

Zukunftsangst – Wie du lernst, mit Unsicherheit umzugehen

Warum entwickelt dein Gehirn Katastrophengedanken?

Stell dir vor dein Angstzentrum in deinem Gehirn ist wie ein Schutzengel mit einem Megafon – es will dich warnen, auf das Schlimmste vorbereiten, doch oft wird es viel zu laut. Früher war es überlebenswichtig, Gefahren frühzeitig zu erkennen. Heute führt dieser Mechanismus jedoch häufig zu unrealistischer Angst. Und es muss darum gehen wie du diesen Schutzengel dazu bringst das Katastrophen-Megaphon weg zu legen und wieder mit der Stimme des Vertrauens zu dir zu sprechen. Zukunftsangst entsteht um, dich auf jede Gefahr vor zu bereiten, um über diesen Weg Sicherheit zu erzeugen – doch Unsicherheit gehört unweigerlich zum Leben. Und Katastrophen treten gut wie nie ein. Es lohnt sich einfach nicht, sich damit auseinander zu setzen und dein Nervensystem auf diese Art in die Erschöpfung zu treiben.

Strategien für mehr Gelassenheit

1. Akzeptiere, dass Unsicherheit auch zu deinem Leben dazu gehört

- Muss ich wirklich **alles** jetzt schon wissen – oder kannst du dir vielleicht viel mehr vertrauen, dass du dich Schritt für Schritt an die dinge anpassen kannst?
-

- Wie oft hattest du schon sehr konkret Angst vor Dingen, die dann doch nicht eingetreten sind?
-

- Gibt es etwas, dass du dir früher nicht zugetraut hätte – und heute kannst du es?
-



2. Stoppe das Kopfkino mit der „Realitätsprüfung“

- Was ist das **wahrscheinlichste Szenario** – nicht das Schlimmste?

- Wie könnte es ausgehen, wenn es **richtig gut läuft**? (Versuche es ausführlich zu beschreiben. Was wäre dann? Wie geht es dir dann?)

- **Welche Stärken** hast du, um mit Herausforderungen umzugehen?

3. Erden durch Bewegung und Atmung

Angst überfordert dein Nervensystem – dein Körper hilft dir, wieder Kontrolle zu gewinnen:

- Stehe auf, spüre deine Füße auf dem Boden.
- Bewege dich bewusst (z. B. strecken oder spazieren gehen).
- Atme tief: 4 Sekunden einatmen – 4 Sekunden halten – 6 Sekunden ausatmen.



4. Trainiere „kontrollierte Unsicherheit“

Gewöhne dein Gehirn daran, dass Unsicherheit nicht gefährlich ist:

- Triff bewusst eine spontane Entscheidung.
- Verbringe einen Tag ohne feste Planung.
- Probiere etwas Neues aus, ohne zu wissen, wie es ausgeht.

Fazit

Unsicherheit und Ungewissheit ist seit Urzeiten Teil unseres menschlichen Lebens und unserer Geschichte – und du kannst lernen, noch gelassener mit ihr umzugehen. Je öfter du sie als körperliches Gefühl bewusst durch dein Nervensystem durchlaufen lässt, und gleichzeitig aus den Gedanken aussteigen lernst, die diese Gefühle auslösen, desto leiser wird dein innerer Schutzengel mit dem Megafon. Du musst nicht alles kontrollieren – du darfst lernen, flexibel zu bleiben und in deine Fähigkeiten zu vertrauen.

