



# Moed: het omarmen van je angst



Ben je moedig als je geen angst kent of doet alsof je niet bang bent? Veel moediger is het om je angst te erkennen, toe te laten en volledig te durven ervaren. Om jezelf niet om je angst te veroordelen, maar deze liefdevol onder ogen te zien en als het ware aan te raken. Dat is het accepteren en omarmen van je angst en ik denk dat dit de enige zinvolle weg is naar het ontwikkelen van moed. Als je je angst omarmen kunt, zonder erin te zwelgen, zul je merken dat je hem zodra het daarvoor tijd is vanzelf los kunt laten.

## Manieren om angst niet te omarmen

Zwelgen in je angst is niet het omarmen ervan. Wanneer je volledig toegeeft aan je angst en er zo in opgaat, dat het als het ware een deel van je identiteit wordt, dan geef je je angst toestemming om jouw leven te beheersen. Daarmee geef je een stuk automie uit handen.

Doen alsof je geen angst kent is het andere uiterste. Maar ook daarmee laat je je leven in feite beheersen door je angst. Je moet er namelijk steeds moeite voor doen om deze schijn op te houden en je angst diep weggestopt te houden. Dit leidt bijvoorbeeld tot roekeloos gedrag. En ook tot het optrekken van een muur of een scherm, waarbinnen je je angst moet parkeren en dus ook een deel van jezelf moet achterlaten. Wat er dan zichtbaar blijft naar de buitenwereld is niet je authentieke ik. Met het oppervlakkige imago van 'de moedige' probeer je je kwetsbaarheid te verhullen. Maar is dat werkelijk hoe je contact wilt maken met anderen?

## Met de angst onder de arm

Erkennen dat je bang bent, dat is een hele stap. Immers, de maatschappij zit niet te wachten op bange mensen, toch? Wat zullen anderen er wel niet van denken als ze het door hebben? En toch is er geen andere keus.

Als je je angsten kunt toelaten en omarmen, als je jezelf er niet meer om veroordeelt dat je bang bent, wil dat niet zeggen dat je minder durft. Situaties waar je bang voor bent hoeft je niet perse te vermijden. In plaats van ze uit de weg te gaan, kun je ze aangaan, in contact met je angst. Ga gewoon naar dat feestje of naar de dokter of naar die bijeenkomst waar je een presentatie moet geven 'met de angst onder de arm'. En wie weet wordt het, door de angst te erkennen maar er niet voor te buigen, wel een goede ervaring.

## Persoonlijk Leiderschap

Persoonlijk Leiderschap, het onderwerp dat vaak terug zal komen in mijn blogs, heeft alles te maken met dit soort moed. Als ik bereid ben telkens weer te voelen waar ik mezelf tegenwerk en als ik mezelf daar niet om veroordeel, maar de uitdagingen liefdevol aanga, dan werk ik aan het leiderschap over mijn eigen leven. En dat brengt me balans tussen kracht en kwetsbaarheid.