



Nie wieder Angst: So lösen Sie Ängste in Minuten

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Nie wieder Angst: So lösen Sie Ängste in Minuten

Norbert Preetz

Nie wieder Angst: So lösen Sie Ängste in Minuten Norbert Preetz

Zertifizierter Ratgeber zur Überwindung von Ängsten Nie wieder Angst - So lösen Sie Ängste in Minuten
Millionen Menschen leiden unter Ängsten und werden durch sie an einem glücklichen und selbstbestimmten Leben gehindert. Vielen von ihnen könnte geholfen werden. Dr. Preetz gibt den Lesern einfache und bewährte Methoden in die Hand, Ängste schnell und dauerhaft zu überwinden. Die Wirksamkeit seiner Methoden hat er in zahlreichen Fernsehsendungen demonstriert. Der von der Stiftung Gesundheit zertifizierte Ratgeber ist leicht verständlich, die Methoden leicht anwendbar. Die Begleit-CD ermöglicht es, sofort zu beginnen und auch bei hartnäckigem Stress abzuschalten und Ängste abzubauen. Dieses Buch sollte jeder Angstpatient kennen.

 [Download Nie wieder Angst: So lösen Sie Ängste in Minuten ...pdf](#)

 [Online lesen Nie wieder Angst: So lösen Sie Ängste in Minut ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Nie wieder Angst: So lösen Sie Ängste in Minuten Norbert Preetz

180 Seiten

Kurzbeschreibung

Millionen Menschen werden durch Ängste gelähmt und so an einem erfüllten, glücklichen, erfolgreichen und selbstbestimmten Leben gehindert. Sie fühlen sich ohnmächtig und dem „Schicksal“ ausgeliefert. Ängste können aber auch als Herausforderungen verstanden werden, an denen Sie wachsen können. Wenn Sie bereit sind, den Käfig der Angst zu verlassen, Ihre Ängste und Ihr Leben in die eigenen Hände zu nehmen, dann finden Sie in diesem Buch die Hilfe, die Sie gesucht haben. Sie lernen bewährte Methoden kennen, um sich selbst einfach, schnell und nachhaltig von Ängsten zu befreien, ohne dass Sie einen Therapeuten aufsuchen müssen. Diese kraftvollen Werkzeuge kann jeder erlernen. Sie sind einfach wie Malen nach Zahlen und ermöglichen es, auch hartnäckige Ängste zu überwinden, die bisherigen Behandlungsversuchen getrotzt haben. Die Methoden dieses Buches sind geeignet für die Selbstbehandlung oder auch als zusätzliche Maßnahme zur Unterstützung einer Psychotherapie. Wenn Sie die Methoden aus diesem Buch langfristig anwenden, ist es Ihnen möglich, Ihren inneren Autopiloten auf Gesundheit, Glück und Erfolg zu programmieren und Ziele zu erreichen, die Ihnen aus heutiger Sicht unerreichbar erscheinen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Über den Autor Dr. Norbert Preetz studierte klinische Psychologie an der Humboldt-Universität zu Berlin. Anschließend promovierte und arbeitete er an der Klinik für Neurologie und Psychiatrie der Medizinischen Akademie der heutigen Universität Magdeburg. Er erlernte alle wichtigen Formen der klassischen Psychotherapie (Gesprächspsychotherapie, Verhaltenstherapie, Tagtraumtherapie, Psychoanalyse). Sein Interesse galt von Anfang an auch alternativen Behandlungsmethoden mit dem Ziel der schnellen und effektiven Veränderung der Beschwerden. Seit Beginn seiner Studienzeit beschäftigte er sich intensiv mit Hypnose. Er absolvierte zahlreiche Hypnoseausbildungen im In- und Ausland. Dr. Preetz ist als Hypnosetherapeut in privater Praxis in Magdeburg sowie als Referent und Trainer tätig. Er ist auf die Behandlung von Ängsten und Leistungsblockaden spezialisiert. In zahlreichen Fernsehbeiträgen konnte er die Wirksamkeit seiner Behandlungsmethoden erfolgreich demonstrieren. Seit Jahren vermittelt Dr. Preetz jährlich Hunderten Patienten, Geschäftsleuten und Menschen aus allen Bereichen der Gesellschaft Selbsthilfemethoden, mit denen es möglich ist, Ängste, andere psychische und körperliche Beschwerden sowie Leistungsblockaden zu überwinden. Er bezeichnet es als seine Mission, möglichst vielen Menschen zu helfen, ihr Leben wieder stärker in die eigenen Hände zu nehmen und gesünder, glücklicher und erfolgreicher zu werden. Auf der Webseite zu diesem Buch (www.NieWiederAngst.com) finden Sie zusätzliche (kostenlose) Informationen sowie Audios und Videos, die Ihnen helfen, diese Ziele zu erreichen. Auszug aus dem ersten Kapitel. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Kapitel 1: Angst weg in fünf Minuten Es wird geschätzt, dass allein in Deutschland acht Millionen Menschen unter behandlungsbedürftigen Angststörungen leiden. Etwa 15 Prozent der Bevölkerung entwickeln mindestens einmal im Leben eine schwere Angststörung – Tendenz steigend. Ängste können das Leben ebenso stark beeinträchtigen wie körperliche Behinderungen. Die Folgen von Angststörungen betreffen alle Aspekte des Lebens. Sie umfassen psychische und körperliche Symptome und können zu schwersten Beeinträchtigungen im persönlichen und beruflichen Leben führen. Vermutlich haben auch Sie gehört oder vielleicht sogar selbst erlebt, dass Ängste sich Behandlungsversuchen hartnäckig widersetzen können. Therapien dauern oft viele Jahre und nehmen nicht selten Hunderte Stunden in Anspruch. Viele Menschen mit behandlungsbedürftigen Ängsten werden nicht optimal oder gar nicht behandelt. Dabei kann vielen von ihnen mit relativ einfachen Mitteln geholfen werden. Wussten Sie, dass manche Ängste in wenigen Minuten vollständig und dauerhaft gelöst werden können, selbst wenn sie stark ausgeprägt sind und schon seit vielen Jahren bestehen? In diesem Buch lernen Sie Methoden kennen, die es ermöglichen, solche Ängste in wenigen Minuten zu überwinden. Um zu verstehen, wieso das möglich ist, werden wir uns zunächst mit der Entstehung von Angst beschäftigen. o Rascher als alles andere entsteht Angst. (Leonardo da

