

Spruch des Monats – Mai 2018

Wünschen – Planen – Wagen – Siegen

Nikolaus B. Enkelmann

Heilung ist immer Selbstheilung – Vortrag Gerald Hüther

Keiner kann heilen, gesundmachen oder allgemein erfolgreich machen. Das können wir nur selber. Die von mir praktizierte Autosystemhypnose im Rahmen des Hypnocoachings geht immer von der sogenannten Selbstorganisation aus, das heißt, wir stellen Heilung und Erfolg immer selbst her.

Viele Menschen haben allerdings nach wie vor erhebliche Probleme mit diesem Ansatz. Sie schlucken lieber jahrelang Gift, vertrauen dem Mann im weißen Kittel und warten darauf, dass das Manna vom Himmel fällt. Doch das tut es nicht: Erst wenn wir uns erlauben, selbst erfolgreich zu sein oder uns zu heilen, wird sich dieses Ziel über die Weisheit und Macht unseres Unterbewusstseins einstellen. Wir können diesen Prozess von außen unterstützen – mehr aber nicht.

Nachfolgend ein interessantes und aufschlussreiches Video eines Vortrags des bekannten Hirnforschers **Prof. Dr. Gerald Hüther**. Absolut sehenswert!

Die Psychologie des Überzeugens – von Robert B. Cialdini

Ein heißer Tipp von Onkel Lutz: „Die Psychologie des Überzeugens“ von **Robert B. Cialdini**. Ein Klassiker. Das wohl beste Buch zum Thema.



Welche Faktoren bringen uns dazu, das zu tun, was andere von uns wollen? Und welche Techniken machen von diesen Faktoren am wirksamsten Gebrauch? In seinem Bestseller beschäftigt sich **Robert B. Cialdini** – der zunächst in den Bereichen

Verkauf, Fundraising und Werbung praktische Erfahrungen sammelte und heute Professor für Sozialpsychologie ist – mit Theorie und Praxis des Überzeugens.

Seit Erscheinen des Buches wird es für seine gute Lesbarkeit, seine praktischen Anregungen sowie seine wissenschaftliche Genauigkeit hoch gelobt und findet eine grosse Leserschaft unter Wirtschaftsfachleuten, Fundraising-Spezialisten und Menschen mit Interesse an Psychologie. Ich kenne keinen „Experten“, der dieses Buch nicht kennt und Wissen daraus bezogen hätte.

Das Buch ist auch für Laien verständlich. Allerdings ist es nicht unbedingt in einem Rutsch zu lesen, denn dazu gibt es zu viel nützlichen „Inhalt“. Ich konnte den Textmarker kaum aus der Hand legen. **Cialdini** erzählt nicht nur irgendwelche

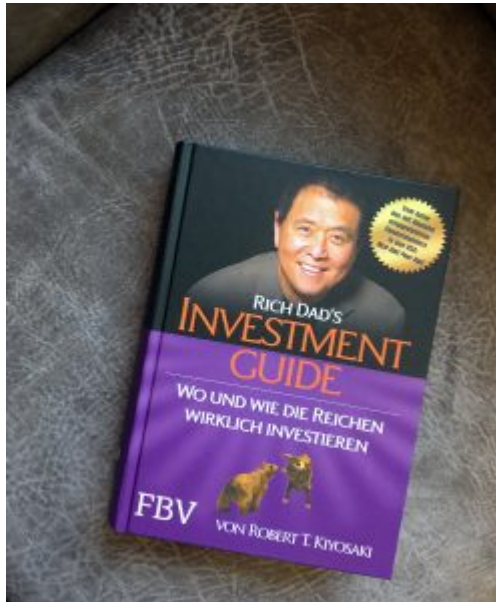
Geschichten, sondern bezieht sich auf knallharte Studien. Jedes Kapitel wird zusammengefasst und um Verständnisfragen ergänzt.

Es ist also kein reines Sachbuch, sondern ein Arbeitsbuch sondergleichen. Diese Arbeit ist allerdings sehr gut investiert. Beherzigt man die Methoden im Alltag, wird sich der Preis für das Buch schnell um ein Vielfaches verzinsen.

