



Wege aus der Angst – 14 Tipps wie Sie Angst und Panikattacken Schritt für Schritt überwinden.

Inhalt

Einleitung	3
Was ist Angst?.....	4
Biologische Grundlagen von Angst.....	4
Moderne Auslöser von Angst	4
Wann Angst zum Problem wird	5
Was sind Symptome von Angst?.....	6
Unterschiedliche Arten von Angst	7
Was ist eine Panikattacke?	7
Was sind Symptome einer Panikattacke?	8
Mögliche Ursachen von Angst und Panikattacken	8
Angst und Selbstbewusstsein	9
Mögliche Langzeitfolgen	10
Was Sie selbst bei Angst und Panikattacken tun können.....	10
Tiefergehende Behandlung von Angst	12
Über die Autorin.....	13

Impressum

1. Auflage 2018.

© Autorin und Copyright: Claudia Mischke

Alle Rechte an diesem Buch liegen bei der Autorin. Eine Vervielfältigung – auch von Auszügen – ist erlaubt, sofern sie die folgende Quellenangabe enthält: „Wege aus der Angst – 14 Tipps wie Sie Angst und Panikattacken Schritt für Schritt überwinden. Von Claudia Mischke, www.mischke-mentalcoaching.de“.

Haftungshinweis

Die Autorin hat dieses Ebook nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Allerdings sind sämtliche enthaltenen Informationen ohne Garantie, weder ausdrücklich, noch stillschweigend. Die Autorin kann nicht für Schäden jeglicher Art (Sach-, Personen- oder Vermögensschäden) zur Verantwortung gezogen werden, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der in diesem Ebook enthaltenen Informationen, Tipps oder Übungen entstanden sind. Dieses Ebook ersetzt keine Therapie oder therapeutischen Maßnahmen. Im akuten Fall oder Notfall wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt oder Therapeuten.

Bildnachweis

Titelbild: Bild 568027 von Kat Smith (www.pexels.com)

Portraitfoto: Claudia Mischke (Privateigentum)

Einleitung

Ein großer Teil der Sorgen besteht aus unbegründeter Furcht.

Jean-Paul Sartre

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass man bei seiner Umwelt oft auf Ratlosigkeit, wenn nicht gar auf Unverständnis stößt, wenn man sagt, dass man vor etwas Angst hat. Mir selbst ist es so in meiner Jugend und jungen Erwachsenenzeit ergangen.

Wenn es Ihnen heute geht wie mir damals, kennen Sie vielleicht auch das Gefühl, von Ihrem Gegenüber nicht verstanden zu werden und mit Ihrem Problem bzw. Ihrer Angst alleine dazustehen. Vielleicht wird auch Ihnen gesagt, dass Sie doch keine Angst zu haben brauchen. Dass Ihre Angst unbegründet ist, und Sie sich einfach nur zu viele Sorgen machen.

Hilft Ihnen das weiter? Hat mir das damals weitergeholfen? Nein! Das einzige, was es mir damals gebracht hat, war, dass ich mich noch mehr als zuvor alleine gefühlt habe. Nichts weiter.

Das soll bei Ihnen nicht so sein. Deshalb habe ich im Folgenden ein paar Informationen für Sie zusammengestellt, die Ihnen helfen sollen, das Wesen von Angst besser zu verstehen, damit Sie im Alltag besser damit umgehen können. Weiterhin habe ich ein paar Maßnahmen zusammengetragen, die Ihnen eventuell helfen können, weniger Angst in Ihrem Leben zu empfinden (s. **Was Sie selbst bei Angst und Panikattacken tun können**, S. 10).*

Sollten Sie über diese Informationen hinaus an Ihren Ängsten arbeiten wollen, freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme. Mit den von mir angewandten Kurzzeittherapiemethoden helfe ich Ihnen gern weiter, die nächsten Schritte in ein angstfreieres Leben zu unternehmen.

Herzliche Grüße

Claudia Mischke, B.Sc.

*Die vorgeschlagenen Übungen ersetzen keine Therapie und/oder sonstige ärztliche/therapeutische Behandlung und sind daher ggf. mit dem behandelnden Arzt/ Psychiater/ Psychotherapeuten abzustimmen.

Angst haben wir alle. Der Unterschied liegt in der Frage wovor. Frank Thiess

Was ist Angst?

