



# Vom Angsthase zum Abenteurer

So habe ich es geschafft, meine  
Ängste zu überwinden

# Einleitung

Wie ist es möglich, sich trotz Ängsten und Selbstzweifeln selber zu verwirklichen? In diesem E-Book erfährst du, wie mir der Sprung vom Angsthasen zum Abenteurer geglückt ist.

Glücklich und frei zu leben, ist eine Entscheidung - kein Zufall.  
Es bedeutet, mutig aus sich und seinem Leben das Beste zu machen.

Was ist aber, wenn dir der Mut fehlt? Wenn du dich durch kritische Stimmen sofort verunsichern lässt?  
Oder wenn dir deine eigenen Zweifel im Weg stehen?

## Spring ins Abenteuer Leben

In diesem Buch geht es um das Leben: um dein Leben!  
Ich will dich motivieren, es nicht auf ein Später zu verschieben, sondern das Beste daraus zu machen und zwar jetzt!

### **Ich verrate dir:**

- wie ich meinen Angsthasen habe schrumpfen lassen
- 5 Schritte, durch die ich an Zuversicht, Ruhe und Mut gewonnen habe.

Lass dich anregen und ermutigen, deinen Weg zu gehen. Ich habe es geschafft und bin mir ganz sicher: du kannst es auch.

Nima

# Über Nima Ashoff

Vor zwei Jahren habe ich mir den Traum von einem ortsunabhängigen Leben verwirklicht. Seitdem reise ich in einem Oldtimerbus durch ganz Europa und arbeite von unterwegs.

Noch vor einigen Jahren war mein Alltag geprägt von ständigen Sorgen, Selbstzweifeln und Unzufriedenheit. Ich war unglücklich verheiratet und unerfüllt in meinem Job. Lange habe ich meine Bedürfnisse unterdrückt, bis ich durch Depressionen zum Handeln gezwungen wurde.

An diesem Punkt habe ich damit begonnen, mir ein neues Leben aufzubauen. Meine Ängste haben mich dabei sehr gefordert, aber auch wachsen lassen.

Mutig zu sein, heißt, sich nicht von seinen Ängsten einschüchtern zu lassen, sondern sich ihnen zu stellen. Und das lohnt sich, denn weniger Angst bedeutet mehr Freiheit!



## Freiheits-Coach

Neben meiner Ausbildung zum Coach und zur Entspannungstrainerin bringe ich vor allem eines mit: persönliche Erfahrung! Ich weiß, wie sich Ängste anfühlen. Und ich kenne die kritischen Stimmen im Kopf, die jedes Vorhaben im Keim ersticken.

**Ich bin Expertin darin, trotz Selbstzweifeln ins Tun zu kommen**

Das Geheimnis liegt in Mini-Schritten, die keine Angst machen und leicht umzusetzen sind. So habe ich viele Erfolgserlebnisse gesammelt, die mein Selbstvertrauen gestärkt und mich mutiger haben werden lassen.

## Nima persönlich

Zusammen mit meinem Freund und drei liebenswerten Hundemädchen lebe ich seit über zwei Jahren in einem Oldtimerbus. Wir reisen durch ganz Europa und erleben dabei immer wieder spannende Momente. Inzwischen bin ich geübt darin, über meinen Schatten zu springen und mich neuen Herausforderungen zu stellen.

Ich liebe es, in der Natur unterwegs zu sein. Draußen mit den Hunden zu spielen, Sport zu machen oder im Freien zu meditieren, all das macht mich glücklich.

Glücklich macht mich auch leckeres Essen. Wenn es mir schmeckt, mutiere ich zu einer gefräßigen Raupe. Was in meinem Leben auch nicht fehlen darf, ist Humor. Über mich selber lachen zu können, hat schon vielen Momenten den Druck genommen.



# Vom Angsthasen zur freiheitsliebenden Abenteurerin

Die Leben ist echt gefährlich, das sage ich dir!