Wer die in diesem Buch beschriebenen Methoden beherrscht, kann sich nicht nur selbst vor Manipulation schützen, sondern sich auch besser durchsetzen und erfolgreicher werden, privat, beruflich und natürlich im Verkauf und bei Verhandlungen.

Hier kann ich nur 5 Sterne vergeben.

Rich Dad's Investmentguide: Wo und wie die Reichen wirklich investieren – von Robert T. Kiyosaki



Wie kann ich investieren, wenn ich gar kein Geld übrig habe? Ist Investieren zu riskant? Soll ich Immobilien oder besser Aktien kaufen? **Robert T. Kiyosaki** hat nahezu alle Fragen schon einmal gehört, wenn es darum geht, wie Sie Ihr Geld am besten investieren sollten. In „Rich Dad's Investmentguide“ hat er erstmals alle Praxis-Tipps zusammengestellt.

Das Buch baut systematisch auf den ersten Büchern zum Thema „Rich Dad Poor Dad“ sowie „Cashflow-Quadrant auf“, geht jedoch mehr in die Tiefe und ins Detail. Wichtig ist auch die systematische Behandlung des Themas „Reichtumsbewusstsein“ als wesentliches Fundament jeglichen Wohlstandes. Dinge, die ja auch im HypnoCoaching State of the Art sind, jedoch häufig vergessen werden. Wie soll man erfolgreich werden, wenn man nicht die dazu erforderliche mentale Grundlage schafft? Wie will ich finanzielle Freiheit erlangen, wenn ich von zahlreichen Ängsten, Blockaden, Hemmungen und limitierenden Glaubenssätzen durchzogen bin, die mich in der Komfortzone halten?

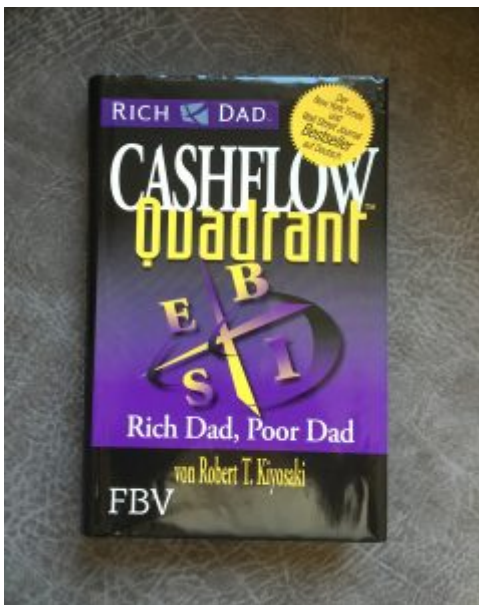
In 18 Lektionen gibt Kiyosaki einen Einblick in das Investmentverhalten der Reichen. Er zeigt, welche Fehler Sie unbedingt vermeiden sollten, welche Kennzahlen Sie benutzen sollten und wie Sie Stück für Stück vom **Arbeitnehmer oder Freiberufler zum Investor** werden, der Geld für sich arbeiten lässt.

„Rich Dad's Investmentguide“ ist nach den Bestsellern „Rich Dad Poor Dad“ und „Cashflow Quadrant“ der dritte Baustein auf dem Weg zur individuellen finanziellen Freiheit und sei an dieser Stelle wärmstens empfohlen. Mit einmaligem durchlesen ist es natürlich nicht getan, aber das wissen Sie ja bereits ...

Nunmehr gibt es auch eine Jubiläumsedition mit den 3 Büchern von Robert T. Kiyosaki in einer Box:

- Rich Dad Poor Dad
- Cashflow-Quadrant
- Rich Dads Investmentguide

Cashflow Quadrant – von Robert T. Kiyosaki



Der zweite Teil aus der Reihe „**Rich Dad, Poor Dad**“. Warum verdienen manche Menschen mit weniger Arbeit deutlich mehr Geld als die große Mehrheit? Warum fühlen sich einige wenige Menschen finanziell sicherer als andere und zahlen darüber hinaus auch noch weniger Steuern? In diesem Band zeigt **Robert T. Kiyosaki** auf, warum das so ist. Und zwar sehr plastisch am sogenannten Cashflow-Quadrant, zu dem er auch ein beliebtes Spiel entwickelt hat. Auch hier kommt er wieder ohne überflüssiges Finanzkauderwelsch aus.

