



Ich habe Angst vor der Zukunft – wie bleibe ich handlungsfähig?

Ich habe Angst vor der Zukunft – wie bleibe ich handlungsfähig?

Posted on Mai 6, 2025 by Redaktion

Angst ist kein Zeichen von Schwäche. Sie zeigt, dass Du Verantwortung spürst – für Dich, für andere, für das, was kommt.

Was lähmt, ist nicht die Angst selbst, sondern das Gefühl, ihr ausgeliefert zu sein.

Deshalb brauchst Du Abstand – nicht durch Verdrängung, sondern durch einen klaren inneren Schritt zurück.

Stell Dir drei einfache Fragen:

Was kann ich heute tun?

Was ist noch nicht zu entscheiden?

Was gehört zu mir – und was wird mir nur eingeredet?

Handlungsfähigkeit beginnt nicht mit einem Plan, sondern mit dem Entschluss, wach zu bleiben.

Vielleicht ist das nicht angenehm. Aber es ist der Anfang von Stärke – nicht als Kraft, sondern als Klarheit.

Du musst die Zukunft nicht kontrollieren.

Du musst nur genug Boden unter den Füßen behalten, um den nächsten Schritt gehen zu können.

Dazu reicht ein aufrechter Gedanke.