



# Angst-Therapie

Psychotherapeutische Praxis nach dem Heilpraktiker-Gesetz

Heike Eberius-von Hammel, Astrid-Lindgren-Straße 6, 61279 Grävenwiesbach, Telefon: 06086 39 80  
15, E-Mail: heberius@aol.com, www.angsttherapie-online.de

## Motivation

*Der Mensch ist so konzipiert, dass er sich selbst hilft, wenn er in Schwierigkeiten gerät. Kreative Köpfe können so aus dem, was vorhanden ist, etwas Brauchbares basteln. Mit unserem Befinden ist das nicht viel anders. Wenn wir uns nicht gut fühlen, helfen bereits kleine Gesten, den Zustand zu verbessern. Mit einem Lächeln auf den Lippen und einem „Das-Klappt-Schon“ gelingen uns Aufgaben besser als mit einem griesgrämigen Gesicht und einem „Mist-Das-Auch-Noch“.*

*Manchmal sind es ganz banale Helfer, die uns mit mehr Leichtigkeit durch den Alltag helfen – Musik zum Beispiel ist so ein kleiner Helfer. Mit Musik an meiner Seite ist mir vieles gelungen, was sonst undenkbar gewesen wäre.*

*Ein weiterer kleiner Helfer ist der Gedanke „Für mich sind alle gleich, egal wie schlau, wie nett oder wie wohlhabend jemand sein mag oder nicht“ – alle kochen nur mit Wasser und verdienen dieselbe wohlwollende Behandlung. So konnte ich mich schon als Kind auf jede Bühne stellen und alles locker darbieten, was ich wollte – denn die da unten waren ja nicht besser oder schlechter als ich. Und nur i c h kannte meinen Text, da war ich sogar deutlich im Vorteil.*

*Menschen, die gern andere mobben, unterdrücken und beleidigen, suchen sich immer schwache Opfer. Zeige Selbstvertrauen und Stärke! Baue dich auf! Du bist einzigartig! Alle Mobbing-Versuche können dir dann glatt den „verlängerten Rücken“ herunterrutschen! Cool bleiben, selbstsicher sein, wissen, wer du bist, was du draufhast – das sind Dinge, die du trainieren kannst. So kannst du deine Ziele erreichen. Ziele bestimmen dein Leben, Ziele sind wichtig!*

*Dinge und Situationen zum Fürchten gibt es überall: Sei es ein Tunnel, Blut, ein dunkles Zimmer, Erbrochenes, Clowns, Tiere aller Art, leere Plätze, schreckliche Erlebnisse, viele Menschen oder schwarze Knöpfe – nichts davon ist es Wert, sich sein Leben davon vermiesen zu lassen. Auch ich habe reichlich Schlimmes erlebt und durchlitten. Meine Lebensweisheiten haben mir sicherlich sehr geholfen, Situationen zu meistern. Einiges bedurfte jedoch der Angsttherapiemethoden, die ich auch für dich bereithalte.*

Heike Eberius-von Hammel