Biologische Grundlagen von Angst

Angst ist ein zutiefst menschliches Gefühl, weshalb es auch zu den Grundgefühlen gezählt wird (u.a. neben Freude, Wut, Ekel und Traurigkeit). Das ist für den Anfang das Allerwichtigste, das Sie verstehen sollten: Angst zu haben ist völlig normal. Wenn Sie also Angst empfinden, ist erst einmal grundsätzlich alles mit Ihnen in Ordnung.

Am Anfang steht oft die Frage, warum wir überhaupt Angst haben. Das lässt sich ganz einfach beantworten: In der Steinzeit war es für unser Überleben von immenser Wichtigkeit, dass wir bei Gefahr schnell und gut reagieren konnten. Entweder in dem wir uns unserem Gegner stellten und mit ihm kämpften oder in dem wir die Beine in die Hand nahmen und uns schnell aus dem Staub machten. Beide Arten von Reaktion erforderten eine Menge an Energie, die unserem Körper blitzschnell zur Verfügung stehen musste. Hier kommt die Angst ins Spiel: Durch diese Emotion und die damit verbundenen körperlichen Reaktionen (s.a. **Was sind Symptome von Angst?**, S. 6) wurde unser Körper überhaupt erst in die Lage versetzt zu kämpfen oder zu fliehen („Kampf oder Flucht“). Und auch wenn uns heute keine Säbelzahn tiger mehr im täglichen Leben begegnen, so ist der Mechanismus der Angst mit all seinen körperlichen Reaktionen doch weiter tief in uns verwurzelt.

Moderne Auslöser von Angst

Im Alltag erlebt jeder von uns immer wieder Situationen, in denen unser Körper mit Stress und auch Angst reagiert. Dazu zählen beispielsweise:

- das Schreiben einer Prüfung
- ein Vorstellungsgespräch absolvieren oder eine neue Arbeitsstelle antreten
- finanzielle Sorgen
- Überforderung durch Arbeit, Haushalt, Partnerschaft, Kinder
- eine Krankheit diagnostiziert bekommen
- heiraten oder sich scheiden lassen
- Familienzuwachs
- und viele andere Situationen mehr

All diese Dinge sind sozusagen unsere „modernen Säbelzahn timer“, mit dem Unterschied, dass kämpfen oder fliehen hier in der Regel wenig bis gar keinen Sinn macht. Nichtsdestotrotz laufen in derartigen Momenten die Programme aus der Steinzeit in unseren Körpern ab (mit den entsprechenden Begleiterscheinungen).

Wann Angst zum Problem wird

Die oben genannten Auslöser lassen Sie vielleicht für eine gewisse Zeit schlecht schlafen, wenig essen oder Sie können sich nicht gut konzentrieren. Sobald die Situation jedoch vorbei ist oder Sie sich an sie gewöhnt haben, regeln sich Ihr Schlaf- und Essverhalten sowie Ihr Konzentrationsvermögen normalerweise wieder von allein.

„Ich hatte ständig dieses innere Kribbeln, diese Unruhe. Ich glaubte, dass andere mir das ansehen würden, was mich noch unruhiger machte. Es verselbständigte sich immer weiter und wurde zu einem großen Problem für mich.“

Manchmal kann es jedoch sein, dass Sie sich nicht daran gewöhnen können oder das Gefühl haben, der Situation, die Sie belastet, nicht (mehr) gewachsen zu sein. Die Übergänge von normaler Angst – auch Realangst genannt – zu einer Angststörung sind fließend und eine Grenze nicht wirklich leicht zu ziehen. Wenn Sie daher merken, dass Ihre Angstgefühle über ein erträgliches Maß hinauswachsen, lange anhalten oder Sie sich nur noch gedanklich mit Ihrer Angst und ähnlichen Sorgen beschäftigen, ist es wahrscheinlich an der Zeit, sich professionelle Unterstützung zu suchen.

Vielleicht hilft Ihnen auch die Information, dass Angst- und Panikstörungen zu den häufigsten psychischen Beeinträchtigungen gehören, die Menschen im Laufe ihres Lebens erfahren. Ungefähr 15 % der Allgemeinbevölkerung haben mindestens einmal in ihrem Leben mit Angststörungen zu tun. Sie sind mit Ihrer momentan vielleicht übermächtigen Angst daher nicht allein, auch wenn es Ihnen manchmal so vorkommen mag.

