

Azubi Upgrade

II. Kongruente Kommunikation

Angst ausdrücken - Fact Sheet Nr. 6

Viele Menschen wollen gar nicht wahrhaben, dass sie hin und wieder Angst vor etwas haben. Sie sprechen dann lieber von "Respekt" oder "Nervosität". Das sind nur Tarnbegriffe, hinter der sie ihre Angst verbergen wollen.

Viele Menschen schämen sich ihrer Angst und leugnen sie. Das gelingt ihnen in Worten, aber nur sehr selten in ihrer paraverbalen bzw. nonverbalen Kommunikation. Sie wirken dann dennoch ängstlich, obwohl sie das nicht zugeben.

Besser ist es, die Qualität von Angst zu nutzen.

Angst...

- schützt
- ermöglicht Spontanität
- macht uns achtsam und vorsichtig
- ermöglicht Mut