

## Lerne Panikattacken zu kontrollieren

- nur wenige Minuten Übung am Tag
- leicht nachvollziehbare Schritte
- mit dem Prinzip der Selbsthypnose (Gedanken/Gefühle)

### Einführung:

Ich habe, nur kurze Zeit, unter diesen enormen Energieschüben gelitten. Denn genau das sind sie, diese unergründlichen Attacken, bis hin zur Todesangst. Sie sind aber auch ein natürlicher Prozess, der sich eben nur unnatürlich und bedrohlich anfühlt. Ich wurde mir zunächst bewusst, dass Körperreaktionen wie diese, zwar höchst lebendig und präsent sind, jedoch eben nur ein Gefühl darstellen, welches mich nicht umbringen kann.

Mit dieser Erkenntnis gerüstet, nahm ich das Gefühl, gab ihm einen Namen (Energie) und lernte es zu lenken. Nämlich, nach unten und aus mir heraus. Das tat ich damals noch instinktiv und habe diesen Prozess erst viel später, als Heilpraktiker und Hypnosetherapeut in Worte, Bilder und somit in Suggestionen einordnen können. Anschließend, habe ich mich mit begleitenden Maßnahmen und Naturheilmitteln für eine weitere, positive und beschleunigte Wirkung auseinandergesetzt. Das Mittel mit der effektivsten Wirkung, habe ich ebenfalls in meine Ausführungen einbezogen.

Meinem Lösungsweg, den ich nun vorstellen möchte, habe ich als Hypnosetherapeut einen Namen gegeben. Ich nenne meinen Weg das „Blitzableiter-Prinzip“! Die Begriffserklärung findet sich in den weiteren Ausführungen und den praktischen Beispielen.

### *Eine erste Erklärung und mögliche Lösungswege*

**Eine Panikattacke** ist „nur“ ein Warnsignal des Körpers. Gesteuert wird dieser Prozess vom vegetativen Nervensystem. Dieses besteht aus zwei Teilen, die gegensätzliche Funktionen haben und durch ein harmonisches Zusammenspiel das Gleichgewicht des Körpers aufrechterhalten sollen:

- sympathisches Nervensystem:

Aktivität und Leistung bzw. Flucht oder Angriff, nach den „Urinstitkten“!

- parasympathisches Nervensystem:

Erholung, Entspannung und Energieaufbau.

Bei einer Panikreaktion sorgt der Sympathikus dafür, dass Adrenalin ausgestoßen wird und wir dadurch diesen enormen, meist nicht einzuordnenden Energieschub erleben. Hier ein Beispiel, an dem wir diese Energie durchaus zuordnen können:

## Klaustrophobie (Platzangst)

Hier zeigt sich, dass nicht unser analysierender Verstand, sondern unser Unterbewusstsein die Führung in unserem alltäglichen Leben übernimmt.

Oftmals werden die Begriffe "das Unbewusste" und "Unterbewusstsein" in gleicher Weise verwendet. Das Unterbewusstsein bezeichnet die Bereiche der Psyche, die unserem Bewusstsein „nicht direkt“ zugänglich sind. ... Das Verdrängte wirkt im noch tieferen „Unbewussten“ weiter, führt zu emotionalen Störungen und ist Auslöser der Panikattacken (instinktive Reaktion). Diese werden zusätzlich begünstigt durch alle Mittel, die ihre Wirkung bis in solche tieferen, geistigen Schichten ableiten. Dazu gehören insbesondere Alkohol und andere Drogen! Allein der Missbrauch vorgenannter Substanzen, kann Panikreaktionen auslösen. Doch nun zurück zu unserem Beispiel...

Leidet jemand unter der Platzangst, kann also Enge nicht ertragen, dann zeigen sich, in entsprechenden Situationen, die üblichen „Panik-Symptome“:

1 Atemnot, Engegefühl in Brust und Kehle.

2 Hyperventilation (als Folge Kribbelgefühle in Gesicht, Händen, Kopf und Rumpf )

*(Wir werden später genau diesen Punkt Nummer 2 dazu verwenden, die Symptome zu kontrollieren.)*

3 Enge in der Brust

4 Herzrasen.

5 Schweißausbrüche.

6 Zittern, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen.

7 Angst, die Kontrolle zu verlieren und durchzudrehen

8 Angstgedanken, es könne sich um einen Herzinfarkt handeln

Eine mögliche Ursache einer klaustrophobischen Panikattacke, wäre zum Beispiel ein sehr negatives Erlebnis in frühester Kindheit. Vielleicht wurde der Betroffene, durch eine vermeintliche, erzieherische Maßnahme seiner Eltern, in einen engen Raum eingesperrt. Dieses mögliche Gefühl, erdrückt zu werden, löste als Abwehrreaktion einen Fluchtreiz, basierend auf den oben genannten Symptomen aus. Da eine Flucht in unserem Beispiel aber nicht möglich war, erlitt der Betroffene ein Trauma und wurde vor Angst dabei umgangssprachlich verrückt.