„Der erste Schritt war der schwerste. Als ich dann erkannt habe, dass meine Angst grundsätzlich etwas Normales ist, wurde es schon ein kleines bisschen leichter. Ich fühlte mich auch nicht mehr ganz so allein wie vorher.“

Wenn Sie sich dann auf den Weg machen, ist es meiner Erfahrung nach das Wichtigste, dass Sie sich jemanden suchen, mit dem Sie gut zusammenarbeiten können. Jemanden, bei dem Sie ein gutes Gefühl haben. Es gibt mittlerweile zahlreiche Studien, die belegen, dass das

entscheidende Kriterium für den Erfolg einer therapeutischen Behandlung nicht die Methode, sondern die Beziehung zwischen Klient und Behandler ist. Tun Sie sich daher den Gefallen und suchen Sie lieber weiter, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie sich auf Ihr Gegenüber nicht richtig einlassen können – Sie verschwenden sonst wertvolle (Lebens-)Zeit.

Was sind Symptome von Angst?

So unterschiedlich wie wir als Menschen sind, so unterschiedlich erleben wir Angst und so unterschiedlich sind auch die Dinge, vor denen jeder Einzelne von uns Angst hat. Von daher sollte man sich überlegen, ob man jemanden belächelt, der Höhenangst hat, während man sich selbst vielleicht fürchtet, sich in engen Räumen aufzuhalten oder mit dem Fahrstuhl zu fahren. Jeder von uns hat seine ganz eigene Lebensgeschichte mit entsprechenden Ängsten – dabei ist keine Angst besser oder schlechter oder gar als lächerlich anzusehen.

Körperliche Symptome bei Angst

„Das schlimmste ist für mich dieser pochende Herzschlag in meinen Ohren und das Schwitzen. Ich denke jedes Mal, dass die anderen mich angucken, weil sie mein Herz so laut schlagen hören.“

Wie schon angedeutet wurde (s. **Biologische Grundlagen von Angst**, S. 4), zieht Angst zahlreiche körperliche Reaktionen nach sich. Dazu gehören unter anderem:

- erhöhter Blutdruck
- Schwitzen
- schnellere Atmung
- angespannte Muskeln/Kopfschmerzen
- häufiger Drang, auf die Toilette zu gehen
- Rastlosigkeit, Bewegungsdrang

Psychische Symptome bei Angst

Auch wenn die körperlichen Reaktionen, die von Angst verursacht werden, allein schon ziemlich schwer wiegen, sind es gerade die Prozesse, die im Kopf der Betroffenen ablaufen, die ihnen das Leben unsagbar schwer machen (können). Dazu gehören zum Beispiel:

- das Gefühl von Anspannung und allgemeiner Nervosität
- übermäßiges sich Sorgen machen und grübeln
- negative Erfahrungen werden ständig im Kopf wiederholt abgespielt

- das Gefühl, andere können die eigene Angst sehen und gucken einen deswegen an
- Taubheitsgefühle

„Diese negativen Erfahrungen von damals kreisen mir immer im Kopf, wenn ich in eine ähnliche Situation komme. Es ist wie ein Teufelskreislauf. Mein Körper reagiert dann einfach, ohne dass ich einen Einfluss darauf hätte, egal wie gut ich mir zurede.“

Unterschiedliche Arten von Angst

Angst hat viele Gesichter. Zu den wohl bekanntesten gehören:

- soziale Angst (soziale Phobie)
- Platzangst (Agoraphobie)
- Panikattacken
- Generalisierte Angststörung („Angst vor der Angst“)
- Spezifische Angst (Phobie), z.B. vor Spinnen, geschlossenen Räumen oder Höhe

Es gibt aber auch andere Angstarten wie Prüfungsangst, Flugangst, Angst vorm Autofahren oder Telefonieren. Sie sehen: Dem Grunde nach kann ein Mensch – bei einem entsprechenden Auslöser – vor allem und jedem eine Angst entwickeln.

Was ist eine Panikattacke?

Wer schon einmal eine Panikattacke erlebt hat, weiß um den erheblichen Unterschied zu „nur“ Angst empfinden. Während Angst eher dieses nervöse Kribbeln ist gepaart mit Unsicherheit und Vermeidungsverhalten, ist eine Panikattacke etwas Gemeines, Hinterhältiges, das plötzlich aus dem Nichts auftaucht und hart zuschlägt. Eine Panikattacke ist vollkommen unberechenbar und genau das ist es, was sie so schwer erträglich macht. Gerade noch war alles gut, jetzt geht es gefühlt um Leben und Tod. Was so dramatisch klingt, wird genau so und nicht anders von den Betroffenen empfunden. Wer diesen Zustand noch nie selbst erlebt hat, kann sich nicht im Entferntesten eine Vorstellung davon machen (egal, wieviel Fantasie er/sie dabei aufwendet).

