

Fear Setting

nach Tim Ferriss & Seneca

Fear Setting (nach Tim Ferriss & Seneca)

1. Was vermeide ich aus Angst?

2. Wovor genau habe ich Angst?

Definieren Sie ein Worst-Case-Szenario: Was wäre das Schlimmste, das Ihnen passieren könnte?

3. Was könnte ich unternehmen, um das Risiko zu minimieren?

4. Welche Möglichkeiten habe ich, um mögliche Konsequenzen reversibel zu machen?

Kann ich Schäden womöglich reparieren und den ursprünglichen Zustand wiederherstellen?

5. Wie kann ich meine Angst proben? („Fear rehearsal“)

"Set aside a certain number of days, during which you shall be content with the scantiest and cheapest fare, with coarse and rough dress, saying to yourself the while: 'Is this the condition that I feared?' " (Seneca)

Schließlich sollten Sie Ihre schlimmsten Ängste simulieren, um sich von Ihnen zu befreien. Sie schlafen beispielsweise eine Woche im Keller Ihrer Eltern, um Ihre Angst davor aus erster Hand zu erleben. Mehr als wahrscheinlich werden Sie danach feststellen, dass Ihr Worst-Case-Szenario nicht annähernd so schlimm ist, wie Sie dachten.

6. Die Kosten der Vermeidung

"I am an old man and have known a great many troubles, but most of them never happened." (Mark Twain)

*Was kostet es Sie - finanziell, emotional und körperlich – Ihr Handeln zu verschieben?
Wo werden Sie in einem Jahr, in fünf oder zehn Jahren sein? Was wird Ihnen in Ihrem
Leben alles verwehrt bleiben, weil Sie nicht aktiv werden und mutig handeln*