



Ich werde der Angst nicht nachgeben

Auch wenn die Angst mich immer wieder einholt,
werde ich der Angst nicht nachgeben
und mich nicht von ihr bestimmen lassen.
Angst ist ein Teil meines Lebens,
sie hält mich wach und macht mich weise,
aber ich ordne mich ihr nicht unter.
Ich erlaube ihr nicht, mich handlungsunfähig zu machen.
Ich belächle sie, weil sie nicht grösser ist als ich.

In meinem „NEIN“ der Angst gegenüber
liegt meine Kraftquelle.
Ich zehre von dem, was ich überwinde.
Ich wachse an dem, was ich nicht mehr brauche.
Ich spüre die innere Freiheit von dem,
was ich hinter mir lasse.

Es liegt ein seltsames Glück in dem „NEIN“,
mit dem ich Raum schaffe für die Welt,
die in mir geboren werden soll.