„Wie aus heiterem Himmel bekam ich Herzrasen, schwitzige Hände, meine Beine zitterten. Ich bekam keine Luft mehr und dachte, ich ersticke gleich. Es war das Schlimmste, was ich je erlebt habe.“

Was sind Symptome einer Panikattacke?

Auch wenn Menschen Panikattacken grundsätzlich auf ihre eigene Art und Weise erleben, gibt es jedoch typische Symptome, die bei vielen parallel auftreten. Dazu gehören unter anderem:

- Herzrasen
- extrem schnelle Atmung, Hyperventilation
- das Gefühl, gleich in Ohnmacht zu fallen
- Schweißausbrüche
- das Gefühl, dass einem die Beine wegknicken
- unkontrollierbares Zittern der Muskeln
- Angst zu sterben
- Angst vor Kontrollverlust

Wann eine Panikattacke auftritt, ist sehr individuell. Das kann tagsüber in einer bestimmten Situation sein, manche Menschen werden sogar nachts von einer Panikattacke geweckt. Auch die Dauer variiert von Person zu Person: Oftmals dauern Panikattacken zwischen 5 bis 20 Minuten (wobei sich diese Zeit für den Betroffenen selbstverständlich erheblich länger anfühlt). Es gibt aber auch Panikanfälle, die über eine Stunde anhalten können, bzw. in kurzen Zeitabständen wiederholt auftauchen.

Mögliche Ursachen von Angst und Panikattacken

Niemand kann genau sagen, warum manche Menschen nur kurzzeitig aufgrund einer bestimmten Situation Angst erleben, und warum sie bei anderen ein dauerhafter Begleiter wird. Ein möglicher Hauptgrund könnte sein, dass einige von uns sich einfach mehr Gedanken und Sorgen machen als andere, sprich, dass Angst bei manchen ein Persönlichkeitsmerkmal ist. Die gute Nachricht ist, dass Sie Ihren Gedanken nicht grundsätzlich hilflos ausgeliefert sind (s. **Was Sie selbst bei Angst und Panikattacken tun können**, S. 10).

Es gibt aber noch andere Gründe, die dazu beitragen können, dass Menschen Ängste entwickeln. Hierzu gehören zum Beispiel:

- Kindheitsprägungen (z.B. durch Eltern, die übermäßig ängstlich eingestellt waren oder die Welt als einen gefährlichen Ort betrachtet haben)
- negative Erlebnisse in der Vergangenheit (z.B. wenn eine negative Erfahrung auf ähnliche Situationen übertragen wird, ohne dass ein besonderer Anlass dazu besteht)

- genetische Anlagen (z.B. eine scheinbar generell erhöhte Angstanfälligkeit innerhalb der Familie)
- Gewohnheiten des täglichen Lebens (z.B. viele Überstunden machen, kein Ausgleich für Stress, finanzielle Sorgen, Druck auf der Arbeit und/oder im heimischen/familiären Umfeld)
- Ernährungsgewohnheiten (z.B. Koffein, zu viel Zucker, eine allgemein schlechte Ernährung, Alkohol- oder Drogenkonsum, Medikamenteneinnahme)
- körperliche Erkrankungen (z.B. chronische Erkrankungen)
- andere psychische Erkrankungen (z.B. Depressionen und eine damit verbundene erhöhte Verletzlichkeit)
- ein gering ausgeprägtes Selbstbewusstsein (vgl. nächster Abschnitt **Angst und Selbstbewusstsein**)

All diese Dinge bzw. eine Kombination aus diesen können die Entwicklung von Angst begünstigen (die Betonung liegt hierbei auf „können“). Aber auch wenn Sie schon länger unter Angst leiden, gibt es ein paar Dinge, die Sie im akuten Fall tun können.

