

# Hypnose Akademie Hamburg

Unsere Dozenten arbeiten in eigener Praxis. Sie profitieren von deren Erfahrungswissen

## Ängste und Angst-Störungen mit Andrea Köster

Für die Teilnahme werden Kenntnisse der Hypnose vorausgesetzt. Wir arbeiten mit der „strukturierten Hypnose“. Falls Sie dieses Modell nicht kennen, schicken wir Ihnen Unterlagen - informieren Sie uns. [aktuelle Termine unter www.hypnose-akademie.de](http://www.hypnose-akademie.de)

**Angst, das Thema unserer Zeit. Ängste gehören zum Leben. Wenn sie außer Kontrolle geraten, spricht man von einer Angstkrankheit. Es entstehen qualvolle Gefühle mit hohem Leidensdruck bis hin zur „Angst vor der Angst“. Die Hypnose ist hier die Methode der Wahl.**

Ständig gibt es Situationen, die Ängste auslösen können. Manche Situationen werden als Bedrohung erlebt, obwohl von ihnen objektiv keine aktuelle Gefahr ausgeht. Z.B. die Angst vor Arbeitsplatzverlust, obwohl man einen festen Job hat.

Jeder hat dabei ein unterschiedliches Angstniveau. Das kann bei dem einen ein mulmiges Gefühl sein, beim anderen Angstwellen mit deutlichen körperlichen Beschwerden auslösen. Sobald Ängste dauerhafter belasten, den Alltag beherrschen und die eigene Handlungsfähigkeit einschränken, kann es sich um eine ernsthafte Angststörung oder eine andere psychische Problematik handeln.

Die Hauptursachen für ausgeprägte Ängste sind Angsterkrankungen. Sie zeigen als Phobien, Panikstörungen oder generalisierte Angststörungen. „Generalisierte Angststörung“ bedeutet, dass lang anhaltende Ängste nicht auf bestimmte Situationen oder Objekte begrenzt sind. Die Betroffenen können oft nicht sagen, wovor sie genau Angst haben. Panikattacken können einige Minuten bis einige Stunden anhalten – in den meisten Fällen dauert sie aber etwa 10 bis 30 Minuten an. Außerdem gibt es gemischte Angststörungen, dann können krankhafte Ängste auch gemeinsam mit einer Depression auftreten.

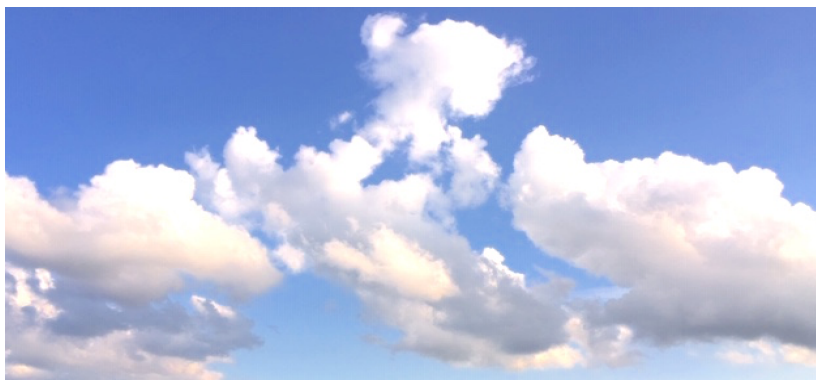
Eine unbehandelte Angststörung kann sich immer mehr verselbstständigen, und es kommt zur „Angst vor der Angst“. Die Betroffenen ziehen sich immer mehr zurück. Sie nehmen die Welt anders wahr als andere Menschen. Sie halten Situationen für gefährlich, die andere nicht als gefährlich einstufen würden. Eine verzerrte Wahrnehmung der Welt führt zum Vermeidungsverhalten.

Es entwickeln sich körperliche Symptome, mangelndes Selbstvertrauen und ein Gefühl des Ausgeliefertseins. Die Patienten sind innerlich unruhig, angespannt, nervös und haben häufig Schlafstörungen. Häufig haben sie Probleme in Partnerschaft oder der Familie oder im Berufsleben. Manchmal kommt Alkoholmissbrauch oder Dauergebrauch von Beruhigungsmitteln hinzu.

Angstkrankheiten sind heilbar. Der Gegenspieler der Angst ist Vertrauen. Vertrauen (in sich selbst, in andere, in die Zukunft) kann gelernt werden. Das ist ein Aspekt. Insgesamt geht darum, einen erfolgreichen Umgang mit Situationen und körperlichen Zuständen zu gestalten und erlebbar zu machen. Diese Bewältigungsstrategien (Coping, Resilienz) lassen sich mit Hypnose erfolgreich entwickeln und erlernen.

**Seminarinhalte:** Angststörungen – Panikattacken – Depression – Teufelskreismodell der Angst – Physiologie der Angst – Verhaltensänderungen (Rückzug, Vermeidung) gestalten – Coping-Modell nach Lazarus – Resilienz – Konflikte aufarbeiten – seelische Gleichgewicht herstellen – Bewältigung von Lebenskrisen – gezielt entspannen – Umgang mit Depressionen – Vertrauensbildung – Selbstwirksamkeit

**Methoden:** Kurzvorträge – Live-Demonstration – praktische Übungen – Selbsterfahrung – Diskussion im Plenum – Fallbeispiele – Handouts



**Anmeldung**  
**Am besten gleich anmelden**

- per Post
- per Mail

[info@hypnose-akademie.de](mailto:info@hypnose-akademie.de)

- telefonisch

**040 47 33 38 oder**  
**0176 242 160 1**