



Praxis für Kinesiologie, Traumatherapie & Lymphdrainage Ines Weuste

Ängste wie z.B. Verlustängste, Flugangst, Panik, Panikattacken und Phobien

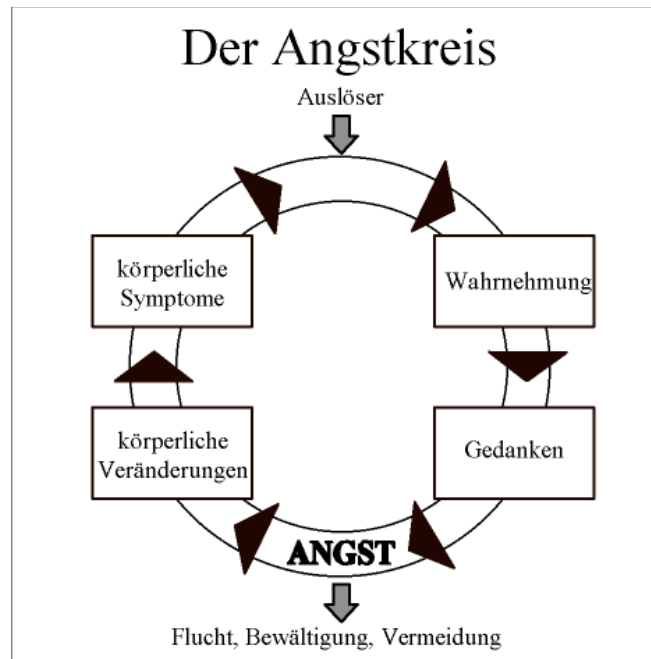
Leiden Sie auch unter:

- Angst, jemanden oder Etwas zu verlieren
- sich nicht mehr aus dem Haus trauen,
- Angst vor dem Fliegen
- Phobien, wie Angst vor Spinnen, Mäusen, Schlangen, Federn oder sonst etwas
- Existenzangst

Unser tägliches Leben stellt uns immer wieder vor Herausforderungen. Oft sind wir verunsichert oder machen uns Sorgen. Das ist bis zu einem gewissen Mass natürlich. Manchmal nehmen die Ängste aber auch extreme Formen an. Die Betroffenen sind den Ängsten und Sorgen ausgeliefert und leiden unter starken Begleiterscheinungen wie immer gleichen belastenden Gedankenkreisläufe, Schlafstörungen oder starken körperlichen Beschwerden wie rasendem Puls, Schwindel, Schweissausbrüchen, Panikattacken. Die Ängste und deren Auswirkungen schränken die Lebensqualität stark ein.

Damit Sie Angst und Sorgen nicht mehr gefangen halten, unterstütze ich Sie achtsam mit Methoden aus Kinesiologie und Traumatherapie (Augenbewegungstechniken, wie EMDR, EMW) und Somatische Trauma-Arbeit STA® und IEET®:

- Wir schauen den Angstkreislauf und die psychischen Hintergründe an
- Suchen die Ursachen
- Lösen den Stress
- Ermöglichen dadurch neue Verhaltensweisen, Entspannung und einen neuen bessern Umgang mit der Angst oder Panik
- Erleben: ich bin stärker als die Angst



Bis dahin können Sie folgende erste Möglichkeiten zur Selbsthilfe ausprobieren und anwenden:

- Rechnen = ablenken: Von 100 runter auf 0 zählen in 3 oder 7 Schritte (oder mit jeder beliebigen Zahl.) Es soll nicht zu schwer aber auch nicht zu leicht sein
- Etwas genau beschreiben: beschreiben sie detailliert Ihre Umgebung oder einen Gegenstand. Beschreiben Sie es, als würden Sie es einem Blinden beschreiben, Form, Farbe, Material, Beschaffenheit etc. etc.
- Ablenkung durch starken Geschmack: nehmen Sie etwas zu sich, was einen sehr starken Geschmack hat, z.B. Wasabi- Paste, Tabasco, in eine Zitrone beißen etc.
- Wehren Sie sich nicht gegen die Angst: Stellen Sie sich vor, Sie stehen am Strand, es kommt eine Welle. Sie ist heftig, lässt dann aber nach.....
- Versuchen Sie die Grundspannung möglichst tief zu halten: meditieren Sie, entspannen Sie sich bewusst und bewegen Sie sich regelmässig, machen Sie das, was Ihnen Freude bereitet

Vielleicht ist das Eine oder Andere darunter, was Ihnen hilft. Mögen Sie mir berichten, was Ihnen geholfen hat? Ich würde mich darüber freuen.