

HOME > LEBEN > EXISTENZÄNGSTE ÜBERWINDEN: 3 STRATEGIEN HELFEN LAUT EINER EXPERTIN

„Die nackte Panik, seine Miete nicht mehr zahlen zu können“: Eine Coachin erklärt, wie ihr Existenzängste überwinden könnt



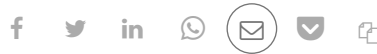
Lisa Dittrich

🕒 03 Mrz 2023



Existenzängste überwinden: Findet in diesem Artikel drei Strategien, wie es gelingen kann. ©Getty Images/ damircudic

Teile diesen Artikel mit deinen
Freunden – 24 Stunden kostenlos und
ohne Anmeldung.



Existenzangst ist die Angst, seine finanzielle Grundlage zu verlieren, seinen Lebensstandard nicht halten oder gar das eigene Überleben nicht sichern zu können.

Sie entsteht laut der Karrierecoachin Sabine Votteler zumeist, wenn „unerwartete, oft unfreiwillige äußere Umstände eintreten.“

Wer Existenzängste überwinden möchte, sollte sie der Expertin zufolge rationalisieren und aktiv werden.

Die vergangenen Jahre waren hart: Erst wütete die Corona-Pandemie und sorgte dafür, dass viele Menschen in Kurzarbeit geschickt wurden oder sich beruflich umorientieren mussten. Dann mündete der Angriff russischer Militärs auf die Ukraine in einem mittlerweile ein Jahr andauernden Krieg in Europa. Die Inflation bleibt seither hoch. Und trotz Fachkräftemangel, von dem immer wieder zu hören ist, entlassen große Tech-Konzerne wie Amazon, Google oder Meta Tausende Mitarbeiter. All diese Dinge bieten den idealen Nährboden für Existenzängste.

Sie beschreiben die Angst davor, finanzielle Grundlagen zu verlieren, den eigenen Lebensstandard nicht halten oder gar das eigene Überleben nicht sichern zu können. Sabine Votteler ist Expertin für Karriere-Transition sowie Business-Aufbau und konkretisiert im Interview mit Business Insider: „Existenzangst ist oft die nackte Panik, seine Miete und seine Lebensmittel nicht mehr zahlen zu können.“ Auch schwingt dabei die Angst mit, die soziale Anerkennung zu verlieren. Die Coachin sah sich in ihrem Leben bereits selbst mit diesen existenziellen Ängsten konfrontiert. Welche Strategien laut ihr dabei helfen, Existenzängste zu überwinden.



PLUS WIRTSCHAFT POLITIK KARRIERE



Abonnement

„Ich fürchtete wirklich, dass ich eines Tages unter der Brücke leben müsste“

Sabine Votteler arbeitete über 25 Jahre in einem Unternehmen im Management und sammelte Führungserfahrung. Mit 49 Jahren kündigte sie – ohne einen neuen Job zu haben. Im Interview verrät sie: „Ich hatte einfach keine Kraft mehr. Ich konnte keinen Tag länger ins Büro gehen.“ Die spätere Diagnose: Burnout. Wenngleich ihre Kündigung notwendig für ihre Genesung war, keimten in ihr damals Existenzängste auf.

LEST AUCH



Eine Coachin erklärt, an welchen fünf Stellschrauben ihr arbeiten müsst, um ein Burnout zu überwinden



„Wie sollte ich einen neuen Job finden mit fast 50?“, habe sich Votteler damals gefragt. Nachts sei sie mit [Panikattacken](#) aufgewacht und steckte in gedanklichen Szenarien fest, was passieren würde, wenn ihr langsam das Geld ausgehen würde. „Ich fürchtete wirklich, dass ich eines Tages unter der Brücke leben müsste“, so Votteler.

Rational gesehen habe Votteler keinen Anlass für diese Sorge gehabt: Sie hatte einen Partner an ihrer Seite, der gut verdient und hatte auch selbst ein gutes finanzielles Polster aufgebaut, von dem sie vorerst leben konnte. Obwohl sie, wie viele andere Betroffene gewusst habe, dass das schlimmste Szenario nicht eintreten wird, beherrschte sie damals dennoch das irrationale Gefühl der Angst.

Irgendwann habe Votteler verstanden, dass sie aktiv werden musste, um ihre Existenzängste zu überwinden. Aus ihrer eigenen Erfahrung heraus wisse sie um das Gefühl der kompletten Hilflosigkeit, welches Betroffene oft haben. Und sie wisse, dass Existenzängste lähmen und sukzessive das Selbstvertrauen zerstören können. Daher sagt sie: „Je länger man diese Ängste zulässt, desto schwerer wird es, dort wieder rauszukommen.“ Votteler machte sich bald erfolgreich als Coachin selbstständig.

