

## Josef Bühlers Newsletter

### Themen in diesem Newsletter

- ◆ Die Macht der Angst
- ◆ Trainings
- ◆ Zu guter Letzt – Etwas zum Schmunzeln

### Die Macht der Angst

1983 als ich in Australien arbeitete, hatte ich an Halloween nichts «Schlauerer» zu tun und sah mir den Film «Halloween – Die Nacht des Grauens» an. Es ging um einen geistig kranken Mann, der aus einer psychiatrischen Klinik ausbrach. Er trug eine weisse Maske und ging mit einem langen Messer auf Rachtour und erstach eine Frau nach der anderen. Kein Kraut war gegen ihn gewachsen und immer wieder tauchte er wie aus dem Nichts auf und stach zu. Niemand konnte diesen Michel Myers, so hiess er, stoppen. Da ich mich so richtig in Filme hinein fühlen kann, steigerte sich meine Angst von Minute zu Minute. Dazu kam noch diese unheimliche Musik. Ich getraute mich kaum noch auf die Toilette zu gehen. Ich vermutete überall diesen Wahnsinnigen. Plötzlich sträubten sich meine Nackenhaare. Mir kam in den Sinn, dass ich in der Waschküche im Keller noch die Wäsche holen sollte. Jetzt ging das Kopfkino erst richtig los.

Ich fragte mich:

Wo wird der Mörder lauern?

An welchem Ort wird er zustechen? Passiert es schon im Lift, im Gang oder erst in der Waschküche?

Wo werde ich meinen letzten Atemzug tun?

Wer wird mich wohl finden?

Wie die Zeitungs-Schlagzeile nach diesem bestialischen Mord an mir lauten würde?

Obwohl mir klar war, dass überhaupt keine Gefahr bestand und sich alles nur in meinem Kopf abspielte, hatte mich die Angst voll im Griff und die Wäsche blieb bis am Morgen in der Waschküche. Am nächsten Morgen holte ich die Wäsche und wie konnte es auch anders sein - keine Gefahr, kein Killer, kein Toter, kein Blut - überhaupt nichts. Und ich bin bis zur heutigen Stunde quicklebendig.

Ist es Ihnen auch schon so ergangen, dass Sie sich etwas vorgestellt haben und es ist nicht eingetroffen? Haben Sie auch schon festgestellt, dass das, was wir am meisten fürchten, sich nur im Kopf abspielt? Dass die imaginären, die eingebildeten Ängste oft mehr Furcht auslösen, als die echten Ängste? Gerade in der heutigen Zeit werden Ängste durch die Medien laufend geschürt. Kaum ist etwas abgeflaut, kommt schon das nächste. Die Frage ist nicht, ob wir manchmal Ängste haben – die Frage ist, wie wir damit umgehen und welche Bedeutung wir ihnen zumessen.

Das könnte helfen:

Fragen Sie sich:

- Wie gross ist die Wahrscheinlichkeit, dass das, was Sie befürchten, eintritt?
- Was ist der schlimmste Fall, der eintreten kann (so verliert die Angst schon viel an Kraft)?
- Unterscheiden Sie zwischen Fakten und Annahmen.

Nur schon diese drei Empfehlungen haben bei mir eine grosse Veränderung in Bezug auf Ängste bewirkt.

Statt sich Ihre wertvolle Zeit mit Horror-Filmen und den täglichen schlechten Nachrichten zu vermiesen, besuchen Sie ein Training von mir. Das stimmt Sie positiv und bringt Sie in Ihrer Persönlichkeit weiter.

## **Trainings**

Noch dieses Jahr finden statt:

[Frühstücks-Workshop](#) Die Kunst ein Egoist zu sein!

Am Samstag, 26. November 2022. Verpassen Sie diesen Workshop nicht und melden Sie sich umgehend an.

[Mental-Training](#) Ihre mentalen Kräfte einsetzen! Ihr Leben bereichern!

Samstag, 17. und Sonntag, 18. Dezember 2022

Dieses Training hilft, die Gedanken unter Kontrolle zu haben und Ängste und Stress im richtigen Verhältnis zu sehen.

Im Frühjahr 2023:

[Kommunikations-Training](#) Sicherer auftreten, wirkungsvoller sprechen!

[Verkaufs-Training](#) Verkaufsprozesse optimieren, einfach mehr verkaufen!

[Präsentations-Training](#) Ideen, Produkte und sich selbst überzeugend präsentieren, mit Video!

## **Zu guter Letzt – Etwas zum Schmunzeln**

Fragt der Mannschaftskapitän nach dem verlorenen Fussballspiel den Schiedsrichter: «Schiri, wie heisst Ihr Hund?» «Hund - Welcher Hund? Ich habe gar keinen Hund!» «Was blind und keinen Hund?»

Herzliche Grüsse und weiterhin alles Gute und gute Gesundheit!

Josef Bühler

Dagmersellen, im November 2022 – Newsletter Nr. 65

PS. Gefällt Ihnen der Newsletter, dann leiten Sie ihn an Ihre Bekannten weiter! Besten Dank!

Weitere Inspirationen finden Sie auf meiner Homepage unter [Downloads!](#)

Falls Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie einfach ein Antwortmail mit dem Betreff: Bitte keine Newsletter mehr senden

Josef Bühler Training und Coaching

Schönbergstrasse 7 | CH-6252 Dagmersellen

Tel: 062 751 80 30 - Mobile 079 728 73 30

[josef@josefbuehlertraining.ch](mailto:josef@josefbuehlertraining.ch) - [www.josefbuehlertraining.ch](http://www.josefbuehlertraining.ch)

Diese Mitteilung ist vertraulich und ausschliesslich für den Empfänger bestimmt. Für den Fall, dass sie von nichtberechtigten Personen empfangen wird, bitten wir Sie, den Absender zu informieren und anschliessend die Mitteilung mit allen Anhängen und Kopien zu vernichten. Der Gebrauch der Information ist verboten. JOSEF BÜHLER übernimmt ohne Überprüfung keine Verantwortung für die Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts.

The contents of this email and any attachments are confidential and exclusively for the receiver. They are intended for the named recipient(s) only. If you have received this email in error please reply to the sender and destroy the email and its attachments immediately. The use of the information is forbidden. JOSEF BÜHLER does not take over any responsibility for the correctness and completeness of the contents without examination.