

**BRITTAU** | Mit Hypnose lassen sich viele Ängste für immer ablegen

# Erfolgreiche Therapie bei Ängsten

Viele Menschen sind in ihrem Leben durch Ängste beeinträchtigt. Diese Ängste werden zu Belastungen im Alltag und bestimmen unser Tun. Oft ist den Betroffenen der Grund für die Entstehung der Angst nicht erklärbar, sie ist einfach da und ist eine enorme Belastung. Die Vielfalt der Ängste ist nicht abschliessend aufzählbar. Die häufigsten Symptome sind jedoch Prüfungsangst, Platzangst, Flugangst, Ängste vor Tieren (zum Beispiel Spinnen oder Hunden) und auch die Soziale Phobie (Angst vor Menschen).

Die Betroffenen leiden an Symptomen wie etwa Panikattacken mit Zittern, Schmerzen in der Brust, Atem-

not oder Schwindelgefühl. Diese unangenehmen Gefühle lösen oft weitere Ängste aus, die sich dann zu Phobien, also zu einer Angststörung entwickeln können.

In den meisten Fällen verschwinden diese Ängste nicht von alleine wieder, im Gegenteil, je länger man darunter leidet, desto mehr werden sie präsent und verstärkt. Angst entsteht in unserem Unterbewusstsein, sie ist also durch den Verstand nicht steuerbar.

Dort setzt die Hypnose an. Diese bewährte Therapieform widmet sich dem Ursprung der Angst und beseitigt die negativen Empfindungen, die oft weit in der Vergangenheit zu su-

chen sind. Mit Hilfe der Hypnose lernt der Betroffene die vorhandene Angst mit positiven Empfindungen zu koppeln und ist so in der Lage, die Angst völlig abzulegen.

«Vielfach lässt sich schon nach einer Sitzung eine deutliche Verbesserung oder sogar ein gänzlich Verschwinden der Phobie feststellen», erklärt der diplomierte Hypnosetherapeut René Meier aus seiner Praxis. «Lassen Sie sich bei Angststörungen beraten und machen Sie den Schritt in ein angstfreies Leben.» Weitere Informationen finden sich unter [www.hypnosetherapie-meier.ch](http://www.hypnosetherapie-meier.ch) oder im persönlichen Gespräch mit René Meier unter 062 751 60 60. **PD**



*Prüfungsangst, Platzangst, Flugangst, Angst vor Spinnen oder Hunden, Angst vor Menschen – die Angst hat viele Gesichter, man kann aber erfolgreich etwas dagegen unternehmen.*