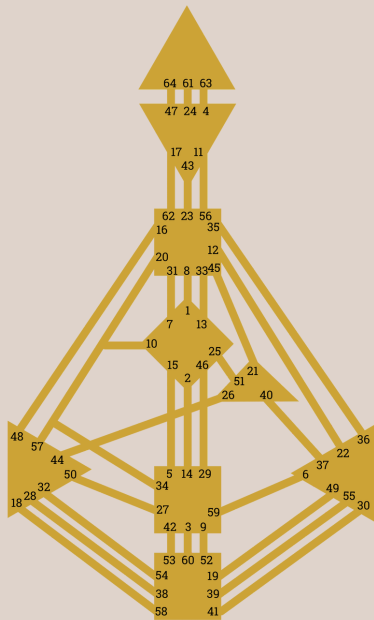


Discover Yourself



Worksheet

Tore der Angst



Milz-Zentrum

Tor 18: *Angst vor Autorität und Bewertung*

Das Tor hat die Tendenz sich selbst negativ zu bewerten

Tor 28: *Angst vor dem Tod und der Sinnlosigkeit des Lebens*

Angst davor, was ist, wenn mir nicht genug Zeit bleibt. Frage danach, ob mir das, was ich tue Spaß macht

Tor 32: *Angst vor Fehlern und dem Versagen*

Hält Dich zurück das zu tun, was Du tun möchtest, weil Du Deine Komfortzone dafür verlassen musst (schau mal, was Dein Herzenswunsch ist - hält Dich das Tor vielleicht davon ab?)

Tor 44: *Angst vor der Vergangenheit und vor Bestrafung*

Angst davor, dass sich Fehler aus der Vergangenheit wiederholen könnten und Dich einholen

Tor 48: *Angst nicht gut genug zu sein*

Das Tor will sich sicher fühlen und sucht nach sehr viel Wissen. Darin steckt die Angst Anforderungen nicht zu entsprechen, nicht genug Geschick zu haben, Fähigkeiten könnten fehlen, nicht bereit für etwas zu sein.

Tor 50: *Angst vor der Verantwortung*

Angst vor Verpflichtungen gegenüber Ehepartner, der Familie, Kindern, dem eigenen Higher Self

Tor 57: *Angst vor der Zukunft*

Was wird noch kommen? Leiden, Schrecken, Katastrophen werden sich ausgemalt. Das Hier & Jetzt, also der Moment sollte gelebt werden.



Solar-Plexus-Zentrum

Tor 6: *Angst vor Intimität*

Unsicherheit, wenn mir jemand emotional oder körperlich nah kommt, Angst sich so zu zeigen, wie man wirklich ist

Tor 22: *Angst vor der Stille*

Werde ich gehört? Was, wenn niemand spricht?

Tor 30: *Angst vor dem Schicksal*

Was, wenn meine Pläne durchkreuzt werden, ohne dass ich darauf Einfluss nehmen kann?

Tor 36: *Angst vor Unzulänglichkeit*

Angst davor, dass ich mit bestimmten Erlebnissen nicht umgehen kann. Was, wenn mir die Erfahrung fehlt? Ich könnte nicht gut genug sein (kann auch beim Sex ein Thema sein)

Tor 37: *Angst vor Traditionen*

Angst, dass die Gemeinschaft auseinanderbrechen könnte und davor in traditionellen Rollen zu landen (z.B. Mutter oder Hausfrau)

Tor 49: *Angst vor der Natur und vor Gott/Universum*

Die Natur ist unberechenbar. Was wird hier geschehen? Welche Konsequenzen ergeben sich daraus? Werde ich vom Universum/Gott für etwas bestraft?

Tor 55: *Angst vor der Leere*

Was wenn ich nichts mehr fühlen kann, keine Leidenschaft mehr spüre? - Melancholie könnte sich hier breit machen



Ajnda-Zentrum

Tor 4: *Angst vor dem Chaos*

Ich stecke in etwas fest und komme da nicht mehr raus. Die Ordnung könnte zusammenbrechen und im Chaos enden.

Tor 11: *Angst vor Dunkelheit und Hoffnungslosigkeit*

Was, wenn ich keine Ideen und Einfälle mehr habe? Leere und Verzweiflung können sich breit machen

Tor 17: *Angst vor Kritik und Widerspruch*

Widerspruch oder Kritik weil ich zu wenig weiß und ich meine Meinung nicht gut genug untermauern kann. Meine Meinung wird angezweifelt. Habe ich es richtig verstanden?

Tor 24: *Angst vor Irrtum und davor, zu wenig zu wissen*

Was, wenn ich keine Antwort weiß, oder selbst falsche Informationen bekommen habe - wenn ich einem Irrtum unterlegen bin?

Tor 43: *Angst vor der Ablehnung*

Die Angst davor, dass Du als Person oder wegen Ideen oder Vorstellungen, die Du aussprichst, abgelehnt wirst.

Tor 47: *Angst vor Sinnlosigkeit*

Erkennt oft eher das Leid, als den Sinn im Leben. Träumt von einem Neuanfang oder auch dem Ende der Welt.