Es geht einfach darum, wo und wann man arbeitet, auf welcher Seite des Quadranten man steht und was man unternimmt, um die Seite zu wechseln. Tja, in der Schule und auf der Uni wird das nicht erklärt, weshalb sich selbst gut bezahlte Akademiker ein

Leben lang abschufften und nie aus dem Hamsterrad herauskommen, stattdessen den vorzeitigen Herzinfarkt erleiden. Inzwischen ist es doch so, dass viele sehr gut ausgebildete Akademiker für Studienabbrecher wie Bill Gates oder Richard Branson arbeiten. Studienabbrecher, die heute die Megareichen in unserer Gesellschaft sind. In diesem Buch, legt Kiyosaki den Mechanismus schonungslos offen.

Kiyosaki geht hier etwas mehr in die Tiefe als im Vorgänger „Rich Dad, Poor Dad“. Allerdings auf sehr verständliche Art und Weise. Er macht wiederum klar, warum man erst dann zur finanziellen Freiheit gelangt, wenn man die Seiten wechselt (Richtung Unternehmer und Investor) und passives Einkommen generiert. Wie wahr, wie wahr.

Er bringt auch eine hilfreiche Metapher:

Ein Riese stolpert oft und fällt,

Dem Wurm passiert das nicht,

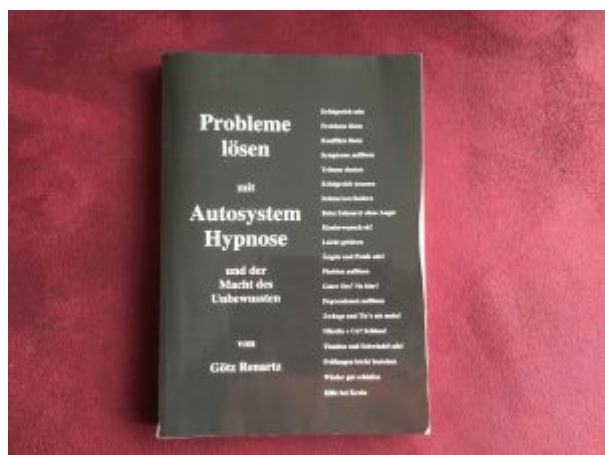
weil er immer gräbt und kriecht,

Das ist seine Welt.

Also niemals aufgeben auf dem Weg zum Erfolg und zur Freiheit.

Diese Buch ist m.E. Pflichtlektüre für alle, die aus der Tretmühle „Zeit gegen Geld“ und der modernen Sklaverei hinauswollen. Einfacher und schneller kann man kaum finanzielle Intelligenz aufbauen – außer natürlich in der Praxis. Es gibt ja bekanntlich nicht Gutes, außer man tut es. 5 Sterne dafür.

Probleme lösen mit Autosystemhypnose und der Macht des Unbewussten – von Götz Renartz



... und der Macht des Unbewussten. Götz Renartz, an dessen Institut ich meine Ausbildung zum Hypnosemaster absolvieren durfte, hat im Jahr 2015 endlich ein Sachbuch zum Thema Hypnose herausgegeben. Zuvor wurden die Erkenntnisse in zahlreichen Romanen veröffentlicht, die

natürlich immer noch hilfreich sind, wenn man wissen will, wie Autosystemhypnose als selbstorganisatorische Form der Hypnose funktioniert.

Die Autosystemhypnose hilft auch in Selbsthypnose, die volle Macht des Unbewussten, sein Wissen und Können sowie seine Problemlösungskompetenz zu nutzen. Du entwickelst Dich bei Anwendung mit der Unterstützung des Unbewussten zu dem Menschen, der Du von Natur aus bist und auch so zu leben, frei von Fremdbestimmung. Genau diesen Ansatz fahre ich ja auch bei meinen Hypnocoachings.

In diesem Buch wird beschrieben, wie man in Selbsthypnose (also ohne Therapeut oder Coach) allfällige Probleme und Symptome selbst auflösen kann. Natürlich wird man in besonders schweren und hartnäckigen Fällen immer noch einen Therapeuten oder Coach hinzuziehen müssen. Viele Dinge kann man jedoch auch selbst in den Griff bekommen, wenn man weiß, wie.