Selbst viele Jahre später, ist dieses Erlebnis natürlich im Unterbewusstsein gespeichert. Hat evtl. nie eine Therapie zur Verarbeitung des Problems stattgefunden, sieht das Unterbewusstsein keine Veranlassung seine Reaktionen (die Automatismen) auf wiederkehrende Situationen (Reize) zu ändern. Der Betroffene kann sich ruhig bewusst darüber sein, dass ihm solche Situationen nicht

mehr widerfahren können und sich darauf sogar, zum Beispiel experimentell, bestens vorbereiten. Das Resultat wird dennoch immer eine Panikreaktion sein.

Erst wenn das Unterbewusstsein durch eine entsprechende Therapie lernt, dass die bisherigen Automatismen nicht mehr aktuell und damit überflüssig erscheinen, wird sich eine Besserung einstellen. In der Regel beginnt hier die oftmals lange Arbeit der Therapie.

Dies bedeutet, in Bezug auf allgemeine Panikattacken und Angstzustände, dass wir der Ursache und dem Auslöser auf den Grund gehen müssen. Die Ursache ist zwar in vielen Fällen nicht offensichtlich, abgesehen von unserem Beispiel mit der Platzangst, kann aber durchaus, z.B. durch Hypnose, aufgedeckt werden. Dies ist in meinem „Blitzableiter-Prinzip“, wie ich es nennen und später näher erklären möchte, nicht „unmittelbar“ notwendig, da wir direkt mit den unterbewussten Automatismen arbeiten und diese vor den Panikattacken, also vorbeugend kontrollieren lernen, um einen positiven Effekt gezielt und zeitnah einzuleiten. Letztendlich handelt es sich dabei um eine Form der Selbst-Hypnose.

Das Prinzip der (Selbst) Hypnose ist sehr einfach zu erklären:

- Ich möchte etwas aus Überzeugung verändern
- Ich erwarte (glaube), dass sich diese Veränderung bewirken lässt
- Ich suche nach einer Möglichkeit, die mir hilft, mich auch emotional darauf einzulassen, um dabei weitgehend den analytischen Verstand zu „umgehen“

Diese drei Punkte beleuchten wir nun kurz in einem sehr simplen Beispiel:

Möchte Jemand etwas an seiner Persönlichkeit ändern, um evtl. mehr Erfolg beim anderen Geschlecht zu erzielen, wird er sich sicher keinen Rat bei der entsprechenden Zielgruppe einholen. Er wird eine ihm gut bekannte oder befreundete Person um Hilfe bitten. Freundin oder Freund ersetzt hier den Hypno-Therapeuten. Man vertraut diesem Menschen und ist deshalb bereit, sich auch emotional stärker auf seine Ratschläge einzulassen. Emotionen tragen Suggestionen in das Unterbewusstsein. Weil der Betroffene sicher nun auch einige Ratschläge, jetzt also Suggestionen genannt, durch sein Gegenüber erhält, wird er diese als Lösungswege bereitwillig annehmen und mehr als zuvor davon überzeugt sein, dass er so seinem Ziel, deutlich schneller, viel näherkommt.

Fazit: Schon das Gespräch mit einer vertrauten Person, ist hypnotisch wirksam!

*Du stimmst meinen Ausführungen zu? Warum auch nicht, denn ich bin Hypnosetherapeut, habe vielen bereits helfen können und alles was Du hier nachlesen kannst, entspricht exakten Recherchen, Erfahrungen in Bezug auf den praxisnahen Umgang mit Klienten und meinen Selbsterfahrungen.*

Merkst Du, auf welchen der oben genannten Punkte ich hier hindeute? Richtig und nun bist Du sicher auch bereit für den nächsten Schritt.

