

Dr. Norbert Preetz

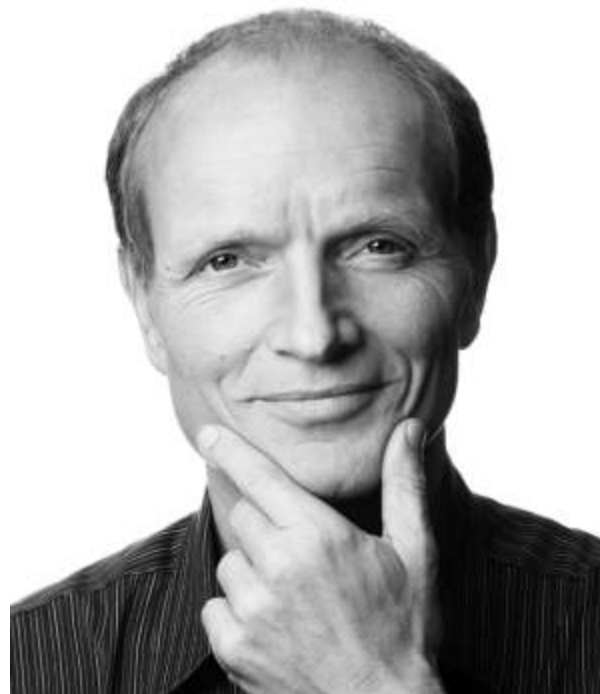
A silhouette of a man in a suit standing on a rocky peak, looking towards a bright sun in a clear blue sky. The sun is positioned in the upper right quadrant, creating a strong lens flare effect. The man's figure is dark against the bright background, and he appears to be standing on a narrow ledge or peak of a rock formation.

Nie wieder Angst

So lösen Sie Ängste in Minuten

Nie wieder Angst
So lösen Sie Ängste in
Minuten

Dr. Norbert Preetz



zertifizierter Patientenratgeber



zertifiziert
von der
**STIFTUNG
GESUNDHEIT**

Imprint

Nie wieder Angst – So lösen Sie Ängste in Minuten

Dr. Norbert Preetz

Erschienen im Verlag Erfolg und Gesundheit

4. Auflage, Februar 2015

published by: epubli GmbH, Berlin, www.epubli.de

Copyright: (c) 2012 Dr. Norbert Preetz

ISBN: 978-3-8442-2468-9

Weitere Angaben

Coverfoto: iStockphoto.com

Titelfoto (Dr. Preetz): Ralf Hebauf

Fotos: Foto-Atelier Schröder, Magdeburg

Satz (E-Book): Johann-Christian Hanke

Hinweis: Die Begleit-CD zum Kapitel »Selbsthypnose« ist im Lieferumfang des Papier-Buches enthalten, nicht aber im Lieferumfang des E-Books.

Inhaltsverzeichnis

[Cover](#)

[Titel](#)

[Impressum](#)

[Vorwort](#)

[Kapitel 1: Angst weg in fünf Minuten](#)

[Entstehung der Angst](#)

[Konditionierte \(erlernte\) Ängste und solche mit tiefer liegenden Ursachen](#)

[Wie kann man erklären, dass selbst seit Jahren bestehende starke Ängste in wenigen Minuten aufgelöst werden können?](#)

[Kapitel 2: Selbstbehandlungsmethoden](#)

[Einleitung](#)

[2.1 Handflächen-Phobietechnik – Angst weg in fünf Minuten.](#)

[So nehmen Sie Ihre Ängste in die eigenen Hände](#)

[Handlinien und Behandlungspunkte](#)

[Behandlungsschritte](#)

[Erfolgstest](#)

[Grenzen der Handflächen-Therapiemethode](#)

[Fallbeispiel 1: Spinnenphobie](#)

[Fallbeispiel 2: Hundephobie](#)

[2.2 Kino-Phobietechnik – Angst weg in zehn Minuten. So verändern Sie Ihren inneren Angstfilm](#)

[Warum Ihr Kopfkino Angst auslöst und wie die Kinotechnik helfen kann](#)

[Drei einfache Behandlungsschritte – so verändern Sie Ihren mentalen Angstfilm](#)

[Test](#)

[Fallbeispiel zur Kino-Phobietechnik: Angst beim Autofahren](#)

[2.3 Klopftechnik – so klopfen Sie auch hartnäckigen Ängsten auf die Finger](#)

[Was ist Klopfbehandlung und wie wirkt sie?](#)

So einfach war Klopfen noch nie – eine »schlanke« Methode, die jeder erlernen und erfolgreich anwenden kann