Themen sind u.a.:

- Erfolg
- Probleme lösen
- Konflikte lösen
- Symptome auflösen
- Schmerzlinderung
- Ängste und Phobien
- Guter Sex
- Depressionen
- Nikotin & Co.
- Krebs
- uvm.

Das Buch kommt ohne viel Theorie aus und geht nach einer kurzen Einführung in die Materie direkt zur Praxis über. Ziele erreichen – Schritt für Schritt, das ist das Motto.

Das Buch ist auch geeignet für Therapeuten und Coaches, die nach der langen Ausbildung einen prägnanten Überblick über verschiedene Methoden haben möchten, die sie dann in der eigenen Praxis anwenden können. Auch zur Auffrischung ist es sicher hilfreich. Das Buch ist auch für diejenigen geeignet, die sich erst einmal selbst mit der Thematik auseinandersetzen möchten, wissen wollen, die Autosystemhypnose funktioniert, bevor sie sich in die Hände eines Therapeuten oder HypnoCoaches begeben. Es spricht auch nichts dagegen, das Buch im Nachgang einer Therapie bzw. HypnoCoachings oder in Ergänzung zu Nutzen. Frage einfach das Unbewusste ...

Auch dieses Buch erhält vor mir 5 von 5 möglichen Sternen.

Video zur Wirkung des Placebo-Effekts

Das der Placebo-Effekt existiert und funktioniert, ist ja nun hinlänglich bekannt und auch ich werde ja nicht müde, ihn immer und immer wieder zu propagieren. Arte brachte kürzlich einen interessanten Beitrag zum Thema (siehe Video).

Der Placebo-Effekt ist übrigens immer im Spiel, der Glaube an die Heilung ist grundlegende Voraussetzung für dessen Eintreten. Jeder Zweifel macht Heilung und Erfolg zunichte.

Wohlstand & finanzielle Freiheit mit HypnoCoaching

Ziehen Sie Wohlstand ins Leben

Warum bleiben so viele Menschen in vielen Bereichen weit unter ihren Möglichkeiten? Es sind mentale Grenzen, Blockaden, Hemmungen und häufig ungelöste innere Konflikte, die uns vom Erreichen unserer Ziele und bei der Entfaltung unseres Potentials behindern. Ganz zu schweigen vom Höchstmaß an Fremdbestimmung durch das soziale Umfeld, die vielen Verbote, Gebote, Aufträge und Abhängigkeiten, in die wir uns nur zu gerne hineinmanövrieren (z.B. Kredite). Dies ist der Grund, warum sich durch das Aufdecken und Auflösen dieser verborgenen Blockaden und inneren Konflikte sowie die Auflösung von Verboten, Geboten und Abhängigkeiten aller Art, nicht nur Verbesserungen für die Gesundheit erzielen lassen, sondern praktisch in allen Bereichen des Lebens. **Raus aus dem**

Hamsterrad – Hin zur Selbstindividuation lautet das Motto!



Was hat Hypnose mit Wohlstand zu tun?

Der Aufbau von Wohlstand hat mit Hypnose erst einmal wenig zu tun. Wichtig ist die geistig Mentale Einstellung, besser Haltung dazu. Dazu müssen mögliche Blackaden erst einmal überwunden werden. Hypnose als Verfahren ist eine Möglichkeit, diese Haltung zu erreichen und beizubehalten.

Was haben nun HypnoCoaching und Hypnose mit Wohlstand und finanzieller Freiheit zu tun? Weil dieser Bereich vielen Menschen Probleme bereitet (mindestens 95 % der Menschheit), auch, wenn sie sonst in ihrem Leben einiges erreichen. Die meisten befinden sich jedoch im Hamsterrad, weil sie nicht das tun, was ihrem Wesen entspricht und ihnen Spaß macht, weil sie für Geld „arbeiten“, ja dem Geld hinterherlaufen, statt es in ihr Leben zu ziehen. Die Folgen finanzieller Probleme sind Probleme in vielen anderen Bereichen wie Partnerschaft und Familie, Selbstwertgefühl oder auch Gesundheit. Sogar Kriege haben ihren Ursprung in Verteilungskonflikten aufgrund ökonomischer Probleme. Wie heißt es so schön: Geld ist nicht

das Wichtigste im Leben, aber ohne Geld ist alles nichts! Geld ist nur dann nicht wichtig, wenn man genug davon hat.

