungen zu Kollegen, Chefs... sind... | 1 ---- 5 ---- 10 |
| 4. Meine „geistige“ Beziehung zu Afrikanern, Chinesen, Moslems.. | 1 ---- 5 ---- 10 |

Du weißt schon: Wie immer deine Selbsteinschätzung ist: KEINE Selbst-Verurteilung!
Aber habe den Mut, an einer Verbesserung zu arbeiten. Es lohnt sich!

Nun zu meinen Tipps:

1. **Übernimm du Verantwortung für alle deine Beziehungen.**

Nimm mehr als 50 % der Verantwortung! Du weißt ja nach diesen Videos, wie du mit deinen eigenen angeborenen Ängsten immer besser umgehen kannst und wie du mit der ANGST der Anderen immer besser umgehen kannst. Ich verlinke hier noch die ganze [Playlist](#) zum Thema: [Keine Angst! Weniger Angst!](#)

2. **Stärke ganz bewusst und ganz regelmäßig deinen Selbstwert, deine Selbstsicherheit, deine Selbstliebe.**

2 A: Wenn in dir Selbstwert, Selbst-sicherheit, Selbstliebe.. da sind, bestimmst DU, wie viel Miteinander, wie viel Nähe du zulässt – und nicht die Angst, nicht die Ängstlichkeit, nicht die Vorsicht!

2 B: Wenn in dir Selbstwert, Selbstsicherheit, Selbstliebe.. da sind, brauchst DU nicht streiten. Und wenn die anderen einen Streit beginnen, dann erinnere dich: Zum Streiten gehören ZWEI! Steig du heraus, unterbrich, verbalisiere... Sei DU NIE ein GEGNER!

3. Gibt es **wiederkehrende Situationen** mit Kindern, Partner, Nachbarn, Kollegen..., die immer wieder belasten oder Ärger machen, dann empfehle ich: Diese Situationen einzeln bearbeiten und „lösen“. Nutze dazu das gute Video: [„Die Angst besiegen. Mit diesen vier Schritten geht es sicher](#)

Schlussplädoyer:

Sind wir nicht in unserer Kraft, dann sind die angstbedingten Emotionen ganz nahe und wir sind über-vorsichtig und zurückhaltend.

Sind wir nicht in unserer Kraft, dann sind wir schnell mitten in einem Streit.

Sind wir in unserer Kraft, so haben wir Mut für echte Beziehungen, so haben wir Mut für das Miteinander. Wir erleben gute Gespräche, wir finden gute Lösungen, arrangieren uns, und wir erleben das Glück schöner Beziehungen.

Wir sind soziale Wesen und die Lebensqualität und die Lebensfülle hängen eng zusammen mit der Qualität und der Fülle unserer Beziehungen:

Ich wünsche dir...