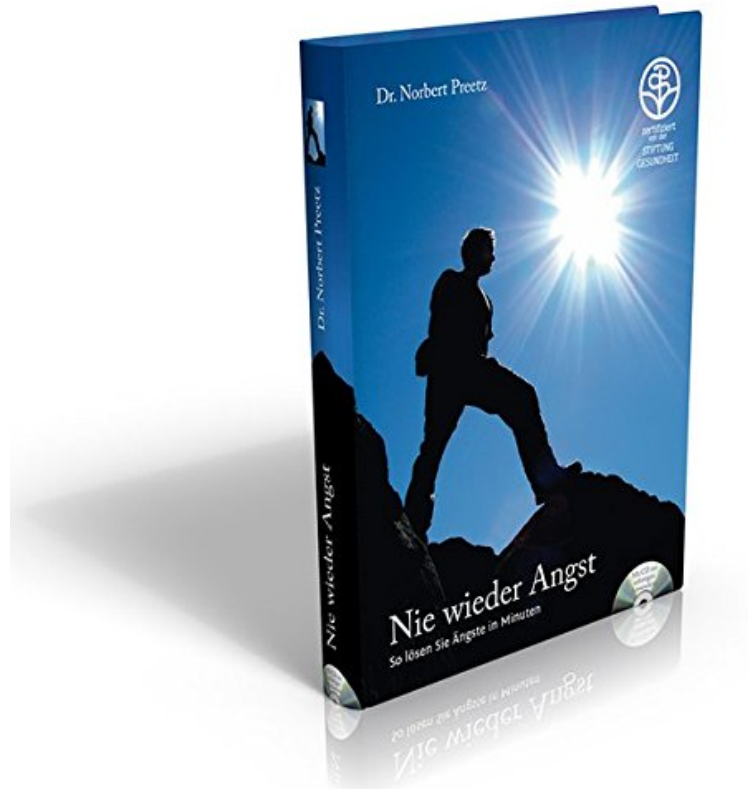


[Read free] Nie wieder Angst: So lösen Sie Ängste in Minuten

## Nie wieder Angst: So lösen Sie Ängste in Minuten

Von Norbert Preetz

ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #19844 in BcherMarke: Verlag Erfolg GesundheitVerffentlicht am: 2012-06-01Erscheinungsdatum: 2012-06-01Abmessungen: 10.08 x .91b x 7.05l, Einband: Gebundene Ausgabe180 Seiten | File size: 68.Mb

**Von Norbert Preetz : Nie wieder Angst: So lösen Sie Ängste in Minuten** before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Nie wieder Angst: So lösen Sie Ängste in Minuten:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wunderbar ich hätte nicht gedacht das es so " einfach "Von Hauke HinzIch bin ein sehr ängstlicher Mensch . Bis jetzt ;) Die Methoden in dem Buch sind gut beschrieben und einfach Anzuwenden. Was ich dem Autor hoch anrechne . Ich hatte jahrelange Panikattacken und habe alles ausprobiert nichts hat geholfen. Seitdem ich das Buch gelesen habe fle ich mich auch viel sicherer mit meinen Ängsten Ich habe meine Panikattacken überwunden ,meine Ängste ( Unglaublich in nur 5 Minuten ) , meine Angst vor Spritzen . Es ist unglaublich . Die Selbsthypnose nutzte ich jeden Tag zur Unterstützung . Es ist fast ein Wunderwerk . Unfassbar . Normalerweise würde man 100 Euro ausgeben und jahrelange Therapie und hier in ein paar Minuten . Die Methoden lassen sich auch super auf andere Themen anwenden.Fazit : Ein super Buch . Die Bibel unter den Angst Büchern.Vielen Dank Herr. Norbert Preetz . Ich freue mich auf das Seminar .1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Dieses Buch hilft.Von C. GrundmannDas beste Buch.Ich empfehle es jedem der unter Ängsten leidet und an Hypnose glaubt.Ich weiss, dass Hypnose hilft.Und Dr. Preetz ist der Mensch der mich auf den richtigen Weg brachte, mit diesem Buch und mit seinen unzähligen Videos.1 von 1 Kunden

fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein lohnender Kauf! Von Ludina  
Dieses Buch ist für mich ein Gewinn. Es ist voll von praktisch durchführbarer Hilfe. Jeder kann lernen, sich selbst und seiner Familie zu helfen. Die Handflächentechnik war schon gut für meine Kinder anwendbar. Selbsthypnose. Für mich und meinen Alltag unentbehrlich. Und es ist nicht schwer, mit Hilfe der CD gut abzuschalten. Wer mit Selbsthypnose arbeitet, dem tut sich ein weites Feld für die eigene Entwicklung auf. Wer mag, probiert die Klopftechnik. Man muss vielleicht auch herausfinden, wie man mit sich arbeiten möchte. Das Wichtigste aber ist, man muss es tun. Vom Lesen allein kommt es nicht. Und in diesem Buch sind viele Anregungen mit und an sich zu arbeiten. Ein Buch also für die praktische Anwendung. Mir hat der Schreibstil gefallen und es stört mich absolut nicht, wenn ich die Quellen nicht gut genug nachlesen kann. Für mich ein Selbsthilfebuch mit sehr hoher Praxistauglichkeit. Deshalb gern 5 Sterne.

Produktbeschreibung  
Zertifizierter Ratgeber zur Berwindung 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 berwinden. 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.

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 Kampf 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 berwinden, 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  
Der 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 berwinden. 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](http://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 berwinden. 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 Ängste  
Ängste können verschiedene Ursachen haben, zum Beispiel eine psychische Erkrankung, eine Erkrankung des Nervensystems

oder eine körperliche Erkrankung. Beispiele für Erkrankungen des Nervensystems, die Angst 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 Angst auslösen können, stehen Herzkrankheiten, Atemwegserkrankungen und Schilddrüsenfunktionsstörungen im Vordergrund. Angst kann 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 Angst mit psychischen Ursachen, also Angst, bei denen der Arzt sagt, er könne keine Ursache feststellen. Angst kann 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 der Behandlung als auch die Erfolgsaussichten, die Angst 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 Angstauslöser 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 Angst 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 Taube 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 Hinweisreiz 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,...