Hypnose und HypnoCoaching können helfen, die behindernden Blockaden und Verhaltensweisen aufzulösen und durch förderliche Verhaltensweisen zu ersetzen (z.B. mehr Geld für seine guten Leistungen zu verlangen).

Wenn Sie nun den Königsweg gehen wollen und bereit sind, Ihr Leben in eine erfolgreiche Zukunft Richtung Wohlstand und finanzieller Freiheit zu lenken, dann [rufen Sie mich einfach an](#) und vereinbaren einen Termin!

Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion

Steuern Sie Ihr Leben selbst

Eine der Methoden, die mich stark beeindruckt hat, ist die Methode der „**Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion**“ nach **Emile Coué**. Sie bestätigt mich in dem, was ich selbst täglich praktiziere und mit dem ich große Erfolge feiern konnte: Erfolg und Heilung kommen ausschließlich aus Dir selbst! Nicht zuletzt deshalb bin ich bei der selbstorganisatorischen Hypnose gelandet. Wenn Sie schnelle Ergebnisse im Hinblick auf die Funktionsweise Ihres Unterbewusstseins erleben möchten praktizieren Sie die **Autosuggestion nach Coué**. Coué selbst, der im Übrigen auch als Entdecker des Placebo-Effekts gilt, hat mit seiner Methode Anfang des 20.-Jahrhunderts nachweislich mehreren tausend Menschen geholfen, teilweise als unheilbar geltende „Erkrankungen“ zu heilen. Es gibt kaum einen besseren Beleg für die heilende Wirkung von Gedanken.



Autosuggestion

Suggestion ist nach Coué „ein Vorgang, der darin besteht, dass ein Gedanke dem Gehirn eines anderen Menschen aufgedrängt wird.“ Er fragt: „Gibt es dergleichen?“ und antwortet: „Eigentlich nicht. Als selbständiges Geschehen kommt die Suggestion gar nicht vor; ihre notwendige Vorbedingung ist, dass sie sich bei der zu beeinflussenden Person in Autosuggestion verwandelt.“ Und so definiert Coué Autosuggestion wie folgt: „Durch uns selbst bewirken, dass ein Gedanke in uns selber Wurzel fasst.“ Wird das Suggestierte nicht angenommen, bleibt die Suggestion für den Betreffenden wirkungslos. Es verhält sich also genau wie mit der Hypnose – damit die Methode funktioniert, muss sie emotional angekommen werden, das Unbewusste muss die Erlaubnis dazu erteilen.

Jeder Mensch übt, überwiegend völlig unbewusst, vom ersten bis zum letzten Atemzug, Autosuggestion aus. Häufig nicht unbedingt zu seinem Nutzen, sondern auch zu seinem Schaden. Krankheit zu fürchten, heißt sie zu verursachen. Erkennt der Mensch seine Autosuggestion und ihre Gesetze, kann er sie ändern. Dazu muss er lernen, wie das Unbewusste funktioniert und aktiv mit ihm arbeiten.

Durch eine Pädagogik, die sich nicht mit Autosuggestion befassen mag, sondern den Menschen in der Unmündigkeit verharren lässt, ihn vielmehr auch als Erwachsener fremdbestimmen will, lernen alle, sich im Problemfall an die

falsche Instanz zu wenden: den Willen, und müssen deshalb scheitern. *„Nicht der Wille ist der Antrieb unseres Handelns sondern die Vorstellungskraft“*, das ist der Kern des Coué'schen Systems, mit dem der Erfolg erklärt und erreicht wird. Auch dies haben Autosuggestion und Hypnose gemeinsam (Coué, von Hause aus Apotheker, war nebenbei auch als Hypnotiseur tätig).

