HealthyMind.
HYPNOSETHERAPIE · MENTAL-COACHING · SPORTHYPNOSE

WHITEPAPER · PERSÖNLICHER BEGLEITER

Wenn die Angst plötzlich übernimmt

Angst- und Panikattacken verstehen – und herausfinden, was dir im akuten Moment helfen kann

Ein persönlicher Begleiter mit verständlichem Wissen, fünf SOS-Schritten, praktischen Übungen und deinem individuellen SOS-Plan.



Claudia Hausmann
Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · www.healthymind.ch

EINLEITUNG

Wenn dein Körper plötzlich Alarm schlägt

Du sitzt in einem Restaurant.

Du bist unterwegs zur Arbeit.

Oder du liegst abends auf dem Sofa.

Plötzlich beginnt dein Herz schneller zu schlagen.

Vielleicht wird dir schwindlig. Du spürst einen Druck auf der Brust oder hast das Gefühl, nicht richtig atmen zu können.

Deine Gedanken überschlagen sich.

«Was passiert gerade mit mir?»
«Verliere ich die Kontrolle?»
«Was, wenn etwas Schlimmes passiert?»

Vielleicht hast du sogar Angst, zu sterben.

Eine Panikattacke kann sich unglaublich bedrohlich anfühlen. Manchmal tritt sie scheinbar ohne Vorwarnung auf. Manchmal entsteht sie in einer Situation, die du bereits mit Angst verbindest.

Was du in diesem Moment erlebst, ist nicht eingebildet.

Dein Körper reagiert tatsächlich mit intensiven körperlichen Veränderungen.

Und gerade diese Veränderungen können weitere Angst auslösen.

Wenn deine Beschwerden medizinisch als Panikattacken eingeordnet wurden, kann es entlastend sein zu wissen: **Eine Panikattacke klingt normalerweise wieder ab.**

MEINE NOTIZEN

Vielleicht kennst du solche Angstreaktionen bereits seit einiger Zeit.

Vielleicht fürchtest du inzwischen nicht nur die Attacken selbst, sondern auch die Möglichkeit, dass sie wieder auftreten.

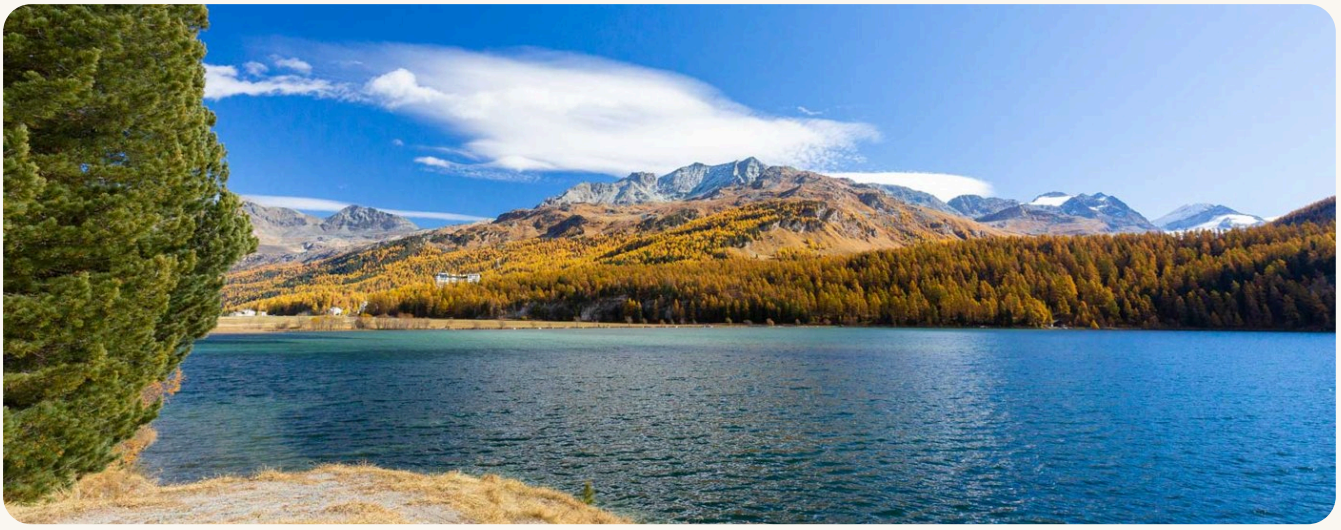
Vielleicht hast du begonnen, bestimmte Situationen zu vermeiden.