Grundannahmen der Klopfbehandlung

Lokalisation der Behandlungspunkte

Drei einfache Behandlungsschritte

Erneute Behandlungsrunde

Der Erfolgstest – drei Gründe, warum er unbedingt erforderlich ist

Die drei Ebenen der Klopfbehandlung: Ohne dieses Wissen bleiben viele Therapien erfolglos

Der Trittbrettfahrereffekt – so werden Sie Ihre Ängste »nebenbei« los

Behandlungsbeispiel Höhenangst

Die Behandlung von komplexen Ängsten und solchen mit vielen zugrunde liegenden Erlebnissen

Noch bessere Wirkung durch Einflechten positiver Aspekte

Fallbeispiel: berufliche Ängste und Angst, ständig auf die Toilette gehen zu müssen

2.4 Selbsthypnose – so programmieren Sie sich auf Angstfreiheit

Was ist Selbsthypnose?

Wie kann Selbsthypnose gegen Ängste helfen?

Längerfristige Anwendung

Beispiel Errötungsangst

Beispiel Prüfungsangst

Suggestionen zur Programmierung des Unterbewusstseins

Das Geheimnis erfolgreicher Suggestionen

Gedächtnisverbesserung mit Selbsthypnose

Die erfolgsentscheidenden zwei Unterschiede zwischen Affirmationen und Suggestionen

Ein wichtiger Hinweis, der über Erfolg und Misserfolg entscheiden kann

Die beiden größten Saboteure der Selbsthypnose

Das wirkliche Kriterium für den Erfolg

Sie waren schon Tausende Male in Hypnose

Die optimale Geisteshaltung beim Erlernen der Selbsthypnose

Anleitung zur Selbsthypnose

Text der Begleit-CD zur Einleitung der Selbsthypnose (Begleit-CD, Titel 2)

Selbsthypnose auf Knopfdruck – der einfachste Weg in die Selbsthypnose

Ein Powerpaket – Selbsthypnose und angewandte Hirnforschung reichen sich die Hand

Hinweise zur Selbsthypnose mittels der Begleit-CD

Anwendung der Selbsthypnose-CD zur Angstbehandlung

2.5 Die Symboltechnik – Power-Programmierung der Meisterklasse (Begleit-CD, Titel 3)

Einführung

Schritte zur Anwendung der Symboltechnik

2.6 Mantratechnik zur längerfristigen Angstbehandlung (Begleit-CD, Titel 4)

Wie oft die Selbsthypnose durchgeführt werden sollte

2.7 Aufdeckende Selbsthypnose – die Notwendigkeit, die Wurzeln der Angst zu finden

Allgemeines

So erkennen Sie die Ursachen Ihrer Ängste während der Selbsthypnose

Was Sie sonst noch tun können, um Ihre Ängste doch noch zu besiegen

Vertiefung der Selbsthypnose

Die drei wichtigsten Geheimnisse für den Erfolg der Selbsthypnose

Kapitel 3: Wichtige Dinge, die Sie wissen sollten

3.1 Warum zuverlässige Heilmethoden manchmal nicht wirken – die wichtigsten inneren und äußeren Saboteure des Therapieerfolges

Chronifizierung

Sekundärer Krankheitsgewinn

Krankheitserhaltende Beziehungen und Lebensumstände

3.2 Wie Sie Gesundheit und Angstfreiheit dauerhaft in Ihrem Leben verankern

3.3 Was Sie tun, wenn Sie noch nicht die gewünschten Ergebnisse erzielt haben

Es gibt noch weitere unbearbeitete Ursachen der Angst

Die Behandlung wurde noch nicht intensiv und lange genug durchgeführt

Warum Angstfreiheit manchmal als Durchbruch eintritt und manchmal als Entwicklung

3.4 Kontraindikationen – wann die Selbsthilfemethoden nicht angewandt werden sollten

Formale Denkstörungen

Inhaltliche Denkstörungen

Halluzinationen

Kapitel 4: Hypnose-therapie der Angst

Zunächst ein paar Worte zu Hypnose und Hypnose-therapie

Fallbeispiel: Patientin mit Platzangst und Panikattacken

Anhang

Anhang 1: Training der körperlichen Entspannung

Ablauf der Entspannungsübung

Anhang 2: Angst, was ist das überhaupt?

2.1 Allgemeines zum Thema Angst

Angst – eine natürliche Schutzreaktion des Körpers

Die Schwelle zwischen gesunder und krankhafter Angst

Was passiert bei Angststörungen im Körper?