LEST AUCH



Eine Neurowissenschaftlerin erklärt, auf welche drei Arten ihr Angst für euch nutzen könnt

Wie ihr Existenzängste überwinden könnt

Im Interview erklärt Votteler, dass Existenzängste aus etwas entstehen können, dass man selbst erfahren oder erlernt hat, „oft bereits im Kindesalter“. Laut der Coachin kann es zum Beispiel sein, dass die Eltern der Betroffenen beispielsweise Probleme mit Geld hatten.

Allerdings können Existenzängste ihr zufolge auch dann aufkommen, wenn man diese Erfahrungen nicht gemacht hat. Votteler sagt, dass Existenzängste vor allem dann aufkommen, wenn „unerwartete, oft unfreiwillige äußere Umstände eintreten.“ Sei es, wie im Falle der Coachin, dass ihr selbst kündigen müsst, dass ihr euch selbstständig macht oder dass ihr plötzlich gekündigt werdet.

LEST AUCH



Ihr macht euch zu viele Sorgen? Diese fünf Angststörungen gibt es – und so findet ihr heraus, ob euch eine davon betrifft

Wesentlich beim Entstehen von Existenzängsten sei der Umstand, dass auf einen Schlag Sicherheiten und Strukturen wegfallen. „Existenzängste geben einem das Gefühl, man stehe vor dem Nichts.“ Doch was tut man, um diesem Gefühl zu entkommen? Votteler nennt im Interview wesentlich drei Strategien, um Existenzängste zu überwinden:

Erstens: Ängste als Hirngespinnste verstehen

Wollt ihr eure Existenzängste überwinden, solltet ihr laut der Expertin zunächst verstehen, dass Ängste irrationale „Hirngespinnste“ sind. „Man muss die Angst rationalisieren“, so Votteler. Das gelinge euch, wenn ihr euch ganz konkret vorstellt, was tatsächlich passieren könne – jedoch nicht nur im negativen, sondern auch im positiven Sinne.

Votteler sagt: „Man sollte sich nicht nur ausmalen, dass man unter der Brücke landen könnte, sondern auch, dass diese Phase eine Chance bedeuten kann.“ Vielleicht sei euer nächster Job noch erfüllender. Wann immer ihr euch in dem negativen Gefühl der Angst zu suhlen beginnt, solltet ihr euch dieses positive Gedankenspiel abrufen.

Zweitens: Klarheit schaffen

„Existenzängste beruhen auf der unkonkreten Annahme, dass man irgendwann beispielsweise kein Geld mehr hat“, sagt Votteler. Doch wann ist das eigentlich konkret der Fall? Die Coachin empfiehlt, dass ihr genau durchrechnen solltet, wie lange ihr ohne Einkommen überleben könnt.

Zudem solltet ihr nach Möglichkeiten suchen, in der Zwischenzeit über die Runden zu kommen. Welchen Nebenjob könntet ihr ausüben? Welche Abos kündigen? „Wer weiß, wie er im schlimmsten Fall aktiv werden kann, befreit sich aus seiner Hilflosigkeit“, so die Expertin.

LEST AUCH



Nie wieder Angst vor Vorträgen: Eine Expertin erklärt, wie ihr Redeangst überwindet

Drittens: Aktiv werden

Ihr solltet aktiv werden, wollt ihr eure Existenzängste loswerden. Was das konkret bedeutet, ist der Expertin zufolge individuell verschieden – und nicht immer müsse dieses Aktivwerden etwas mit der Arbeit zu tun haben. Man könne sich an der frischen Luft bewegen, neue Leute kennenlernen und vieles mehr. „Wer etwas macht, gewinnt Erfahrung. Und Erfahrung schafft Sicherheit und Selbstvertrauen“, sagt Votteler. Vor allem Letzteres sei essenziell, da Existenzängste Selbstvertrauen nehmen können.

Dieser Ansatz der Expertin findet sich auch in der Psychotherapie unter dem Begriff der Selbstwirksamkeit wieder. Er besagt, dass Menschen mit großem Vertrauen in sich selbst und in ihre Möglichkeiten meist auch neue Herausforderungen gut bewältigen können. Jedoch kann man dieses Verhalten auch erlernen, etwa in der kognitiven Verhaltenstherapie. Patienten müssen hier gezielt lernen, selbst aktiv zu werden und ihr Verhalten zu ändern.