Dieses Whitepaper soll dir helfen, bekannte Angstreaktionen besser zu verstehen und Möglichkeiten kennenzulernen, mit ihnen umzugehen.

Du erfährst, was bei einer Panikattacke in deinem Körper geschehen kann, wie die Angst vor der Angst entsteht und welche einfachen Schritte dir Orientierung geben können.

Dazu teile ich meine persönliche Erfahrung mit Angst und zeige dir fünf Übungen, die du in deinem Alltag ausprobieren kannst.

Du musst nicht sofort einen perfekten Umgang mit deiner Angst finden. Ein erster Schritt kann sein, besser zu verstehen, was gerade geschieht.



BEVOR DU BEGINNST

Die SOS-Schritte in diesem Whitepaper sind für Angstreaktionen gedacht, die du bereits kennst und die ärztlich abgeklärt sind.

Wenn du Beschwerden zum ersten Mal erlebst oder sie sich anders anfühlen als sonst, lass sie bitte zuerst ärztlich anschauen. Im Notfall erreichst du in der Schweiz rund um die Uhr die 144.

01 Deine SOS-Hilfe bei einer Panikattacke

Wenn die Angst sehr stark wird, fällt es häufig schwer, längere Erklärungen zu lesen.

Deshalb findest du hier zunächst eine kurze Übersicht.

Deine fünf SOS-Schritte

1	**Erkennen**	*«Ich kenne diese Angstreaktion. Mein Körper ist gerade in Alarmbereitschaft.»*
2	**Boden spüren**	*Nimm bewusst wahr, wie deine Füsse den Boden berühren.*
3	**Ruhig atmen**	*Lass deinen Atem möglichst natürlich fliessen. Du musst nichts erzwingen.*
4	**Wahrnehmen**	*«Die Angst ist gerade da. Ich muss sie nicht wegdrücken.»*
5	**Zeit geben**	*«Ich kenne diese Reaktion. Sie wird sich wieder verändern.»*

MEINE NOTIZEN

So kannst du die fünf Schritte anwenden

1

SCHRITT 1

Erkenne, was gerade passiert

Vielleicht bemerkst du die ersten Anzeichen einer dir bekannten Angstreaktion.

Dein Herz schlägt schneller.

Du wirst unruhig.

Oder du spürst, wie deine Gedanken beginnen, sich zu überschlagen.

Versuche, die Situation einzuordnen.

> *«Ich kenne diese Reaktion.»*
> *«Mein Körper ist gerade in Alarmbereitschaft.»*
> *«Dieses Gefühl wird sich wieder verändern.»*

Du musst dich nicht davon überzeugen, dass alles angenehm ist.

Es geht darum, eine bekannte Angstreaktion zu erkennen, ohne dich durch zusätzliche Befürchtungen noch stärker zu beunruhigen.

2

SCHRITT 2

Spüre den Boden unter deinen Füssen

Wenn du an einem sicheren Ort bist, setze dich bequem hin oder bleibe ruhig stehen.

Spüre bewusst den Kontakt deiner Füsse zum Boden.

Vielleicht bemerkst du auch die Stuhllehne an deinem Rücken oder den Kontakt deiner Hände zu deinen Beinen.

Richte deine Aufmerksamkeit für einen Moment auf etwas Beständiges.

Du musst dabei nichts Besonderes erreichen.

SCHRITT 3

3 Atme ruhig, ohne Druck

Vielleicht hast du während einer Angstreaktion das Bedürfnis, besonders tief einzuatmen.

Doch du musst deinen Atem nicht erzwingen.

Lass ihn möglichst ruhig und natürlich fliessen.

Du brauchst keinen perfekten Rhythmus.