Vinci) Entstehung der Angst

Ängste können verschiedene Ursachen haben, zum Beispiel eine psychische Erkrankung, eine Erkrankung des Nervensystems oder eine körperliche Erkrankung. Beispiele für Erkrankungen des Nervensystems, die Ängste verursachen können, sind Erkrankungen, die mit Schmerz- oder Schwindelattacken einhergehen, oder auch Verletzungen mit Gehirnblutungen sowie Entzündungen und Abbauprozesse im Gehirn, etwa Demenzerkrankungen oder Parkinson. Bei den körperlichen Erkrankungen, die Ängste auslösen können, stehen Herzkrankheiten, Atemwegserkrankungen und Schilddrüsenüberfunktion im Vordergrund. Ängste können auch Folge von Missbrauch oder Entzug von Alkohol, Medikamenten oder Drogen sein. Studien mit eineiigen Zwillingen legen nahe, dass genetische Einflüsse eine eher geringe Rolle spielen. In diesem Buch geht es um Ängste mit psychischen Ursachen, also Ängste, bei denen der Arzt sagt, er könne keine Ursache feststellen. Ängste können bei fast jedem psychischen Krankheitsbild auftreten, insbesondere jedoch bei Angststörungen, Depressionen und Zwangsstörungen. Bei der Entstehung von psychisch bedingten Ängsten gibt es zwei zentrale Mechanismen. Im ersten Fall handelt es sich um Angst als erlernte Reaktion, sehr häufig in Form der konditionierten Angst. Im zweiten Fall ist die Angst Ausdruck tiefer liegender emotionaler Probleme, wie zum Beispiel unbewusste emotionale Konflikte oder unbewältigte belastende Situationen. Entsprechend der verschiedenen Entstehungsmechanismen unterscheiden sich sowohl die Vorgehensweisen bei den Behandlung als auch die Erfolgsaussichten, die Ängste in wenigen Minuten lösen zu können. Das Konzept der Konditionierung geht auf den russischen Nobelpreisträger Iwan Pawlow zurück. Bei seinen Studien an Hunden entdeckte er, dass es neben den unbedingten auch bedingte Reflexe gibt. Bei einem unbedingten Reflex folgt auf einen Auslösereiz eine biologisch vorgegebene Reaktion. So reagierten Pawlows Hunde mit Speichelsekretion, wenn ihnen das Futter gebracht wurde. Diese Reaktion ist genetisch programmiert und tritt in jedem Fall zwingend auf. Wenn etwa zeitgleich mit dem ersten Reiz ein anderer Reiz auftritt, kann dieser ebenfalls zum Auslöser werden. Pawlow ließ dazu unmittelbar vor der Futtergabe eine Lampe aufleuchten. Nachdem die Hunde dies mehrfach erlebt hatten, reichte es aus, die Lampe einzuschalten, um die Speichelreaktion auszulösen. Der zuvor neutrale Reiz „Lampe“ war zum Auslöser für den Speichelfluss geworden. Siehe auch Bild 1. (Hinweis: Alle Bilder werden in einem gesammelten Bildblock in der Mitte des Buches dargestellt.) Auf diese Weise können zufällig oder auch gezielt beliebige Reize zum Auslöser bedingter Reflexe werden. Das gilt auch für Angst. Wenn ein Mensch (oder Tier) eine angstbesetzte Situation erlebt, können Merkmale dieser Situation Auslösefunktion für die Angst erlangen. Stellen Sie sich vor, jemand fährt in der Dämmerung bei Schnee mit dem Auto. Während er die Kontrolle über seinen Wagen verliert und so einen schweren Unfall verursacht, der ihn fast das Leben kostet, ertönt in der Ferne zufällig das Nebelhorn eines Schiffs. Selbst Wochen oder Monate später kann der Fahrer in der Dämmerung, wenn er ein Nebelhorn hört oder beim Fahren auf Schnee bewusst oder unbewusst an den Unfall erinnert werden und starke Angst bekommen. Jeder dieser Umgebungsreize, die der Fahrer während des Unfalls wahrnahm, kann zum Auslöser von Angst werden. Jeder macht solche Erfahrungen, auch wenn sie nicht immer so dramatisch sind. Sie kennen das sicher auch. Wenn Sie im Radio ein Lied hören, das auf der Beerdigung eines geliebten Menschen gespielt wurde, macht es Sie traurig. Der Geruch von Zimtplätzchen, die Sie beim ersten Rendezvous mit Ihrer ersten großen Liebe gegessen haben, versetzt Sie in eine romantische Stimmung. Damit ein Reiz zum Auslöser für Angst oder Panik werden kann, muss er hinreichend oft in zeitlichem Zusammenhang mit dem entsprechenden Gefühl auftreten. In einer emotional stark geladenen Situation kann jedoch eine einzige Konditionierung ausreichen, um diese Verknüpfung herzustellen. Genau dies ist beim Beispiel des Autounfalls geschehen. Ein zuvor neutraler Reiz (Nebelhorn) erlangt durch das zeitliche Zusammentreffen mit einer starken Emotion (Todesangst während des Unfalls) Auslösefunktion für diese Emotion. So, wie die Lampe bei Pawlows Hund den Speichelfluss auslöst, löst das Nebelhorn die Angst beim Autofahrer aus. Weil diese Konditionierung unbewusst erfolgt, kommt die Angst wie aus heiterem Himmel. Jedes Geräusch, jeder Anblick oder irgendein anderer Reiz kann zum Angstausröser werden und Sie wissen nicht, wie Ihnen geschieht. Konditionierung ist also die Verbindung eines Reizes mit einer körperlichen und/oder einer emotionalen Reaktion. Die Konditionierung kann gezielt erfolgen oder sie entsteht in der Situation quasi zufällig. Wir bemerken dabei nicht, dass eine Konditionierung erfolgt. Es kann