\*Blitzableiter-Prinzip gegen Panikattacken:

Wie wir oben festgestellt haben, beinhaltet dieses, höchst unangenehme bzw. bedrohliche Gefühl einer Panikattacke, einen enormen Energieschub, der uns eigentlich nur sagt, dass etwas nicht stimmt und wir uns in Sicherheit bringen sollen. Wir können also zunächst folgendes tun:

a) die Energie nutzen und so irgendwann verpuffen zu lassen

\*b) die Energie umlenken und ableiten

c) beide Möglichkeiten miteinander vereinen

Dazu einige Hinweise vorab:

Wenn die Panikattacke sich ankündigt, dann bewege Dich. Es bedeutet eine Nutzung der überschüssigen Energie, die Dein Körper Dir, scheinbar unnötiger Weise, zur Verfügung stellt. Schnelles gehen, Liegestützen, rennen oder etwas in der Art, verbraucht diese überschüssige Energie schneller, verschafft also Linderung.

Werde Dir dabei zusätzlich bewusst, dass es sich nur um ein Gefühl und eine entsprechende Körperreaktion handelt, die Dich nicht umbringen kann. Wenn Du an eine höhere Macht im Universum glaubst, dann ist auch das Beten (*ohne zwingenden Text oder Ablauf*) oft sehr nützlich. Es beschäftigt Deinen Geist zusätzlich mit anderen Dingen (*Ablenkung vom Problem*) Dein Verstand ist in solchen Situationen durchaus abgelenkt, weil er nämlich mit der Situation überfordert ist. Handlungsfähig ist nur Dein unterbewusstes und unbewusstes Selbst.

*Dein Unterbewusstsein ist so offener und steht durch die Körpersignale ständig in Kontakt mit „Dir“. Es will sagen: „Ich gebe Dir Hinweise. Verstehst Du? Was soll nun geschehen und warum? Treff Deine Entscheidung!“ Eine enorme Ansammlung von Erfahrungen, Erlebnissen, Meinungen und instinktiven Möglichkeiten steht zur Verfügung.*

*Was zunächst absurd klingen mag, ist ein unbewusster Dialog, den wir besonders in Gefahrensituationen führen. Durch weiter oben beschriebene Gegen-Maßnahmen, für die Du nicht nachdenken musst, antwortest Du darauf, dass es zu viel Energie ist, die abgeleitet werden soll und dass es unnötig ist, diese Energie aufzubringen, weil Du eine Reaktion darin siehst, die der Situation nicht angemessen erscheint. Du sagst Stopp!*

Eine erneute oder weitere Analyse des Unterbewusstseins findet statt und im günstigsten Falle, klingt die Panikattacke ab. All diese Dialoge, finden in dem Moment natürlich unbemerkt statt. Letztendlich begreift man diese Art der unbewussten Kommunikation erst viel später, nachdem man sie unzählige Male analysiert hat.

Eine Panikreaktion findet allerdings nicht unbedingt immer blitzschnell und ohne Vorwarnung statt. Erkennt der Betroffene den Beginn, steigert dieser sich vielmehr automatisch hinein und verstärkt und/oder beschleunigt diesen Prozess entscheidend! Und so gibt es natürlich auch Situationen, in den diese Attacken evtl.

schon öfter aufgetreten sind und man sie weiter erwartet. Hier gilt, wenn Du etwas felsenfest erwartest, gibt es keinen Grund mehr, warum es nicht eintreffen sollte. Wenn Du also gewisse Situationen kennst, in denen Dir diese Energieschübe immer wieder begegnet sind und Du Dich solchen Situationen auch künftig nicht entziehen kannst, helfen zum Beispiel Bachblüten sehr gut. Eine Bachblüten-Mischung, bestehend aus fünf verschiedenen Blüten-Essenzen, gibt es als sogenannte Notfalltropfen.

*5 Blüten-Konzentraten besteht: Cherry Plum, Rock Rose, Clematis, Star of Bethlehem und Impatiens. Rescue oder auch Rettung, eine Mischung die fertig in Drogerien und Apotheken erhältlich ist. Diese sind auf solche und ähnliche Situationen zugeschnitten. Fragt nach der Original-Mischung von Dr. Bachs Notfalltropfen.*

*Ein zusätzlicher Tipp: Gegen vegetativ bedingtes Herzrasen, hilft auch ein Glas kühles Wasser. Trinke es zügig und in kleinen Schlucken. Auch eine kalte Dusche sollte man in Erwägung ziehen.*

Vorbeugende Maßnahmen, die ein wenig Übung benötigen:

Um aber zu üben und das Unterbewusstsein neu auszurichten, bevor es zur Attacke kommt, können wir auch für diese Zwecke einen Zustand herstellen, der ein Symptom der Panikattacke beinhaltet. Keine Angst, es wird nichts passieren, denn Dein Unterbewusstsein versteht durchaus, dass es sich im Folgenden nur um eine Übung handelt und welche Absicht dahintersteht.