Wenn dich die Konzentration auf deine Atmung zusätzlich verunsichert, richte deine Aufmerksamkeit stattdessen auf deine Umgebung.

Vielleicht betrachtest du einen Gegenstand oder hörst bewusst auf ein Geräusch.



SCHRITT 4

4 Nimm wahr, was gerade da ist

Vielleicht spürst du Herzklopfen, Zittern oder innere Unruhe.

Wenn dir diese Reaktion vertraut ist, kannst du versuchen, die Empfindungen wahrzunehmen, ohne sie sofort verändern zu müssen.

> *«Die Angst ist gerade da.»*
> *«Ich muss sie nicht wegdrücken.»*

Manchmal kann es hilfreich sein, zwischen der körperlichen Empfindung und den Gedanken darüber zu unterscheiden.

Wenn dich die Beobachtung deines Körpers stärker beunruhigt, unterbrich sie und orientiere dich wieder an deiner Umgebung.

MEINE NOTIZEN

5

SCHRITT 5

Gib der Angst Zeit

Eine Panikattacke erreicht häufig innerhalb weniger Minuten ihren Höhepunkt. Einzelne Beschwerden können anschliessend noch eine Weile nachwirken.

Versuche, nicht ständig zu kontrollieren, ob die Angst bereits verschwunden ist.

Du musst die Reaktion nicht sofort beenden.

Vielleicht hilft dir dieser Gedanke:

«Ich kenne diese Angst. Sie wird sich wieder verändern.»

EIN WICHTIGER HINWEIS ZUR ANWENDUNG

Lerne die SOS-Schritte möglichst in einem ruhigen Moment kennen.

So kannst du herausfinden, welche Formulierungen und Übungen für dich hilfreich sind, bevor du sie in einer belastenden Situation brauchst.

Nicht jeder Schritt passt zu jedem Menschen. Du kannst deinen persönlichen SOS-Plan entsprechend anpassen.

MEINE NOTIZEN

02 Was passiert bei einer Panikattacke in deinem Körper?

Wenn das innere Alarmsystem anspringt

Unser Körper verfügt über ein natürliches Alarmsystem.

Wenn unser Gehirn eine Gefahr vermutet, wird der Körper darauf vorbereitet, schnell zu reagieren.

Der Herzschlag kann sich beschleunigen.

Die Muskeln spannen sich an.

Die Atmung verändert sich möglicherweise.

Diese Reaktion ist grundsätzlich sinnvoll. Sie hilft uns, auf tatsächliche Gefahren zu reagieren.

Bei einer Panikattacke wird dieses Alarmsystem jedoch aktiviert, obwohl möglicherweise keine entsprechende äussere Bedrohung besteht.

Die körperlichen Veränderungen können so intensiv sein, dass sie selbst Angst auslösen.

Typische Beschwerden bei einer Panikattacke

Dazu können gehören:

- Herzrasen oder Herzklopfen
- Zittern oder Schwitzen
- Schwindel oder Benommenheit
- Atemnot oder Engegefühl
- Druck oder Schmerzen in der Brust
- Kribbeln oder Taubheitsgefühle
- Übelkeit
- das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren
- Angst zu sterben

Nicht jeder Mensch erlebt dieselben Beschwerden.

Und nicht jede Panikattacke fühlt sich gleich an.

Wichtig ist die Unterscheidung zwischen einer körperlichen Empfindung und ihrer möglichen Bedeutung.

EMPFINDUNG

Vielleicht bemerkst du, dass dein Herz schneller schlägt.

Die Empfindung ist real.

BEFÜRCHTUNG

Doch der Gedanke «Ich bekomme bestimmt einen Herzinfarkt» ist zunächst eine Befürchtung – keine medizinische Diagnose.

Es kann hilfreich sein, diese Unterscheidung bewusst wahrzunehmen.

Dein Erleben ist real. Die bedrohliche Interpretation muss nicht zutreffen.

MEINE NOTIZEN

03 Warum die Angst vor der Angst entsteht

Stell dir folgende Situation vor:

Du sitzt in einem Restaurant und bemerkst plötzlich, dass dein Herz schneller schlägt.