Zuletzt könne es nicht schaden, Bekannte und Freunde um Hilfe und Rat zu bitten oder sich einen neuen Kreis von Menschen aufzubauen. „Wer Existenzängste hat, schämt sich häufig, doch es hilft, wenn man sich öffnet“, schließt die Expertin.

LEST AUCH



Wie Versagensangst eure Karriere sabotiert – und wie ihr dem entgegen könnt

Mehr aus dem Netz

|

Anzeige

Anzeige

Dies zu essen (jeden Abend) kann Ihnen helfen, die ganze Nacht lang Körperfett zu verbrennen!

[gesundesseben.wiki](#)

Die 15-Minuten-Methode. Eine Sprachexpertin erläutert, wie man am besten eine Sprache lernt

[Babbel](#)

Anzeige

Anzeige

BUSINESS
INSIDERBUSINESS
INSIDER**Wie sich der Venture-Capital-Markt entwickelt**

Gründerszene

Neurobiologe Gerald Hüther: „Krank werden viele Menschen deshalb, weil sie das, was sie krank macht, für...

Business Insider

Ukraine meldet ersten Abschuss des russischen "Terminator"-Panzers, der als eines der modernsten...

Business Insider

Verwandte Artikel

- **Ich bin 36, mir wird oft gesagt, dass ich jünger aussehe – aber ein Test für das „biologische Alter“ schätzte mich auf 42**
- **Die neuen Chatbots geben vor, Persönlichkeit und Gefühle zu haben – das ist gefährlicher Unsinn**
- **Ich bin eine berufstätige Mutter der Generation X, die den „Bare Minimum Monday“-Trend von TikTok ausprobiert hat – und es ist schwieriger als es aussieht**
- **Streik im Öffentlichen Nahverkehr: Welche Rechte haben Arbeitnehmer, wenn Busse und Bahnen streiken?**
- **Mehr als 100.000 Euro: In diesen Jobs verdient ihr laut Analysen in Deutschland das höchste Gehalt**

Mehr zum Thema

Angst

Jobs

Leben

Psychologie

Empfehlungen

Anzeige

Anzeige

Anzeige

Stromkosten um bis zu 90% senken

Elektriker enthüllt einfache Methode, um Ihre Strom- und Gasrechnung zu senken.

Einfacher Weg zum Leber entgiften

Doktor zeigt neue Methode zum Entgiften und Abnehmen (Video Ansehen)

Diese 3 Kryptowährungen explodieren

Mit Bitcoins konnten Sie mit nur wenigen 100€ reich werden

Aktuelle News

- **Machtkampf entschieden: Wer künftig das Reich von Immobilien-König René Benko führen wird**
- **Gehalt beim Berufseinstieg: So viel könnt ihr laut Stepstone zu Beginn eurer Karriere verdienen**

- **Eine 13-Jährige träumte von einem Tiny House, das wie ein Flugzeug aussieht – also baute ihr Vater eins**
- **IT-Entwicklung ist förderfähig – sogar rückwirkend**
- **Roboter auf dem Friedhof: Wie sich dieses Robotik-Startup aus Bayern von der Konkurrenz absetzt**

**Business**

Krypto: Börsenvergleich, Coins & Prognosen
Bitcoin Kurs manipuliert?
Immobilienpreise sinken
Passives Einkommen
News & Infos zur Inflation
Kinder bekommen: Ab wann?
Fähigkeiten im Lebenslauf

Gründerszene

Startup Gehälter
Startup Pitchdecks
Startup-Finanzierung
Enpal Erfahrungen
Bootstrapping: Vor- und Nachteile
Die Höhle der Löwen

Insider Picks

Samsung Galaxy S23 mit Vertrag
Akku Staubsauger Stiftung Warentest
Testsieger: Beste Gesichtsscreme
Stiftung Warentest: Smartphone Testsieger
Tests & Vergleiche
Kreditvergleich: Die besten Anbieter
Elektrische Zahnbürsten
Stiftung Warentest

Aktuell

ChatGPT - Was dahinter steckt
Was TikTok Influencer verdienen
Gasspeicher-Füllstand in Deutschland
Energieratgeber: Tipps zur Krise
Bitcoin Prognose 2023
Themen von A-Z

[Startseite](#) | [Newsletter](#) | [Newsticker](#) | [Mediadaten](#)

[Unsere Abo-Angebote](#) | [FAQ](#) | [Abo kündigen](#)

[Impressum & Kontakt](#) | [Datenschutz](#) | [AGB](#) | [Jobs & Karriere](#)

[Privatsphäre](#) | [Disclaimer](#) | [Widerrufsbelehrung](#)

Copyright © 2023 Business Insider Deutschland GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