Alle die sich diese Übung nicht zutrauen, finden nachfolgend und parallel dazu, weitere Möglichkeiten!

Zur ersten Methode:

*Es geht dabei um Punkt 2 der symptomen-Liste weiter oben. Hyperventilation (als Folge - Kribbelgefühle in Gesicht und Händen -) oder eigentlich mehr in Kopf und Bauch*

Was geschieht da eigentlich wirklich:

Wieder nur eine einfache Reaktion, die kurzfristig sehr nützlich und langfristig sehr schädlich sein kann. Es handelt sich im Wesentlichen um eine Störung des Säure-Basen-Haushaltes. Bei der sog. respiratorischen Alkalose (Hyperventilation), steigt der pH-Wert des Blutes über 7,45. Durch übermäßiges Atmen, geben wir vermehrt Kohlendioxid ab und nehmen übermäßig viel Sauerstoff auf. Man kennt den Zustand von Teenies, die hyperventilieren, wenn ihr Lieblingsstar einen Song scheinbar nur für sie singt. Zu viel Sauerstoff, Ohnmacht und die bekannte Gegenmaßnahme... Konzert abbrechen. ...Nein, Blödsinn! ... Natürlich gibt's eine Tüte vor Mund und Nase. So wird wieder vermehrt Kohlendioxid durch die eigene verbrauchte Atemluft aufgenommen und die Balance erneut hergestellt.

Wenn wir es nicht übertreiben, dann ist diese kontrollierte Hyperventilation, die ich nun näher beschreiben möchte, ganz brauchbar. Wer kennt nicht den Spruch. Ganz ruhig bleiben und erst einmal tief durchatmen. Das funktioniert auch, wenn es ein paar Atemzüge mehr werden. Es folgt die Anleitung, die Ihr der Reihenfolge nach und möglichst in einzelnen Schritten, durchführen solltet. Ihr werdet selber feststellen, warum ich zur schrittweisen Durchführung rate.

*Ihr könnt die Übungen im Sitzen, Liegen oder Stehen ausführen, egal ob im Büro oder zu Hause. Wichtig ist nur der nötige Moment der Ungestörtheit, wo immer Ihr ihn findet.*

Achtung! Solltet Ihr Euch die Methode der kontrollierten Hyperventilation nicht zutrauen, gibt es alternativen, die allerdings, den Umständen entsprechend nicht immer und überall durchführbar sind. In Methode 1 nutzen wir die Energie, die direkt vom Körper ausgeht und in Methode 2, eine externe Schwingung, wie zum Beispiel durch Musik erzeugt. Ihr könnt dann auch eigene Varianten ausprobieren. Längeres Üben, führt bei beiden Varianten letztendlich zum gewünschten Resultat:

#### 1 Methode Hyperventilation:

Schließe Deine Augen in der Absicht, Dich nun zu entspannen und Dir etwas Gutes zu tun. Du weißt ja, während Du das tust, worum es Dir geht und was Du letztendlich beabsichtigst. Du tust es schließlich nur, weil Du an den Erfolg auch glaubst. Deine positive Erwartungshaltung resultiert daraus, dass Du die Hintergründe nun bereits besser verstehst.

Atme nun gezielt, mehrfach tief ein und wieder aus. Beginne auch hierbei langsam und steigere das Tempo der Atmung. *Zum Beispiel 2 x langsam und sehr tief, anschließend ca. 3-4 schnellere und ebenfalls tiefe Atemzüge.* Die sicherste Art es nicht zu übertreiben und Dich selbst auszuprobieren, liegt in einer Selbst-Kontrolle, nach ca. insgesamt 3-4 Atemzügen. Der Effekt besteht darin, dass Du im Kopf/Stirn Bereich und/oder im Solar-Plexus (Stelle kurz unter dem Brustbein / Sternum) ein leichtes, angenehmes Kribbeln deutlich wahrnimmst. Konzentriere Dich, wenn möglich, immer auf das Gefühl im Bauchbereich. Lenke eine Energie im Kopfbereich, falls notwendig, später einfach hinunter in den Solar-Plexus. Probiere selber aus, wie viele Atemzüge du benötigst, um dieses Gefühl zu erzeugen. Hier zeigt es sich, dass eine Ausführung in einzelnen Schritten vorteilhaft sein kann.

