

# Aufgeben gilt nicht

Theo Bergauer rät zu einem souveränen Umgang mit der Angst

**Tirschenreuth.** Wer kennt sie nicht, die Angst, die einem die Kehle zuschnürt und nachts nicht schlafen lässt? Finanzielle Probleme, Furcht vor Krankheiten, Sorge um die Kinder oder den Arbeitsplatz – wie gelähmt stehen wir da, unfähig zu handeln, geschweige denn einen klaren Gedanken zu fassen.

Wir sprachen mit Theo Bergauer, Autor des Buches „Karrierefaktor Souveränität – Wertvoll entscheiden in Beruf und Alltag“. Der Waldsassener stellt jedes Monat souveräne Menschen, Teams und Unternehmen vor.

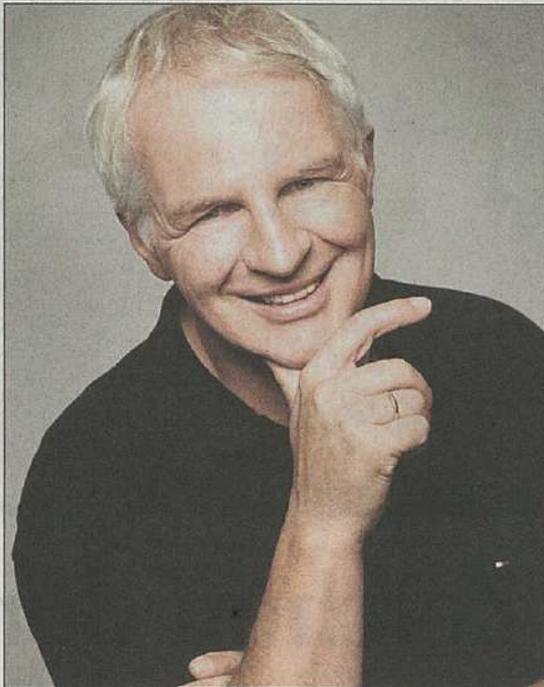
**Der 20. Oktober ist der Internationale Tag der Souveränität. Was sagen Sie denn Menschen, die Angst haben?**

**Bergauer:** „Dass wir uns manchen Problemen im Leben einfach stellen müssen. Niemand fragt uns, ob wir das wollen oder nicht. Da hilft es auch nichts, mit dem Schicksal zu hadern und uns zu fragen, ob es vielleicht anders gekommen wäre, wenn wir anders gehandelt hätten.“

**Ja, aber kann man nicht vorher schon die Weichen stellen?**

**Bergauer:** Schon, die beeinflussen nur dann sinnvoll Richtung und Weg, wenn sie rechtzeitig gestellt werden – im Idealfall also, bevor der Zug die Stelle passiert hat. Auch die Frage nach dem Warum schwächt uns, weil wir unseren Blick nur in die Vergangenheit richten. Souverän mit der Angst umzugehen, bedeutet immer, nach vorne zu schauen.“

**Sind wir Menschen nicht oft Gefangene unserer Gedanken?**



Ob privates Glück oder beruflicher Erfolg – für den Waldsassener Theo Bergauer ist alles nur eine Frage der persönlichen Souveränität. Bild: hفز

**Bergauer:** „Wir sind eingesperrt, weil wir im Kopf zu schnell Grenzen aufbauen. Das kann ich nicht! Das will ich nicht! So geht das nicht! Dabei täte uns eine gewisse Weitsicht gut, ein gedankliches Loslassen dessen, was uns gerade blockiert, um neue Perspektiven zu ermöglichen. Souverän mit Angst umzugehen, bedeutet übrigens nicht, diese zu verdrängen oder mit einem Blick durch die rosa-rote Brille alles zu beschönigen.“

**Welchen Rat geben Sie unseren Lesern mit auf den Weg? Wie sollen sie denn souverän mit ihrer Angst umgehen?**

**Bergauer:** „Man muss sie annehmen,

sich ähnlich einem Trauerprozess den Gefühlen stellen. Dann wachsen wir persönlich daran. Die Angst vor einer Rede können wir beispielsweise nur auf zweierlei Wegen überwinden. Erstens durch eine exzellente Vorbereitung und viel Übung und zweitens durch das Tun. Viele Menschen geben frustriert viel zu schnell auf, weil sie nicht berücksichtigen, wie viel Training jede neue Fertigkeit verlangt. Dabei gehört zu allem im Leben eine gehörige Portion Disziplin und Leidenschaft.“



Weitere Informationen im Internet:  
[www.b-wirkt.de](http://www.b-wirkt.de)