



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

Aktiv das Gehirn umbauen

Stell dir vor, du hast zwei Kinder, die in deinem Haus gespielt, herumgetobt und geschlafen haben. Nun sind die Kinder immer noch deine Kinder, aber sie sind junge, selbständige Erwachsene geworden und aus deinem Haus ausgezogen, um ihre eigenen Wege zu beschreiten. Was fängst du mit den Kinderzimmern an? Mottest du sie ein und machst ein Museum daraus oder freust du dich über den nun frei gewordenen Platz?

Vielleicht richtest du in einem der Kinderzimmer ein kleines Atelier ein, in dem du deinem geliebten Hobby „Zeichnen“ mehr Raum geben kannst. Aus dem zweiten Zimmer wird möglicher Weise ein kleines Gästezimmer.

So ähnlich funktioniert es mit deinem Gehirn. Verbindungen zwischen Nervenzellen, die du nicht mehr nutzt, werden abgebaut. Verbindungen, die du dagegen regelmäßig gebrauchst, werden verstärkt.

Das ist die Grundlage der Therapiemethoden, die ich anwende. Wir reden also nicht um den „heißen Brei“ herum, sondern sorgen für frische neue Gedanken und bauen alte störende Bilder ab. Wie beim Arzt und Apotheker gibt es keine Garantieverprechen.

Wir arbeiten in zwei Richtungen: Soforthilfe und langfristige Dauerhilfe. Denk an dein Fahrrad: Wenn du einen kaputten Schlauch nur notdürftig flickst, hält das vielleicht noch bis nach Hause, aber wenn du wieder längere Strecken zurücklegen willst, braucht das Rad eine ordentliche Reparatur.

*Ganz wichtig: Bei mir gibt weder eine Wunderpille, noch ein Ausruhen auf einem weichen Kissen. Bei mir steht deine aktive Mitarbeit im Mittelpunkt, schließlich handelt es sich um deine Gedanken und nicht um meine. Aber ich kann dich dahingehend beruhigen und ermuntern: die Mitarbeit **macht Spaß!** Es ist bei mir nicht so wie in einer Schule! Bei mir ist Lachen erlaubt und sogar unbedingt willkommen! Bei mir kannst du endlich mal Dampf ablassen und alles aussprechen, was du dir noch nie getraut hast, laut zu sagen.*

Also, gib dir einen Ruck und frage bei mir an, ob ich dir vielleicht helfen kann.

Heike Eberius-von Hammel