Angst und Selbstbewusstsein

Aus der Zusammenarbeit mit meinen Klienten, aber auch aus eigener Erfahrung, kann ich sagen, dass die Themen Angst und Selbstbewusstsein oftmals Hand in Hand gehen. Wenn Sie sich sicher fühlen, sich Ihrer selbst also bewusst und überzeugt sind, die Dinge, die vor Ihnen liegen, gut bewerkstelligen zu können, ist die Wahrscheinlichkeit, Ängste zu entwickeln, geringer als wenn Sie sich z.B. unsicher und hilflos fühlen. Denn Angst entsteht oft auch dadurch, dass man das Gefühl hat, eine Aufgabe nicht bewältigen zu können oder ihr nicht gewachsen zu sein. Auch lassen sich Menschen mit eher gering ausgeprägtem Selbstbewusstsein oftmals von anderen verunsichern und fremdsteuern, weshalb sie sich häufig als hilflos erleben. Dies untergräbt dann ihren Glauben in die eigenen Fähigkeiten, wodurch sich der Kreis zur Angst schließt: Wenn ich mich selbst als unsicher erlebe, andere dieses Gefühl durch ihr Verhalten noch verstärken und ich dann vor einer Aufgabe stehe, der ich mich nicht gewachsen fühle – dann macht mir das letztendlich Angst. Aus diesem Grund arbeite ich mit Klienten, die aufgrund von Angst oder Panikattacken zu mir kommen, auch immer an deren Selbstbewusstsein.

Mögliche Langzeitfolgen

Angst ist sehr kraftraubend und anstrengend. Jeder, der schon einmal längere Zeit intensiv damit zu tun hatte, weiß das. Die Folgeerscheinungen, die immer wiederkehrende Angst oder Panikattacken nach sich ziehen können, sind zwar kein unbedingtes Muss (im Sinne einer „wenn – dann“-Verbindung), trotzdem ist es möglich, dass sich weitere Einschränkungen im Leben der Betroffenen ergeben. Das können sein:

- Schlafstörungen
- ein durch die andauernde Alarmbereitschaft geschwächtes Immunsystem
- generell verringerte Fähigkeit, in der Freizeit zu entspannen
- Depressionen
- erhöhter Alkoholkonsum bzw. erhöhter Konsum anderer Rauschmittel
- veränderte Libido
- und ähnliches

Sie sind Ihrer Angst oder Ihren Panikattacken jedoch nicht hilflos ausgeliefert. Schon vor einer eventuellen Unterstützung durch einen professionellen Behandler können Sie selbst eine Reihe von Maßnahmen ergreifen, um mit Ihren Angstgefühlen umzugehen.

Was Sie selbst bei Angst und Panikattacken tun können

Ich habe gelernt, dass Mut nicht die Abwesenheit von Furcht ist, sondern der Triumph darüber. Der mutige Mann ist keiner, der keine Angst hat, sondern der, der die Furcht besiegt.

Nelson Mandela

Eine sehr verbreitete Angewohnheit von Menschen, die mit Angst oder Panikattacken kämpfen, ist, dass sie die Situationen vermeiden, die Angst bei ihnen auslösen. Das Problem daran ist, dass dies ihre Angst in der Regel vergrößert, d.h. die empfundene Erleichterung wirkt leider nur kurzfristig. Die erste Empfehlung an meine Klienten lautet daher: Nehmen Sie sich und ihre Angst zunächst einfach an. Sie haben Angst. Punkt. Das ist ok, denn Sie sind ein Mensch und Menschen haben manchmal Angst.

Bedenken Sie, dass insbesondere wenn Sie eine Panikattacke haben, in Ihrem Körper und Ihrem Geist praktisch alles auf Alarmstufe rot geschaltet ist. Um sich dann ein wenig Erleichterung verschaffen zu können, ist es also wichtig, dass Sie ein paar Übungen parat haben, die Sie im akuten Fall anwenden können. Diese im Folgenden aufgelisteten Maßnahmen sind alle erprobt, kurzfristig umsetzbar und unterschiedlich wirksam. Suchen Sie sich das für Sie Passende heraus und probieren Sie einfach etwas anderes, wenn Sie feststellen, dass Sie mit einer Übung nichts anfangen können:

- *mit einer Vertrauensperson sprechen* (manchmal kann es schon stark Angst lindernd wirken, wenn Sie Unterstützung durch jemanden finden, der Ihnen zuhört und Ihre Angst Ernst nimmt)
- *Atemübungen* (sich auf den Atem zu konzentrieren hilft oftmals die Angst zu lindern, weil in der akuten Situation oft „vergessen“ wird, richtig zu atmen)
- *Musik hören* (hören Sie Musik, die Sie in einen entspannten oder auch ganz anderen gewünschten Zustand bringt; folgen Sie hier Ihrer Intuition, was Sie gerade brauchen)
- *schauen Sie bewusst nach oben* (dabei ist es wichtig, dass sich die Augen/Augäpfel nach oben bewegen, den Kopf heben reicht nicht aus; unser Gehirn ist so programmiert, dass wir beim Blick nach oben nicht so tief in negative Gefühle abtauchen können)
- *versuchen Sie, sich selbst zu beschwichtigen* (z.B. indem Sie sich bewusst machen, dass die Symptome, die Sie gerade erleben, das Ergebnis Ihrer Angst sind, dass aber keine akute Gefahr besteht)
- *bewegen Sie sich* (körperliche Bewegung baut den Stress ab, der durch Angst verursacht wird)
- *verlagern Sie Ihren Fokus* (schauen Sie z.B. auf einen bestimmten Gegenstand und nur auf diesen; lassen Sie danach Ihren Blick weich werden und schauen Sie links und rechts in die Peripherie, d.h. fixieren Sie nichts Konkretes)
- *zählen Sie langsam bis 10* (je nach Situation innerlich oder laut; zählen Sie alternativ in 3er-, 7er-Schritten oder nach der Zahl Ihrer Wahl hoch bis Sie bei 100 angekommen sind (z.B. 7, 14, 21, etc.))
- *setzen Sie einen harmlosen, nicht-schädigenden körperlichen Reiz* (z.B. kaltes Wasser über die Handgelenke laufen lassen, einen sauren Brausepulverbrocken in den Mund nehmen, o.ä.)
- *singen Sie* (wenn man singt, kann man keine Angst haben – probieren Sie es aus!)

- *essen Sie gesund und ausgewogen* (Koffein, zu viel Zucker, Alkohol, u. ä. Stimulanzien wirken sich negativ auf Ihr ohnehin überreiztes Nervensystem aus)
- *schlafen Sie ausreichend* (zu wenig Schlaf strapaziert ebenfalls unnötig Ihr Nervensystem)
- *suchen Sie sich eine für Sie passende Entspannungsmethode* (um auf diese im Angstfall zurückgreifen zu können, z.B. Meditation, Yoga, Hypnotherapie, Bachblüten, autogenes Training, o.ä.)
- *stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein* (holen Sie sich hier ggf. professionelle Hilfe)

Diese Liste beinhaltet nur Vorschläge und kann und soll natürlich von Ihnen um eigene Ideen ergänzt werden. Das wichtigste ist meiner Erfahrung nach, dass Sie Ihre Angst zunächst annehmen, da ablehnen und verleugnen in der Regel eher den gegenteiligen Effekt bewirkt.

Tieferegehende Behandlung von Angst

Wenn Sie trotz dieser Vorschläge immer noch das Gefühl haben, in Ihrer Angst festzustecken und nicht weiterzukommen, kann es hilfreich sein, sich professionelle Unterstützung von außen zu holen. Dazu suchen Sie sich am besten jemanden, bei dem Sie das Gefühl haben, eine vertrauensvolle Beziehung zu dieser Person aufbauen zu können. Nur wenn Sie sich wirklich auf Ihr Gegenüber einlassen können, wird diese Person im Stande sein, Sie in bester Weise und mit Erfolg zu unterstützen.

Sollten Sie den Eindruck haben, dass ich diese Person sein könnte, dann freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme. Gern lerne ich Sie und Ihr Anliegen in einem ersten Gespräch kennen, in dem wir dann gemeinsam schauen, ob meine Behandlungsmethoden das Richtige für Sie sind und ob „die Chemie zwischen uns“ stimmt.

„Allein über meine Angst zu sprechen, hat mich am Anfang schon ein gutes Stück weitergebracht. Ich war plötzlich nicht mehr allein. Durch die Unterstützung von Frau Mischke hat sich mit fortlaufender Zeit mein Umgang mit meiner Angst erheblich verbessert. Ich mache heute wieder Dinge, die ich niemals für möglich gehalten hätte.“

Über die Autorin

Claudia Mischke ist seit 2007 Heilpraktikerin auf dem Gebiet der Psychotherapie und hat zusätzlich einen Bachelorabschluss in Psychologie (B.Sc.). Sie ist Inhaberin von Mischke Mentalcoaching und arbeitet vor allem mit Erwachsenen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.mischke-mentalcoaching.de

