



# Angst-Therapie

## Psychotherapeutische Praxis nach dem Heilpraktiker-Gesetz

Heike Eberius-von Hammel, Astrid-Lindgren-Straße 6, 61279 Grävenwiesbach, Telefon: 06086 39 80  
15, E-Mail: heberius@aol.com, www.angsttherapie-online.de

*Liebe Patientin, lieber Patient,*

*abgesehen von den nützlichen Ängsten, die uns beispielsweise davor bewahren, mit geschlossenen Augen über die Autobahn zu wandern, unser Konto leerräumen für einen überflüssigen Fummel oder im 9. Geschoss eines Hochhauses auf den Nachbarbalkon zu klettern, gibt es massenhaft lästige und unnötige Ängste.*

*Um diese Finsterlinge geht es in meiner Praxis: Gedanken-Monster, die dir vorgaukeln, du solltest dich gewaltig fürchten vor Dingen und Situationen, die völlig harmlos sind. Am liebsten haben es die Angst-Strolche, wenn du den ganzen Tag lang zitterst, wenn du nicht mehr schlafen kannst und entsetzliche Traumbilder durch dein Gehirn flattern. Und wie sich deine Gedankenstrolche freuen, wenn sie dir den Schweiß auf die Stirn treiben, dein Herz auf eine Rennbahn schicken und deinen Magen herumdrehen! Ich sage dir eines: das Leben ist zu kurz, um sich mit derart lästigen Ängsten oder gar Panikattacken herumzuschlagen!*

*„Was die da redet, das ist alles einfach gesagt“, magst du dir vielleicht jetzt denken. Und da hast du völlig Recht! Hat sich die Angst erst mal häuslich eingenistet, brauchst du Hilfe, um sie wieder zu verscheuchen. So wie bei Goethe der Zauberlehrling: „Herr, die Not ist groß! Die ich rief, die Geister, werd ich nun nicht los!“ Tja, in der Ballade regelt das der Meister mit einem Zauberspruch. In meiner Praxis wird nicht gezaubert, aber effektiv und zielgerichtet gearbeitet. Du sollst Methoden erlernen, mit denen du gegen deine Ängste vorgehen kannst. Eine Angst-Vertreibungs-Garantie gibt es auch bei mir nicht.*

*Noch sicherer fühlen sich deine Angst-Gedanken, wenn du sie gar nicht erkannt hast. Abends kannst du nicht einschlafen, weil dich fortwährend unliebsame Gedanken quälen, nachts kannst du dich nicht richtig erholen, früh wachst du auf, als hättest du eine Schlaftablette eingepfiffen. Du magst am liebsten gar nichts Vernünftiges mehr essen, weil dein Magen meint, er könne jetzt nichts Essbares verarbeiten. Stattdessen rennst du auf die Toilette am laufenden Band. Du fühlst dich einfach nur schrecklich und weißt vielleicht nicht einmal genau, warum. Vielleicht hast du eine Ahnung, was dich da bedrückt, du willst es aber nicht wahrhaben. – Höchste Zeit für eine Hilfe!*

*Bei mir wartet ein gut gefüllter, robuster Werkzeugkoffer mit Anti-Angst-Werkzeugen, die ich alle selbst ausprobiert habe, jawohl! Ich drehe dir keine Therapien an, die ich nicht getestet habe. Da jeder Mensch individuell ist, ist der Weg zum freien Durchatmen immer ein spezieller ...*

*Herzliche Grüße,*

*Heike Eberius-von Hammel*