

Autor:	Rosinus, Roland (roland@rolandrosinus.de)
Titel:	Aus der Dunkelheit ans Licht
Verlag:	Books on Demand HH-Norderstedt
ISBN:	3-8311-0582-0
Preis:	12,70€
Sie lesen:	"Stillstand - Rückschritt - Fortschritt"

Bei meinen Bestrebungen, meine Angst zu bewältigen, gab es einige Momente des Stillstandes und des Rückschrittes. Das ist normal. Neue Aufgaben, Todesfälle in der Familie und beruflicher Streß können neue Angst auslösen. Allerdings wird diese Angst nicht so lange anhalten wie zuvor, einfach weil der Umgang mit der Angst erprobt und bereits als positiv erfahren wurde.

Positiv formuliert, gibt es ohne Rückschritte und Stillstand auch keine Fortschritte. So, wie beim Wetter auf ein Hoch unweigerlich ein Tief folgt, ja beide sich gegenseitig brauchen, wird die Angstbewältigung verlaufen. Wie im richtigen Leben!

Ich stelle mir einfach vor, ich machte einen Waldlauf. Die Steigung nimmt kein Ende. Und doch schaffe ich den letzten Anstieg. Unweigerlich wird die nächste Anhöhe kommen, es sei denn, ich will nur ebenerdig laufen. Doch dann bringe ich mich um die Erfahrung, eine Anhöhe bewältigt zu haben.

Krisen sind oft Heilkrise. Meist meinte ich, das nicht aushalten zu können, und doch ging ich am Ende gestärkt aus der Krise heraus.

Das Buch ist über jede Buchhandlung und auch über http://www.rolandrosinus.de zu beziehen. Sollten Sie sich für Letztgenanntes entscheiden, beinhaltet der Warenpreis von 12,70€ sowohl Porto- und Verpackungskosten als auch eine persönliche Widmung.