Sobald Du dieses Kribbeln oder die prickelnde Energie als Folge einer natürlichen Körperreaktion fühlst, ist Schritt eins erfolgreich abgeschlossen. Du solltest die Zeit dieser Körperreaktion, hält in der Regel 2-3 Minuten oder länger an, intensiv nutzen, um Dich mit dem Gefühl vertraut zu machen. Es ist nur ein Gefühl, entstanden durch einen vollkommen natürlichen Prozess. Nenne dieses Gefühl oder die Körperreaktion einfach nur Energie und bereite Dich jedes Mal erneut darauf vor, dass Du genau diese Energie nutzen wirst, um Dir selbst zu helfen. Mach Dir bewusst, dass Du diese Energie selbst herbeigeführt hast und so auch in der Lage bist sie zu lenken und zu beeinflussen. Diese Energie ist Deine eigene Schöpfung!!

## 2 Methode externe Schwingung (sanftere Methode):

Spieler Deine Musik, die Dir am meisten Ruhe und Entspannung bringt. Mache es Dir, möglichst in unmittelbarer Nähe der Lautsprecher-Boxen, richtig bequem. Schließe Deine Augen in der Absicht, Dich nun zu entspannen und Dir etwas Gutes zu tun. Du weißt ja während Du das tust, worum es Dir geht und was Du letztendlich beabsichtigst. Du tust es schließlich nur, weil Du an den Erfolg auch glaubst. Deine positive Erwartungshaltung resultiert daraus, dass Du die Hintergründe nun bereits besser verstehst.

Lege Deine Hand bzw. die Hände oder Arme auf die Boxen oder lege einfach einen kleineren Lautsprecher auf deinen Bauch. In Zeiten der drahtlosen Übertragung, dürfte das kein Problem ergeben. Wichtig ist, dass Du die Schwingungen der Musik deutlich fühlst. Du „hörst“ die Musik nur nebenbei, doch du fühlst sie intensiv. Im Gegensatz zur ersten Variante, der intensiven Atmung, entsteht das kribbelnde Gefühl, welches wir ja nur als Energie bezeichnen wollen, durch eine mechanische Übertragung auf den Körper. Verlagere diese Schwingungen einwärts. Verinnerliche diese Energie. Das Prinzip der kontrollierten Atmung und der Musikvariante ist im Grunde identisch.

Wie bei der ersten Methode, solltest Du Dich einige Minuten mit dem Gefühl vertraut machen. Es ist nur ein Gefühl, entstanden durch einen vollkommen natürlichen Prozess. Nenne dieses Gefühl oder die Schwingungen einfach nur Energie und bereite Dich jedes Mal darauf vor, dass Du genau diese Energie nutzen wirst, um Dir selbst zu helfen. Mach Dir bewusst, dass Du diese Energie selbst herbeigeführt hast und so auch in der Lage bist, sie zu lenken und zu beeinflussen. Diese Energie ist Deine Schöpfung, auch wenn sie von außen an Dich herangetragen wird!!

Alle weiteren Schritte sind von nun an identisch. Ob Musikschwingung oder Körperreaktion durch Atmung, beide Energieformen lernen wir nun zu lenken. Alles mit dem Gedanken im Hinterkopf, dass diese Energie stellvertretend für die Energie steht, die wir „loslassen“ werden! Im übertragenen Sinne also die Energie, die man in viel intensiverer Form und in umfangreicherem Maße, auch von den Panikreaktionen her kennt. Das alles gut verläuft und wir es schaffen, steht außer Frage!!