Die Folgen krankhafter Ängste

Erscheinungsformen der Angst

2.2 Formen der Angst

2.2.1 Agoraphobie – die Angst vor der Öffentlichkeit

2.2.2 Soziale Phobie – die Angst vor Menschen

2.2.3 Spezifische Phobien

2.2.4 Panikstörung

2.2.5 Generalisierte Angststörung

Anhang 3: Grad der Hypnotisierbarkeit

Anhang 4: Hirnwellenstimulation

Was sind Gehirnwellen?

[Erzeugung gewünschter Hirnwellen \(Hirnwellenstimulation\)](#)

[Über den Autor](#)

[Literaturempfehlungen](#)

[Weitere interessante Produkte](#)

Vorwort

Angst ist eine Massenkrankheit. 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. Schlimmer noch als die Angst ist das Gefühl, hilflos zu sein. Probleme existieren jedoch nicht, um uns das Leben schwer zu machen. Aus einer höheren Sichtweise sind sie Geschenke in einer unattraktiven Verpackung: Sie sind die Chance, zu lernen, zu wachsen und sich weiterzuentwickeln. Auch Ängste sind Herausforderungen, an denen Sie verzweifeln oder 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 und Stresssymptomen zu befreien. Diese kraftvollen Werkzeuge kann jeder erlernen. Sie sind so einfach wie Malen nach Zahlen und ermöglichen es, auch hartnäckige Ängste zu überwinden.

Wichtiger Hinweis: Die Methoden des Buches sind jedoch kein Ersatz für die Behandlung durch qualifizierte Ärzte und Psychologen – vielmehr sollte man sie als Ergänzung der medizinischen und psychologischen Behandlung verstehen. Sie sind besonders als Hilfe für leichte Ängste geeignet. Bei starken Ängsten sollten Sie in jedem Fall auch einen Therapeuten konsultieren. Aufgrund ihrer Einfachheit eignen sich diese Methoden jedoch besonders gut zur

Selbstanwendung und zur zusätzlichen Unterstützung einer Psychotherapie. Sie helfen Ihnen, die Verantwortung für Ihr persönliches Wohlbefinden im wahrsten Sinne des Wortes in die eigenen Hände zu nehmen. Wenn Sie sie regelmäßig anwenden, werden Sie feststellen, dass schon wenige Minuten am Tag ausreichen, um langfristig eine überaus positive Wirkung für Ihr Leben zu erzielen.

Wo in Ihrem Leben gibt es Ängste, die Sie daran hindern, gesünder, erfolgreicher oder glücklicher zu sein? Welche Chancen haben Sie in Ihrem Leben aufgrund Ihrer Ängste verpasst? Wie würde sich Ihr privates und berufliches Leben verbessern, Ihre finanzielle Situation, Ihre Lebensqualität und Ihre Zukunft, wenn Sie selbst langjährige Ängste lösen könnten? Was, wenn diese Methoden nichts kosteten und Ihnen als Selbsthilfemethoden jederzeit zur Verfügung stünden?

Schließen Sie bitte für zehn Sekunden die Augen und malen Sie sich aus, wie Ihre Zukunft ohne Ängste aussehen würde. Es ist wichtig, bitte tun Sie es JETZT!

Wenn Sie Ihre Ängste überwunden haben, sind Sie nicht nur gesünder, zufriedener und erfolgreicher. Sie sind auch stärker und selbstbewusster, haben mehr Selbstvertrauen und sind besser als je zuvor in der Lage, auch weitere Herausforderungen des Lebens zu meistern. Sie sind zu einem Leuchtturm geworden, an dem sich andere Menschen orientieren können. Sie haben die Opferrolle verlassen, Ihr »Schicksal« in die eigenen Hände genommen und sind auf dem Weg zu einem zufriedenen, glücklichen, erfolgreichen und selbstbestimmten Leben.

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. Denn wenn der Horizont Ihrer Ziele Realität geworden ist, eröffnet sich Ihnen ein neuer Horizont und danach wieder ein neuer.

Ich bin glücklich und dankbar, Sie ein Stück dieses Weges begleiten zu dürfen, und wünsche Ihnen viel Erfolg.

Ihr
Dr. Norbert Preetz

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 viele Jahre.

Viele Menschen mit therapiebedürftigen Ängsten werden nicht behandelt. Dabei kann so manch einem 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.

Entstehung der Angst

Rascher als alles andere entsteht Angst.
(Leonardo da Vinci)

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 der Behandlung als auch die Erfolgsaussichten, die Ängste in wenigen Minuten lösen zu können.