Coué zur Vorstellungskraft und Handlungsfreiheit:

„Da pochen wir nun stolz auf unseren freien Willen und glauben Handlungsfreiheit zu haben in allem, was wir tun, und sind in Wirklichkeit nur klägliche Marionetten in der Hand unserer Vorstellungskraft. Wir hören erst auf, Marionetten zu sein, wenn wir gelernt haben, unsere Vorstellungskraft zu meistern.“

Coués 4 Gesetze:

- 1 Im Widerstreit zwischen Wille und Vorstellungskraft siegt letztere ausnahmslos.
2. Im Konflikt zwischen Wille und Vorstellungskraft beträgt die Vorstellungskraft – bildlich gesehen – soviel wie das Quadrat der Willenskraft.
3. Sind Wille und Vorstellungskraft gleichgerichtet, so addieren sie sich nicht, vielmehr ist die Endkraft das Ergebnis einer Multiplikation beider Energien.
4. Die Vorstellungskraft ist lenkbar.

Sind wir wirklich so erfolgreich? Funktioniert es garantiert?

Keiner kann darauf besser antworten, als Coué:

„Fast ausnahmslos kann jede Krankheit unter Einwirkung der Autosuggestion zum Schwinden gebracht werden; diese Behauptung klingt freilich sehr kühn und wenig glaubwürdig.“

Aber ich sage ja auch nicht: jede Krankheit schwindet in jedem Falle, sondern nur: sie kann schwinden. Das ist ein Unterschied.“

Was Coué damit zum Ausdruck bringt, ist, dass Autosuggestion natürlich keine „Wunder“ bewirken kann. Alles muss im Rahmen der Möglichkeiten liegen. Autosuggestion vermag vermeintliche mentale Grenzen zu überwinden und weit hinauszuschieben, Dinge zu erreichen, die man nicht für möglich gehalten hat, weil man bisher keine Vorstellung davon entwickelt hat. Es können z.B. keine Organe zum nachwachsen gebracht werden, wohl aber kann erreicht werden, mit diesem Manko besser leben zu können. Auch können Gene aktiviert und quasi „umprogrammiert“ werden. Deshalb hat Autosuggestion auch nicht das geringste zu tun mit esoterischem Blödsinn. Die Effekte sind längst wissenschaftlich bekannt, die Erkenntnis hat in den Köpfen der Menschen jedoch leider immer noch nicht so weit Platz ergriffen, wie der Ansatz es verdient hätte. Die überwiegende Mehrheit ist immer noch der Meinung, Heilung und Erfolg kämen von Außen und hat gerade deswegen keinen Erfolg und erleiden unnötige Schmerzen und Leiden.

Gesagtes gilt auch bezüglich der Anwendung der Hypnose sowie HypnoCoaching.

Autosuggestion kann in folgenden Fällen helfen:

- Unterstützung der Selbstheilung
- Steigerung des Selbstwertes
- Persönlichkeitsentwicklung
- wirtschaftlicher Erfolg
- Sport
- Lampenfieber kontrollieren
- Impulskontrolle
- u.v.m.

Autosuggestion kann also in allen Lebensbereichen erfolgreich eingesetzt werden, wie auch die Hypnose als Verfahren.

Die Ich-kann Methode

Autosuggestion ist also der Prozess, durch den Sie Ihr Unbewusstes trainieren können, an etwas zu glauben. Dies wird erreicht durch [Selbsthypnose](#) oder wiederholte Selbst-Affirmationen und kann als eine selbstinduzierte Beeinflussung der Psyche angesehen werden. Es erfolgt gleichsam bei fortgesetzter Anwendung eine neuronale Veränderung im Gehirn, es werden neue neuronale Bahnen geschaffen, so wie bei allen erfolgreichen Lernprozessen. Die Wirksamkeit der autosuggestiven Gedankenformeln kann durch mentale Visualisierungen des angestrebten Ziels erhöht werden. Der Erfolg der Autosuggestion wird umso wahrscheinlicher, je konsistenter und länger (bzw. öfter) sie angewendet wird.

Bei der Autosuggestion wird derselbe formelhaft umrissene Gedanke (z.B. „Der Schmerz geht weg, weg, weg ...“) über längere Zeit in Form mentaler Übungen wiederholt, bis er zum festen Bestandteil des unbewussten Denkprozesses geworden ist. Der Geist beeinflusst die Materie, Geist und Materie sind im Grunde eins! Das wissen wir spätestens seit der modernen Quantenphysik ([siehe dazu meinen folgenden Beitrag](#)).