Du glaubst mir nicht?

Dann schau doch mal die Nachrichten oder lies die Tageszeitung. Überall Mord, Totschlag und Katastrophen. Von Krankheiten brauchen wir gar nicht erst reden.

**Wenn dir das zu abstrakt ist, kann ich die vermeintlichen Gefahren auch konkretisieren.**

- Was, wenn ich mit meinen Hunden nach Südeuropa fahre und sie sich dort etwas einfangen? Da bleibe ich mit ihnen doch lieber in Deutschland, das ist sicherer.
- Camping kommt für mich als Urlaubsform überhaupt nicht in Frage! Ich habe nämlich Angst vor Spinnen und anderen Insekten.
- Mit der Fähre fahren?  
Bloß nicht, die könnte sinken und der Gedanke daran macht mich total nervös. So wie andere Flugangst haben, mag ich keine Schiffe - ganz einfach.

**Du denkst, das ist ganz schön an den Haaren herbeigezogen?**

Ist es nicht.

Genau solche Gedanken waren jahrelang fest in meinem Kopf verankert. Egal, worum es ging, der erste Gedanke war immer: Achtung, das könnte gefährlich sein, pass gut auf!

Kannst du dir vorstellen, wie anstrengend das ist? Sich ständig in alle Richtungen abzusichern und ja kein Risiko einzugehen?

Es ist nicht nur anstrengend, es macht total fertig und hat mir irgendwann die Lebensfreude geraubt.

## Raus aus der Angstzone

Neben meiner Tendenz zur Ängstlichkeit gibt es natürlich noch weitere Eigenschaften, die mich auszeichnen. Allerdings habe ich diesen lange Zeit wenig Raum zugestanden. Stattdessen hatte der ängstliche Anteil das Sagen übernommen.

- Ich interessiere mich für andere Menschen und Kulturen.
- Ich probiere gerne Neues aus.
- Ich kann sehr beharrlich Ziele verfolgen.
- Ich kann mich sehr vehement für etwas einsetzen, das mir am Herzen liegt, so wie für die Streunerhunde in Südeuropa.

## Angst lähmt

Ich mache jetzt keinen Ausflug in die Psychologie, um den Sinn von Angst zu verdeutlichen.

Natürlich ist Angst in einem gewissen Rahmen sinnvoll und überlebenswichtig.

Wenn du dir aber um jedes ungelegte Ei Sorgen machst, dann ist Angst ein riesiger Hemmschuh, der dich am Weiterkommen hindert. Wie ein Klotz am Bein hält sie dich vor allen neuen Erfahrungen zurück – zu deiner Sicherheit.

Verbunden mit so viel Sorgen ist entsprechend auch Stress. Es kostet nämlich viel Energie, sich über jeden Mist Gedanken zu machen, sich abzusichern und möglichst genau voranzuplanen.

## Stop – es reicht!

Und wie es mir irgendwann gereicht hat.

- Wohin bringt mir meine Angst denn?
- Was wird durch sie denn besser?
- Fühle ich mich durch sie leicht und glücklich?

Nein, sie engt mich ein und nimmt mir die Luft zum Atmen.

Jahrelang hatte ich davor Angst davor, dass ich Leuten auf den Schlips trete, wenn ich Nein sage.

- Dass ich es anderen nicht recht mache und nicht mehr gemocht werde.
- Dass ich einen Fehler mache, den ich doch hätte vermeiden können.
- Dass ich enttäuscht werde oder selber jemanden enttäusche.
- Dass ich mich verletze oder krank werde.

## Aus einem Angsthasen wird eine Abenteuerin

Im Jahr 2012 breche ich meine Zelte in Deutschland ab und ziehe nach Katalonien. Einen Plan, wie es dort weitergehen soll, habe ich nicht - nur meine Hoffnung. Für eine Unterkunft ist gesorgt. Ich darf kostenfrei auf der Finca eines Bekannten wohnen. Mit wenigen Ersparnissen und meinen Hunden im Gepäck trete ich im Februar 2012 den Weg in ein neues Land an.

