



## Ängste schränken ein: Wann eine Angst-Behandlung Sinn macht

(NL/1007768907) Millionen von Menschen werden täglich von ihren Ängsten eingeschränkt. Die Formen von Ängsten, sowie deren Ursache sind dabei vielfältig. Ein Leben mit der Angst muss jedoch nicht sein. Eine professionelle Angst-Behandlung führt wieder zu einem besseren Lebensgefühl.

Es gibt die verschiedensten Arten von Ängsten: Angst vor Prüfungen, Angst vor Entscheidungen, Angst vor Beziehungen, Angst vor Menschenmengen, Angst vor Zahnärzten - Dies ist nur ein kleiner Auszug aus der Liste von Angststörungen, mit denen sich Millionen von Menschen täglich herumschlagen müssen. Eins haben jedoch alle gemeinsam: Sie schränken uns im Alltag ein.

Entscheidend ist herauszufinden, wann Ängste über die normale Dosis hinausgehen, denn ein normales Angstempfinden ist durchaus förderlich und gesund.

Jedoch sollten Sie darüber nachdenken, ihr Problem zu behandeln, falls Sie sich in bestimmten Situationen gehemmt und eingeschränkt fühlen. Dies führt dann oft zu einem Teufelskreis. Entsprechende Situationen werden gemieden und bestimmte, kontraproduktive Verhaltensweisen werden sich angewöhnt. Dies wiederum führt zu verpassten Gelegenheiten und somit zu einer groben Einschränkung. Eine gute Angst-Behandlung sollte bei einem geschulten Coach wie Birgit Boettcher in Düsseldorf ( [www.boettcher-coaching.de](http://www.boettcher-coaching.de) ) in Anspruch genommen werden.

Das Ziel einer Angstbehandlung ist die Ermöglichung einer freien Lebensgestaltung und eine größere Zuversichtlichkeit und Optimismus.

Das tückische an Angst ist, dass sie sich häufig wie auf Knopfdruck einstellt und zu plötzlich eintretendem Unwohlsein führt. Diese sogenannten Ä?TriggerÄ? gilt es in einer professionellen Angst-Behandlung zu identifizieren. Anschließend muss dem Patienten ein neuer Umgang mit diesen Auslösern angeeignet werden. Im besten Falle können diese dann ganz aufgelöst werden, so dass der Patient ehemaligen Stresssituation wieder befreit begegnen kann.

Für das Aufspüren der Ängste und der entsprechenden Auslöser nutzt man im Rahmen einer Angst-Behandlung moderne Methoden der Neurowissenschaften wie NLP (Neurolinguistisches Programmieren), Hypnose oder WingWave. Diese helfen dabei, unbewusste Widerstände aufzuspüren, die den Patienten in der Vergangenheit blockiert haben.

So arbeitet das Gehirn im hypnotisierten Zustand mit einer geringeren Hirnwellenfrequenz. Dies ist vergleichbar mit dem Geisteszustand in der Aufwach- sowie der Einschlafphase. Dadurch ist es dem Hypnotiseur möglich, das unbewusste Denken des Patienten zu erreichen und unbewusst ablaufende Mechanismen zu identifizieren. Diese können verändert werden, indem der Hypnotisierte an seine Ängste in der Entstehungsgeschichte herangeführt wird. Das neustrukturierte Allgemeinbefinden wirkt sich positiv auf Blockaden und Ängste aus.

Eine erfolgreiche Behandlung wird oft dadurch bestätigt, dass der Patient ehemalige Angst-Situationen auf eine entspanntere Art wahrnimmt.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/kwc15v>

Permanenterlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/vermischtes/aengste-schraenken-ein-wann-eine-angst-behandlung-sinn-macht-26336>

### Pressekontakt

Eins zu Null

Herr Christian Schwarz  
Godorfer Strasse 13  
50997 Köln

[pr@eins-zu-null.com](mailto:pr@eins-zu-null.com)

### Firmenkontakt

Eins zu Null

Herr Christian Schwarz  
Godorfer Strasse 13  
50997 Köln

[eins-zu-null.com](http://eins-zu-null.com)  
[pr@eins-zu-null.com](mailto:pr@eins-zu-null.com)

Diese Pressemitteilung wurde im Auftrag übermittelt. Für den Inhalt ist allein das berichtende Unternehmen verantwortlich.