Schritt 2, nachdem wir über die „individuell gewählte Methode“ der Energieerzeugung bereits entspannter und gut vorbereitet sind. Nachfolgend ist nur noch von Energie die Rede:

Sobald die Energie wieder deutlich zu fühlen ist, stell Dir möglichst bildhaft vor, dass es sich um einen Energie-Ball handelt, der sich langsam unter Deinem Brustbein bildet. All die zuvor noch undefiniert verteilte Energie, formt sich nun zu einer Art Kugel oder großem Tropfen. Sollte es Dir nicht gelingen, diese bildhafte Darstellung aufrecht zu erhalten, dann konzentriere Deine Aufmerksamkeit weiterhin auf den allgemeinen Energiestrom, der sich vielleicht jetzt anfühlt, als könntest Du Dein Blut in den Adern fließen fühlen oder, als begleitende Licht-Energie in den Adern, auch

sehen. Du könntest Dir nun auch alternativ vorstellen, dass überhaupt kein Blut, sondern nur diese Energie dort vorhanden ist. Entscheide nach Deinem Gefühl und spontan. Suche für Dich die beste Möglichkeit, diese Energie zu fühlen und vor Deinem inneren Auge zu erkennen. Eine Energie, die sich jetzt noch an einem bestimmten Ort oder Punkt Deines Körpers befindet. Allerdings nicht mehr lange. Dazu kommen wir dann in Schritt 3. Sobald Du gelernt hast, diese Energie zu bündeln, bereite Dich darauf vor, sie zu lenken und in eine bestimmte Richtung fließen zu lassen. Immer nach unten, aus Dir heraus. Daher auch das Blitzableiter-Prinzip.

Zwischen-Frage:

Warum wird in der Hypnose so oft mit dem Begriff „Schlaf“ gearbeitet, obwohl es sich im eigentlichen Sinne nicht darum handelt? Es wird, besonders in der Blitzhypnose vorher darauf hingewiesen, dass der Begriff Schlaf nur eine Beschreibung für einen äußerst entspannten Zustand ist. Die geschieht, weil jeder sofort weiß, wie Schlafen aussieht, wie es sich anfühlt und was es bedeutet. Kennst Du den Begriff Blitzableiter? Ich denke schon. Ein Stück Metall, welches den Energieschub in Form eines Blitzes in die Erde (Erdung) ableiten soll. *Na, dann tun wir es doch einfach!*

Schritt 3, nach Einleitung der vorangegangenen individuellen Schritte:

Nehmt nun diese komprimierte Energie in Form von Kugeln, Tropfen oder wie auch immer, die Ihr möglichst als intensives Gefühl und zusätzlich bildhaft in Euch wahrnehmt, bereitet Euch darauf vor sie abzuleiten, indem Ihr erföhlt, wie diese Energie nun beginnt eine Ausweichmöglichkeit, einen anderen Kanal zu suchen. Sie tut das jetzt, weil sie nicht mehr zu Euch gehört, keinen Platz in Euch findet, um sich weiter auszubreiten. Auch sie nimmt den Weg des geringsten Widerstandes. Da Ihr dies nun nachvollziehen könnt, erlaubt Ihr der Energie nun abzufließen. Stellt Euch intensiv vor, wie sich unterhalb der geballten Energie-Form (im Bauch) ein Kanal, Abfluss oder eine Schneise auftut. Zunächst eine kleine Öffnung, die dadurch entsteht, dass die Energieansammlung stark nach unten drängt, wobei Ihr Euch zunehmend befreiter fühlt. Ihr wisst, was Euch schon gleich erwartet und wovon Ihr Euch dann nachhaltig befreit. Besonders wenn Ihr steht oder sitzt, fließt die Energie, der Schwerkraft entsprechend, nach unten. Aber auch liegend, den Kopf auf dem Kissen ruhend, entsteht eine nach unten drängende Kraft. Letztendlich gibt es nur einen Weg für die Energie. Sie fließt über Eure Beine und Füße aus Euch heraus. Mit jeder Übung schneller und präziser!

*Mit genügender Übung, werdet Ihr feststellen, dass es sogar so schnell gehen kann, dass Ihr diese Übungen, spontan und in einem einzigen Zug ausführen könnt. Diese Übungen werden zum Automatismus und einem Teil von Euch selbst. Letztendlich hat dies bei mir selbst und bereits vielen anderen dazu geführt, dass Panikattacken nicht mehr entstanden sind.*

Nachtrag:



*Ich werde versuchen, eine geführte Meditation oder Hypnosesitzung als Ton-Datei zu erstellen, die Euch helfen wird, alle Anweisungen entspannt und automatisch in Euch aufzunehmen.*

Achtung! Ich weise darauf hin, dass die o.g. Ausführungen keinen Besuch beim Arzt, Therapeuten oder Heilpraktiker ersetzen sollen. Sie stellen nur eine mögliche Hilfe zur Selbsthilfe dar! Bei Fragen stehe ich gern zur Verfügung.

Viel Erfolg!!

Guido Kreft (Heilpraktiker)