Und wenn ich schon einmal neu anfangen kann, dann kann ich mir doch auch direkt einen anderen Vornamen aussuchen. Meinen eigentlichen Namen mochte ich noch nie, schon als Kind nicht. In dem Buch "Mein Leben in Bhutan", das von einer kanadischen Lehrerin handelt, die in Bhutan

arbeitet, stoße ich auf Nima. Mich spricht dieser Name sofort an und ich recherchiere, was er bedeutet:

- im Arabischen: Blume
- im Tibetischen: Sonne

Ja, dieser Name gefällt mir und so möchte ich heißen. Ab sofort stelle ich mich jedem nur noch mit Nima vor. Auch mein Freund Steve lernt mich dort unter diesem Namen kennen.

Als ich 15 Monate später nach Deutschland zurückkehre, steht für mich fest, dass ich mich offiziell umbenennen lassen möchte. Und siehe da: ich schaffe das, was fast alle für unmöglich halten! Heute steht Nima als erster Vorname in meinem Personalausweis.

Bevor ich jedoch zurück nach Deutschland gehe, befreie ich mich in Katalonien Stück für Stück aus meinen eng geschnürten Angstkorsett.

Ich probiere alles Mögliche aus, um herauszufinden, ob es mir Spaß macht. Woher soll ich es denn sonst wissen?

### **Natürlich melden sich auch meine Zweifel zu Wort.**

Sie sind kreativ im Erfinden von irgendwelchen Szenarien.

- Was, wenn ich mich beim Meerkajak total blöd anstelle und blamiere?
- Was, wenn ich mich mit den Leuten nicht unterhalten kann, weil mein Katalanisch noch so schlecht ist?
- Was, wenn das Pferd durchgeht und ich runterfalle?

Was, wenn ... Was, wenn ... Was, wenn ...?

### **Ja, was wäre denn dann?**

Zum ersten Mal drehe ich den Stimmen den Ton leiser. Sie mögen es gut mit mir meinen, aber jetzt reicht es einfach.

- Wenn ich mir beim Kajakfahren das Paddel über die Rübe ziehe, dann soll es so sein. Es ist in Ordnung, etwas nicht zu können. Ich kann ja auch einfach über so ein Missgeschick lachen!
- Wenn mein Katalanisch nicht reicht, um mich zu unterhalten, dann nehme ich halt Hände und Füße.
- Und wenn das Pferd durchgehen sollte, halte ich mich so fest es geht. Ich bin doch als Kind auch geritten und werde das schon hinbekommen!

Ich werde immer besser darin, mir Mut zuzusprechen und den Befürchtungen den Wind aus den Segeln zu nehmen.

Und ich sammle endlich Erfolgserlebnisse, die mich aufbauen. Ich lerne, wieder an mich zu glauben, mit etwas zuzutrauen und mich zu fordern.

Dass ich bei einem Sport wie dem Klettern hängenbleibe, hätte ich damals selber nicht gedacht,

aber es ist passiert. All diese kleinen Erfahrungen stärken das Selbstvertrauen und das ist nicht kompatibel mit ständigem Sorgenmachen.

## Entspannung wirkt gegen Angst

Was mir bis heute hilft, meine Grübeleien im Zaum zu halten, sind Entspannungstechniken.

Vor dem Einschlafen mache ich gerne eine Kombination aus Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung.

Außerdem nehme ich mir mehrmals pro Woche 20 Minuten Zeit, um zu meditieren. Dabei merke ich sehr deutlich, welche körperlichen Reaktionen ein Gedanke nach sich zieht. Ist es ein unangenehmer Gedanke, verengt sich mein Brustkorb und ich spüre, dass ich flacher atme. Das kann auf Dauer nicht gesund sein.

