

# Das Schlimmste/Beste Angst Prozess

**Im Hinblick auf deine persönlichen Fähigkeiten, Potenziale und Möglichkeiten und im Bezug auf Fülle in all ihren Formen ...**

**Was sind deine schlimmsten Befürchtungen?** (Entspanne dich, öffne deinen Körper und lasse alle deine Ängste von selbst aufsteigen. Erlaube *allen* Emotionen sich zu zeigen. Dein Partner listet alle deine schlimmsten Ängste auf und wie sich das für dich anfühlt)

Frage dich:

**Was ist das Schlimmste, das passieren könnte?** (Stelle dir das Schlimmste vor, das passieren könnte und erlebe, wie sich das anfühlt. Dein Partner schreibt alle Antworten auf.)

**Und was für ein Gefühl gibt dir das?** (Erlaube dem Gefühl aufzusteigen ... heiße es wirklich willkommen ... während du den Gefühlen erlaubst, stärker zu werden, stelle dir immer wieder die Fragen aus dem nachfolgenden Kasten.)

**Wenn das schon geschehen wäre, was ist das Schlimmste, das dann passieren könnte?** Schreibe es auf

**Und wie fühlt sich das wirklich an?** Schreibe es auf

Frage weiter bis in die Erfahrung grenzenloser Offenheit, weiträumiger Leere, reines Bewusstseins oder etwas Ähnlichem. Öffne dich immer weiter in das reine, weite Bewusstsein, indem du fragst:

**Was liegt im Herzen?** Schreibe es auf

**Was ist dessen Essenz?** Schreibe es auf

**Was zeigt sich?** Schreibe es auf

Dann frage wiederholt bis du tief in einem Ozean der Präsenz ruhst:

**Wer bist du? Danke...** Schreibe es auf

**Wer bist du? Danke...** Schreibe es auf

**Wer bist du? Danke...** Schreibe es auf

Wenn du in ausgedehntem Bewusstsein ruhst, beginne zu fragen:

**Wenn du in einem Journey Prozess diese Angst klären würdest, dann...**

**Was ist das Beste, das passieren könnte?** Schreibe es auf

**Und wenn das schon so wäre, was ist dann das Beste, das passieren könnte?**

Öffne dich weiter und schreibe die Vision auf, bis diese Liste länger und kraftvoller ist. Lass sie inspirierend sein!