sogar sein, dass wir den Reiz, der zum Auslösereiz wird, bewusst gar nicht wahrnehmen. Es kann auch sein, dass die Situation, in der die Konditionierung erfolgte, viele Jahre oder gar Jahrzehnte zurückliegt und vollkommen vergessen wurde. Pawlow wies außerdem nach, dass man Neurosen und Ängste gezielt konditionieren und wieder heilen kann. So konditionierte er bei seinen Hunden gezielt eine Angstreaktion, die er anschließend wieder löschte. Eine Patientin suchte mich in meiner Praxis auf, weil sie seit frühester Kindheit panische Angst vor Tauben hatte und in zunehmendem Maße auch Angst vor allen anderen Vögeln. Es stellte sich heraus, dass sie als wenige Monate altes Kind im Kinderwagen von einer Taube angefliegen worden war, die sich für einen kurzen Augenblick auf ihrem Gesicht niederließ, so dass sie glaubte, ersticken zu müssen. Die Todesangst und die Panik, die das Kind in dieser Situation erlebte, wurden mit dem Auslöser „Tauben“ fest verknüpft (konditioniert) und fortan immer wieder beim Anblick von Tauben wachgerufen. Die Erinnerung an das Ereignis wurde vergessen, die in dieser Situation entstandenen Gefühle von Angst und Panik jedoch nicht. Eine vergessene oder verdrängte Erinnerung bedeutet also nicht, dass auch die mit ihr verknüpften Gefühle verschwunden sind, denn sie haben sich tief in das Gehirn eingebrannt und können später durch einen Erinnerungs- oder Ähnlichkeitsreiz wieder wachgerufen werden. Wenn also jemand Angst bekommt, ohne zu wissen warum, kann dies daran liegen, dass die der Angst zugrunde liegende Situation vollständig vergessen wurde (wie im Beispiel mit der Taube). Es kann aber auch sein,...

Download and Read Online Nie wieder Angst: So lösen Sie Ängste in Minuten Norbert Preetz

#ALP5Y47VNOI

Lesen Sie Nie wieder Angst: So lösen Sie Ängste in Minuten von Norbert Preetz für online ebook Nie wieder Angst: So lösen Sie Ängste in Minuten von Norbert Preetz Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Nie wieder Angst: So lösen Sie Ängste in Minuten von Norbert Preetz Bücher online zu lesen. Online Nie wieder Angst: So lösen Sie Ängste in Minuten von Norbert Preetz ebook PDF herunterladen Nie wieder Angst: So lösen Sie Ängste in Minuten von Norbert Preetz Doc Nie wieder Angst: So lösen Sie Ängste in Minuten von Norbert Preetz Mobipocket Nie wieder Angst: So lösen Sie Ängste in Minuten von Norbert Preetz EPub