Den Körper ganz bewusst zu entspannen, ist für mich inzwischen ein wichtiger Faktor geworden. Nur in einem entspannten Körper wohnt auch eine entspannte Psyche.

## Pack die Angst ein und geh los

Ängste habe ich auch heute noch, nicht nur beim Klettern. Beim Wandern habe ich auf abschüssigen gerölligen Wegen so die Hosen voll, dass ich zum Teil nicht ohne Hilfe weitergehen kann. Deshalb habe ich in diesem Jahr an einem Höhenangst-Coaching teilgenommen.

Ja, Ängste sind noch immer da, aber inzwischen ist es o.k. Ich gehe anders mit ihnen um und höre hin, was sie mir sagen wollen. Dann entscheide ich, was ich mache.

Mal gebe ich der Angst kontra, mal drehe ich ihr den Ton ab und mal beruhige ich sie. Und manchmal packe ich sie einfach ein und nehme sie mit. Dann jubeln wir gemeinsam über die geschaffte Kletterroute oder genießen den Ausblick von der Fähre auf das weite Meer.



# 5 Schritte, durch die ich mutiger geworden bin

Gegen Ängste und Selbstzweifel ist ein Kraut gewachsen. Nein, keines, das du dir in der nächsten Apotheke holen und damit deine Sorgen verschwinden lassen kannst.

## **Das Geheimnis heißt: innere Ruhe!**

Ruhe ist nicht kompatibel mit Stress und auch nicht mit Angst.

Wenn du ruhig bist, kannst du dich konzentrieren und bessere Entscheidungen treffen. Mit innerer Ruhe bringst dich so schnell nichts aus der Fassung, auch nicht dein eigener Gedankensturm.

So leicht und schön sich das mit der Gelassenheit anhört, umso schwieriger ist es mit der Umsetzung. Täglich prasseln zahlreiche Informationen auf uns ein, die unseren Geist beunruhigen. Wir sind mit Umwelteindrücken und Geräuschen konfrontiert. All das wirkt auf unser Unterbewusstsein ein und hinterlässt Spuren.

Der wichtigste Schritt war für mich daher, mich von den negativen Einflüssen zu distanzieren. Dazu zählen Informationen, aber auch Tätigkeiten und Menschen.

## 5 Dinge, die mir geholfen haben, mutiger zu werden

### **Mediendiät**

Eine Diät zu machen, heißt im Bereich der Ernährung, die richtigen Lebensmittel zu sich zu nehmen, um ein Ziel zu erreichen. Das kann sein ab- oder zuzunehmen, aber auch, Krankheiten zu behandeln.

Wenn du innere Ruhe gewinnen möchtest, ist auch das ein konkretes Ziel. Dazu solltest du nur noch Medien konsumieren, die dich diesem Ziel näherbringen, also positive Nachrichten.

Im Umkehrschluss bedeutet es: reduziere alle negativen Medieneinflüsse soweit es geht. Dazu zählen Nachrichten und Werbung, aber auch Filme, die ein schlechtes Gefühl hinterlassen.

### **Bewegung**

Ja, es stimmt: in einem trägen Körper wohnt ein träger Geist. Um Lösungen für Probleme zu finden, brauchst du gedankliche Flexibilität. Indem du deinen Körper bewegst, bringst du auch Bewegung in deinen Kopf. Dazu musst du keine neuen Sportarten lernen, aber natürlich kannst du das machen.

Es reicht, wenn du mehrmals in der Woche spazieren gehst. Lauf die Treppen anstatt den Aufzug zu nehmen. Lass das Auto stehen und geh zu Fuß. Halt es einfach, damit du es auch wirklich machst.

### **Mini-Herausforderungen**

Mut lässt sich trainieren. Dabei ist es gar nicht nötig, sich an einem Bungee-Seil von einer Klippe zu stürzen.

