

Transcending Fear

Der Wegbereiter zur Freiheit

Brian Germain

Ins Deutsche übertragen von Stefan Ruhl



Brian Germain, Referent und Abenteuer-Coach zeigt in diesem Buch eine tiefgründige, wohl recherchierte und sehr persönliche Perspektive zu einem der wichtigsten Themen unserer Zeit: Angst.

Brian hatte 1993 einen Unfall beim Gleitschirmfliegen, den er nur knapp überlebte. Anschließend setzte er sich intensiv mit dem Thema Angst auseinander. Während seiner Forschungen zu diesem Thema ging er wieder in die Luft und wurde sogar Weltmeister im Freestyle-Skydiving bei den X-Games.

Er entwarf, fertigte und testete mehrere tausend Fallschirme, damit niemand Anderen so ein Unfall wie ihm widerfährt.

Dieselben mentalen Werkzeuge, die uns durch gefährliche Situationen bringen, helfen uns auch durch andere emotionsgeladene Situationen.

Selbst in sehr unterschiedlichen Situationen helfen uns dieselben Fähigkeiten Ängste zu transzendieren und unsere Grenzen zu durchbrechen – also um im Leben weiter zu kommen.

Transcending Fear ist ein erfrischend positives Buch, das Ängste in Kraft verwandeln kann. Es zeigt einen Weg zu Freiheit, Glück und inspiriertem Leben.

*„Inspirierend und sehr wertvoll!“
-Whit Bissell, Rechtsanwalt*

*„Dieses Buch hat direkt zu meinem persönlichen und professionellen Erfolg beigetragen.“
-Eric Salas
Feuerwehrmann in Orlando und Stuntman*

*„Dieses Buch ist ein Selbstbedienungsladen, der alles zum Thema Angst parat hat...
Positiv und Kraftvoll.“
-Dr. John G. Meisel, Allgemeinmediziner*

www.TranscendingFEAR.com

19,95 €



TRANSCENDING FEAR

BRIAN GERMAIN

Transcending FEAR

Der Wegbereiter zur Freiheit

Brian Germain

Ins Deutsche übertragen
von Stefan Ruhl

Jedes Mal, wenn wir uns aus einer
Gefahrensituation befreien, geschah das,
weil wir richtig gehandelt haben.
Wir haben TROTZ unserer Angst überlebt.
Nicht durch sie.

Interessanter Gedanke

Angst macht dumm

...

Während **Angstzuständen** verschieben sich **elektrische und chemische Aktivitäten** zuerst zur gefühlsbetonteren rechten Hirnhälfte, werden dann aber schlussendlich von einer uralten Hirnstruktur namens Amygdala dominiert (Halgren, 1992). Damit haben wir kaum noch vom Intellekt und entwicklungsgeschichtlich neuen Gehirnregionen, dem präfrontalen Kortex generierte Optionen und Lösungen zur Hand (Jerison 1990).

Bei Angstzuständen durchlaufen wir die Evolution quasi rückwärts und unsere Kapazitäten schrumpfen zu denen früher Hominiden.

Wenn wir weder davor weglaufen,
mit einem Knüppel draufschlagen
oder ihm Angst einjagen können,

können wir nichts damit anfangen.

...

Angst

≠

Vorsicht













Angst ist erstmal ENERGIE !
Energie, die bremst
und von Aktionen abhält.

Wenn es drauf ankommt,
Müssen wir AGIEREN.

Wenn wir es schaffen,
die Energie der Angst verwertbar zu machen,
Handlungsfähig zu bleiben,

haben wir die besten Chancen in schwierigen Situationen

Tue jeden Tag etwas, vor dem Du Angst hast

... so sicher wie Du kannst.

Engel schützen uns nicht vor unserer eigenen
Dummheit.

Mutige Menschen sind einfach nur
gewöhnliche Menschen,
die keine Angst vor der Angst haben

Um etwas Gefährliches tun zu können,
müssen wir lernen, **wie man es schaffen kann.**

Dazu können wir auf unsere Erfahrung hören.

Es gibt keinen größeren Lehrer als das Leben selbst.

Kontrolle der Außenwelt
beginnt in der inneren Welt.



Transcending **FEAR**

Der Wegbereiter zur Freiheit

Bestellbar bei:

Stefan Ruhl

Stefan.Ruhl@gmx.de



Westerwings

www.westerwings.de

Bei euch?

**Nur keine
Angst :-)**

**Seid vorsichtig da
draußen.**

LEBT!