Konditionierte (erlernte) Ängste und solche mit tiefer liegenden Ursachen

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.

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 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, sodass 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, dass der auslösende Reiz zwar bekannt ist, aber nicht bewusst wahrgenommen wurde (zum Beispiel das Nebelhorn in der Ferne). Ein weiterer Grund kann darin bestehen, dass die Angst nicht durch Konditionierung entstanden, sondern dass sie Ausdruck eines tiefer liegenden Problems ist. Im letztgenannten Fall ist die Angst ein Symptom, ein Signal, das anzeigt, dass es ein tiefer liegendes Problem gibt, das gelöst werden will.

Wie kann man erklären, dass selbst seit Jahren bestehende starke Ängste in wenigen Minuten aufgelöst werden können?

Das Gehirn kann Angstreaktionen unmittelbar ein- und ausschalten. Es gibt im Gehirn eine aus zwei Schaltkreisen bestehende Region, die Mandelkern genannt wird. Deren erster Schaltkreis ist für das Entstehen einer Angstreaktion zuständig. Der zweite Schaltkreis kann die Angstreaktion wieder aufheben. Eine Angstreaktion kann aber nicht nur kurzfristig ausgelöst und wieder abgeschaltet werden. Das Gehirn ist auch in der Lage, Ängste langfristig zu verankern und wieder zu löschen.

Eine sinnvolle Funktion des Gehirns besteht darin, dass Erinnerungen nicht fest verankert sind, sondern dass sie in einem dynamischen Prozess immer wieder neu abgespeichert werden. Es ist also möglich, den emotionalen Gehalt einer Erinnerung zu ändern und neu im Gehirn abzulegen. Weil bei der Erinnerung an eine Situation

dieselben Hirnstrukturen aktiviert werden wie in der ursprünglichen Situation, ist es möglich, in einer therapeutischen Sitzung die unverarbeitete Situation wachzurufen und die mit dieser Situation verbundenen Gefühle zu ändern. Die Erinnerung wird nun vom Gehirn als neutral abgespeichert. Eine ehemals traumatische Situation ist jetzt eine neutrale Erinnerung und kann keine Angst oder Panik mehr auslösen.

Die moderne Forschung zeigt, dass das Gehirn über eine enorme Plastizität (Formbarkeit) und ein riesiges Heilungspotenzial verfügt. In traumatischen Situationen reagiert das Gehirn bereits unmittelbar nach dem Schockerlebnis mit nachweisbaren Veränderungen in Struktur und Funktion. Selbst in ganz alltäglichen, undramatischen Lernsituationen geschieht die Neuverdrahtung blitzschnell. Die neu entstehenden neuronalen Strukturen sind langfristig stabil. Die gleiche Hirnplastizität, die bei einer Traumatisierung oder bei der Konditionierung von Angstreaktionen zum Beispiel in einer Schrecksekunde zu Veränderungen im Gehirn führt, ist auch für die Überwindung eines Traumas und von Ängsten verfügbar.

Kapitel 2:

Selbstbehandlungsmethoden

Einleitung

Beherzt ist nicht, wer keine Angst kennt, beherzt ist, wer die Angst kennt und sie überwindet.

(Khalil Gibran)

In den nachfolgenden Kapiteln lernen Sie vier Methoden kennen, mit deren Hilfe es möglich ist, sowohl spezifische (einfache) Ängste und Phobien als auch komplexere und tiefer liegende Ängste aufzulösen. Die ersten beiden Methoden, die Handflächen-Phobietechnik und die Kinotechnik, sind insbesondere für die Behandlung von spezifischen Ängsten geeignet, die keinen verborgenen emotionalen Hintergrund haben. Bei komplexeren und hartnäckigen Ängsten empfiehlt es sich, sowohl die Klopfbehandlung als auch die Selbsthypnose anzuwenden.

Je nach Ursache können Angst und Angst zwei völlig verschiedene Dinge sein, ähnlich wie zwei gleich aussehende Wasserschäden in einem Haus. In dem einen Fall kann die »Behandlung« des Schadens lediglich erfordern, eine porös gewordene Dichtungsfuge am Fenster auszuwechseln oder eine undichte Stelle der Dachrinne abzudichten. In einem anderen Fall kann ein sehr viel ernsthafterer Schaden am Dach die Ursache sein, dessen Beseitigung viel aufwendiger ist.

Weil die Handflächen-Phobietechnik und die Kinotechnik einfach anzuwenden sind, nicht viel Zeit in Anspruch