Viel sinnvoller ist es, sich kleinen Mini-Herausforderungen zu stellen. Davon bietet der Alltag genug. Was ist es,

wovor du dich gerne drückst? Was fällt dir schwer? Was ist dir unangenehm? Was schiebst du am liebsten vor dir her statt es zu erledigen? All das sind Möglichkeiten, an denen du wachsen und deinen Mut trainieren kannst.

- Du sprichst nicht gerne fremde Menschen an? Dann nimm dir genau das als nächstes Ziel vor und frag jemanden nach der Uhrzeit.
- Du drückst dich in einem Restaurant davor zu sagen, dass es dir nicht geschmeckt hat? Dann überwinde dich und lass es den Kellner wissen. Du musst dazu ja nicht unfreundlich sein, sondern kannst es auch nett vermitteln.

Du siehst, es geht um kleine Dinge. Je häufiger du über deinen Schatten springst, umso leichter fällt es dir nach einiger Zeit auch in anderen Bereichen.

### **Entspannung**

Mindestens genauso wichtig wie Bewegung ist bewusste Entspannung. Damit meine ich nicht, gemütlich einen Film zu schauen oder dich mit einer Tüte Chips aufs Sofa zu lümmeln. Auch wenn du das als entspannend empfindest, ist etwas anderes gemeint. Es geht darum loszulassen - körperlich und mental. Dazu gibt es verschiedenste Methoden. Welche die passende für dich ist, findest du am besten durch Ausprobieren heraus. Allerdings brauchen manche Entspannungstechniken Zeit, um sie zu lernen. Die volle Wirkung des Autogenen Trainings oder der Meditation stellen sich erst nach ein paar Wochen ein. Eine andere Technik, die sehr schnell zu Entspannung führt, ist die Progressive Muskelentspannung. Hilfreich kann es sein, dir für den Anfang eine Entspannungs-CD zu besorgen, die dich bei den Übungen anleitet.

### **Energieräuber entsorgen**

Energieräuber sind all die Personen, bei denen du dich immer wieder schlecht fühlst, wenn du Kontakt hattest. Das können auch die eigenen Eltern oder der Partner sein, was die Sache etwas verzwickter macht. Anstatt dich zu ermutigen, schüren Energieräuber bloß deine Ängste und Zweifel. Damit nehmen sie dir die Kraft, die du für eine Veränderung brauchst. Sie bremsen jegliche positive Dynamik aus. Sich von ihnen zu distanzieren, ist deshalb ein wichtiger Schritt. Das heißt nicht, dass du den Kontakt komplett abbrechen musst. Oft hilft es schon, ihn auf ein Mindestmaß zu reduzieren.

### **Fazit**

Diese 5 Schritte bilden meine Basis, auf der ich weiter aufgebaut habe. Sie klingen so banal, dass viele sie nicht ernst nehmen. "Wie soll mir Bewegung dabei helfen, meine Selbstzweifel in den Griff zu bekommen?", "Ich will aber über die Geschehen in der Welt informiert sein.", "Für Entspannung fehlt mir die Zeit."

Einwände gibt es genügend. Viele entpuppen sich bei genaueren Nachfragen jedoch als Ausrede. Um dich von Ängsten und Selbstzweifeln zu lösen, brauchst du keine bombastische Methode mit Knalleffekt. Du musst nicht tausende an Seminaren besuchen oder Ratgeberbücher verschlingen. Alles läuft am Ende auf einen einzigen Punkt hinaus: du musst ins Tun kommen und deine berühmte Komfortzone verlassen.

Also, verstecke dich nicht hinter Ausreden und suche nicht nach komplizierten Lösungen, sondern mach es - einfach!



---

# Mach's einfach

---

Du willst deine Selbstzweifel überwinden und erfolgreich ins Tun kommen?

Dann vereinbare ein kostenfreies Kennenlerngespräch mit mir.

Vereinbare einen Termin