Festzuhalten ist folgender wichtiger Grundsatz von Coué:

„Jede Vorstellung, wir in uns tragen, ob gut oder schlecht, strebt nicht nur danach, sich zu bewahrheiten, sondern sie wird für uns im Bereich des Möglichen tatsächlich zu einer Wirklichkeit.“

Jede Vorstellung hat also eine Verwirklichungstendenz, auch Propensität genannt. Wenn die Vorstellung also realisierbar ist, so wird sie auch zur Realität! Die Lösungen und Propensitäten fallen nicht von Himmel, sondern sie verwirklichen sich, wenn wir die zu Ihrer Lösung notwendigen Schritte einleiten.

Wenn alles so einfach ist, warum dann überhaupt Hypnose?

Nun, wie Sie sicher erkannt haben, ist auch die Autosuggestion mindestens dem Bereich der Selbsthypnose zuzuordnen. Man geht hier auch nicht über eine bewusst induzierte Trance. Wohl aber erfolgt bei der formelhaften Wiederholung der autosuggestiven Formeln eine Aufmerksamkeitsfokussierung, wie wir Sie auch in einer hypnotischen Trance erleben. Autosuggestion und Hypnose arbeiten beide auch über die Vorstellungskraft, es sind mentale Methoden. Beide Methoden haben also viel gemeinsam.

Autosuggestion verwendet jedoch keine aufdeckenden Verfahren, wie es bei der Hypnose häufig der Fall ist, und ist immer auch Selbsthypnose, kommt also ohne einen Hypnotiseur aus. Auf der einen Seite ist dies von Vorteil, auf der anderen Seite können besonders bei psychischen Verstörungen, Blockaden und Hemmungen die dahinterliegenden Ursachen nicht aufgedeckt werden. Hypnose kann all dies jedoch leisten und die Ursachen der Probleme beseitigen oder überwinden.

Autosuggestion wie Hypnose / HypnoCoaching machen den Weg frei – indem sie helfen, den Kopf von negativen nicht förderlichen Gedanken zu befreien und durch positive Gedanken und Vorstellungen zu ersetzen. Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion und/oder das Verfahren des HypnoCoaching, ist die Basis für ein erfolgreiches, freudvolles und glückliches Leben in Wohlstand und Gesundheit. Grund genug, sich mit den Methoden zu befassen und aktiv anzuwenden!

Deshalb verwende ich in meinen Coachings / **HypnoCoachings** durchaus auch die Methode der Autosuggestion an, entweder ergänzend oder einzeln. Das hängt vom jeweiligen Problem ab und dem, was erreicht werden soll. In diesen Fällen kann ich Ihnen die Methode der Autosuggestion, evtl. auch im Rahmen eines Seminars oder Workshops systematisch erklären und erleben lassen. Mit verblüffenden Effekten. Lassen Sie sich überraschen ... Erfolg ist planbar!

Wenn Sie also wirklich den erfolgreichen Weg gehen und Ihre Ziele mittels Autosuggestion erreichen wollen, dann nehmen Sie gerne **Kontakt** mit mir auf!

Überwinden Sie Ihre Angst

Der Feind in meinem Kopf

Angst ist ein Massenphänomen. Allerdings ist Angst auch ein völlig natürliches und angeborenes Gefühl, weshalb in diesem Zusammenhang wohl kaum von einer „Krankheit“ gesprochen werden kann, wie es häufig geschieht. Erst wenn die Angst einen Menschen wirklich lähmt, er sprichwörtlich „starr wird vor Angst“ wird sie zum Problem (als Versuch der Selbstrettung). Steckt man in der Angst fest, ist ein freudvolles, selbstbestimmtes Leben kaum mehr möglich. Menschen, die stark unter Ängsten leiden, schränken sich selbst immer mehr ein, was die Lebensqualität oder den Berufsalltag behindert.



