

Angst als Freund: Wie sie uns stärker und erfolgreicher macht!

Psychologe Leon Windscheid erklärt, wie wir Angst und Emotionen als wertvolle Alarmsignale erkennen und nutzen können.

Mainz/Münster – Angst kann sowohl lähmend als auch leistungsfördernd sein! Psychologe und Autor Leon Windscheid hat jüngst betont, dass Angst in herausfordernden Situationen ein wichtiges Alarmsignal ist. Sie schärft den Fokus und hilft, besser mit Herausforderungen umzugehen. Windscheid selbst erlebt dies bei seinen Bühnenproben – Angst gibt ihm den nötigen Energieschub, um seine Leistung zu steigern und seine Shows zu verbessern.

Der 35-Jährige nennt drei Schritte, um mit Emotionen sinnvoll umzugehen: Zuerst sollten wir unsere Gefühle erkennen und benennen, ohne sie zu bewerten. Dann gilt es, zu verstehen, was sie uns sagen wollen. Wut zeigt Ungerechtigkeiten auf, während Angst uns warnt, etwas zu verändern. Und schließlich ist es entscheidend, diese Emotionen zu nutzen, um rationalere Entscheidungen zu treffen und voranzukommen. Windscheid warnt jedoch: Wer seine Ängste und Wut unterdrückt, riskiert passive Aggression und verpasst die Chance, aktiv etwas zu verändern. Roger Daltrey, bekannt aus der Band The Who, wird ebenfalls in einer neuen Reihe von Windscheid zu sehen sein, die im Oktober auf ZDFneo startet **laut Informationen von www.radiohochstift.de**.

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de