

## Keine Macht der Angst

Angst ist objektiv betrachtet ein sinnvolles und mitunter sogar lebensrettendes Gefühl. Denn ohne ein Grundgefühl an Angst würden wir etwa im Strassenverkehr oder beim Sport gefährliche Situationen wohl häufig zu spät erkennen. Angst versetzt uns in einen Zustand erhöhter Aufmerksamkeit. Nur so sind blitzschnelle Reaktionen, um etwa eine Verletzung zu vermeiden, überhaupt möglich.

Angst wird erst dann zu einer Belastung, wenn sie losgelöst von einer konkreten Gefahrensituation empfunden wird. Dabei ist den Betroffenen durchaus bewusst, dass das Überqueren eines offenen Platzes, der Anblick einer Maus oder das Betreten eines Kaufhauses völlig ungefährlich sind. Trotzdem gelingt es ihnen in solchen Situationen nicht, ihre Reaktionen unter Kontrolle zu behalten. Diese Reaktionen auf die angstauslösenden Situationen sind als Verhaltensmuster tief in ihrem Unterbewusstsein angelegt.

Off fühlen sich die Betroffenen deshalb hilflos ihrer Angst ausgeliefert. Viele von ihnen haben bereits einen langen Leidensweg hinter sich und wissen schon gar nicht mehr, wie sich ein Leben ohne Angst und Panikattacken anfühlt. Die Symptome reichen von Zittern, Schwindel, erhöhtem Pulsschlag und Übelkeit bis hin zur Todesangst.

## Angststörungen und Phobien mit Hypnose behandeln

Für die Behandlung von Ängsten und Phobien hat sich die Hypnosetherapie in vielen Fällen als effektive Kurzzeittherapie bewährt. Oberstes Ziel einer Hypnosetherapie ist, dass die Betroffenen lernen, wie sie den Ängsten die Herrschaft über ihr Leben entziehen und so zu einer ganz neuen Lebensqualität finden.

Da nicht nur die Angstsymptome, sondern auch deren Ursachen behandelt werden, stehen die Chancen gut, dass die Betroffenen ihre Ängste dauerhaft loswerden. Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Therapie ist die Stärkung des Selbstbewusstseins des Klienten. Ein starkes Selbstbewusstsein gibt in belastenden Situationen die nötige innere Sicherheit.

Eine tiefe Hypnose ist zur Behandlung von Angststörungen übrigens nicht erforderlich. Dies ist insbesondere für diejenigen Klienten wichtig, die aus Angst vor einem Kontrollverlust während der Therapie ihre Augen lieber offen halten möchten. Mit den modernen Therapiemethoden ist ein leichter tranceartiger Zustand bereits ausreichend, um Zugang zum Unterbewusstsein zu erreichen.

In der Therapie werden mit dem Klienten individuelle Lösungsstrategien erarbeitet. Mit exakt auf ihn und seine Situation abgestimmten Suggestionen ist es so möglich, in seinem Unterbewusstsein verankerte Blockaden aufzulösen und die unbewussten Programme zu verändern, von denen seine Angstreaktionen gesteuert werden.

Für eine erfolgreiche Therapie sind meist mehrere Sitzungen erforderlich. Wie viele Sitzungen im Einzelfall erforderlich sind, lässt sich nach einem persönlichen oder telefonischen Erstgespräch abschätzen.

## Bei diesen Problemen und Erkrankungen haben wir mit Hypnose nachweislich gute Erfolge erzielt:

- generalisierte Angststörungen (die Angstattacke kommt aus heiterem Himmel)
- Panikstörungen (panische Angst, Todesangst, eine langanhaltende Angst, die nicht auf bestimmte Situationen beschränkt ist)
- übermässige Befürchtungen (übertriebene Sorge um bestimmte Personen, Furcht, dass etwas Schlimmes passieren könnte)
- Zwangsgedanken
- Zwangshandlungen
- Hypochondrie (unbegründete Furcht, ernsthaft krank zu sein)
- Trennungsängste
- Prüfungsangst
- Angst vor Auftritten
- Phobien (Angst vor bestimmten Gegenständen oder Situationen)
- Phobophobie (Angst vor der Angst)
- Soziophobie (soziale Angst, Angst vor Öffentlichkeit)
- Emetophobie (Angst vor dem Erbrechen)
- Erythrophobie (Angst zu erröten)
- Akrophobie (Höhenangst)
- Klaustrophobie (Angst vor engen, geschlossenen Räumen)
- Arachnophobie (Spinnenangst)
- Aviophobie (Flugangst)

## Haben Sie Fragen oder möchten Sie einen Termin vereinbaren?

Dann rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Wir freuen uns auf Sie!

### **Sekretariat**

Telefonnummer für alle Praxen: 041 493 05 01

E-Mail: [info@hypnowell.ch](mailto:info@hypnowell.ch)

Web: [www.hypnowell.ch](http://www.hypnowell.ch)

### **Korrespondenzadresse**

Hypnowell - Hypnose Praxisnetzwerk

Bahnhofstrasse 104

8001 Zürich