Angst zeigt sich in vielen Formen

Als **Phobien** bezeichnet man bestimmte Ängste vor besonderen Situationen, Menschen oder Tieren. Gängige Beispiele sind Hunde-, Spinnen- und Schlangen-Angst, Höhenangst, Spritzenangst, Agoraphobie (Angst vor weiten Plätzen) und Klaustrophobie (Angst vor dem Eingeschlossensein in Tunneln, Fahrstühlen, Zimmern ohne Fenster usw.), Angst vor Brücken, Prüfungen, Dunkelheit, ... Und viele mehr.

Symptomatisch für Phobien sind Attacken von Todesangst, verbunden mit flachem Atem, Angstschweiß und Herzrasen. Magen und Darm fangen an zu krampfen, Schwindel, Kopfschmerz und Übelkeit setzen ein, Panik macht sich im ganzen Körper breit. Spezifische Phobien, wie die panische Angst vor Spinnen und Schlangen, sind meist unbegründet und unangemessen, dennoch gibt es sie. Meist sind sie Überbleibsel der Evolution – vor 10.000 Jahren musste man sich wirklich vor diesen Tieren fürchten (und nicht nur vor diesen).

Als **Paniksyndrom** werden unvorhersehbare Panikattacken bezeichnet. Sie gehen meist mit Schwitzen, Herzrasen und Schwindel einher, häufig mit dem Gefühl, sterben zu müssen oder verrückt zu werden. Da die Attacken in öffentlichen und sozialen Situationen besonders peinlich sind, werden meist Vermeidungsstrategien entwickelt, wie Vermeiden öffentlicher Veranstaltungen, Einkaufen oder auch Reisen. Die Lebensqualität ist dann stark eingeschränkt, ein „normales Leben“ kaum mehr möglich.

Als **Generalisierte Angststörung** bezeichnet man ein generell erhöhtes Angstniveau. Es handelt sich um dabei diffuse Ängste ohne konkreten Anlass. Sie ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Ursachen sind meist verdrängte traumatische Erfahrungen und / oder unbewusste Konflikte. Nicht selten dürfte auch die Erziehung eine große Rolle bei der Entwicklung einer Angststörung spielen. Die Ängste der Eltern und der Familie werden auf die Kinder übertragen.

Häufige Phobien:

- Arachnophobie = Angst vor Spinnen
- Soziale Phobie = Angst, in sozialen Situationen negativ bewertet zu werden
- Aerophobie = Angst zu fliegen.
- Agoraphobie = Angst vor Orten/Situationen, in denen Flucht oder Hilfe schwierig sind
- Klaustrophobie = Angst vor engen Räumen.
- Acrophobie = Höhenangst
- Emetophobie = Angst zu erbrechen
- Carcinophobie = Angst vor Krebs
- Necrophobie = Angst vor dem Tod oder Toten

Mit HypnoCoaching die Angst besiegen

Hypnose ist ein hervorragendes Mittel, um Ängste und Phobien nachhaltig zu überwinden und wieder die Kontrolle über sein Leben zu erhalten. In der Hypnose bekommen Sie Kontakt mit Ihrem Unbewussten. Das Unbewusste speichert alle Erfahrungen, die Sie im Leben gemacht haben, auch die negativen, die zu Ihrer Angst oder Phobie geführt haben. Auch starke, emotionale Belastungen, die häufig in der Kindheit entstanden sind und bereits dort Ihre Angst ausgelöst haben und zwar als Versuch der Selbstrettung, nicht als Krankheit. Längst vergessene Ereignisse können wieder erinnert werden. Der „Feind in Ihrem Kopf“ kann benannt werden. Was man kennt, kann beseitigt

werden.

Nur wenn die zugrundeliegenden unbewältigten Emotionen und Konflikte aufgedeckt und bearbeitet wurden, vermindern sich die dadurch verursachten Ängste und Phobien oder lösen sich ganz auf. Es ist überflüssig, permanent ein Leben in Angst zu führen. Hypnose kann den Weg in eine angstfreie Zukunft weisen, für mehr Lebensqualität. **HypnoCoaching** ist auch hier der Königsweg.

Wenn Sie den Weg des Königs gehen wollen und den Feind in Ihrem Kopf namens Angst endlich zähmen möchten, nehmen Sie gerne [Kontakt](#) mit mir auf!