Du erinnerst dich an eine frühere Panikattacke.

Sofort taucht der Gedanke auf:

«Nicht schon wieder.»

«Was, wenn es jetzt passiert?»

Du beginnst, deinen Herzschlag zu beobachten.

Vielleicht kontrollierst du deine Atmung oder überlegst, wie du das Restaurant möglichst schnell verlassen kannst.

Je stärker du dich auf mögliche Anzeichen einer Panikattacke konzentrierst, desto bedrohlicher können sich die körperlichen Empfindungen anfühlen.

Der Angstkreislauf



Dieser Kreislauf beschreibt einen häufigen Mechanismus. Nicht jede Panikattacke verläuft genau so.

Wenn du die nächste Attacke bereits fürchtest

Vielleicht hast du nach einer Panikattacke begonnen, bestimmte Orte zu meiden.

Du gehst nicht mehr gerne allein einkaufen.

Du fühlst dich in öffentlichen Verkehrsmitteln unsicher.

Oder du möchtest dich nicht zu weit von zu Hause entfernen.

Vielleicht denkst du:

«Was, wenn ich dort wieder eine Attacke bekomme?»

Solche Reaktionen sind nachvollziehbar.

Du möchtest verhindern, dass du erneut etwas so Belastendes erlebst.

Doch wenn du immer mehr Situationen vermeidest, kann dein persönlicher Handlungsspielraum kleiner werden.

Dann kann die Angst vor einer möglichen Attacke zunehmend bestimmen, was du dir im Alltag zutraust.

Nicht nur die Angst selbst kann belasten, sondern auch die ständige Erwartung, dass sie wieder auftreten könnte.

Wenn Vermeidung deinen Alltag zunehmend einschränkt, ist es sinnvoll, dir Unterstützung zu holen.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Gibt es eine Situation, die ich inzwischen vor allem deshalb vermeide, weil ich eine erneute Panikattacke befürchte?

04 Was mir persönlich geholfen hat

Ich weiss, wie sich Angst anfühlt.

Heute gehört sie für mich der Vergangenheit an.

Eine wichtige Erkenntnis auf meinem Weg war, die Angst nicht mehr wegzudrücken, sondern ihr zu begegnen.

Wenn die Angst kam, erinnerte ich mich an zwei Gedanken:



«Ich werde das überleben. Ich sterbe nicht daran.»

«Die Angst kommt, aber sie geht auch wieder.»

Diese Sätze bezogen sich auf meine eigene, mir bekannte Angsterfahrung.

Sie halfen mir, anders mit der Angst umzugehen.

Ich versuchte, sie zuzulassen und zu beobachten, was gerade geschah.

> *Was spürte ich in meinem Körper?*
> *Welche Gedanken tauchten auf?*
> *Was veränderte sich?*

Ich nahm die Angst wahr, ohne sie wegzudrücken oder zu bewerten.

Das gelang nicht immer sofort.

Doch mit der Zeit veränderte sich mein Umgang mit ihr.

Ich musste nicht mehr auf jede Empfindung reagieren.

Und ich lernte, der Angst weniger zusätzlichen Raum durch meine Befürchtungen zu geben.

Meine wichtigste Erkenntnis war, dass ich die Angst nicht ständig bekämpfen musste. Ich konnte lernen, ihr anders zu begegnen.

Heute gehört die Angst für mich der Vergangenheit an.

Diese Erfahrung möchte ich weitergeben, weil ich weiss, wie bedrohlich sich Angst anfühlen kann – und wie wertvoll es ist, einen hilfreichen Umgang damit zu finden.

Was ich dir mitgeben möchte

Vielleicht hilft dir ein ähnlicher Gedanke.

Vielleicht brauchst du aber einen anderen Zugang.

Meine persönliche Erfahrung ist kein allgemeingültiger Weg und kein Versprechen, dass Angst bei jedem Menschen auf dieselbe Weise nachlässt.

Jeder Mensch bringt eine eigene Geschichte, eigene Belastungen und individuelle Bedürfnisse mit.

MEINE NOTIZEN

05 Fünf praktische Übungen für deinen Alltag

Die folgenden Übungen können dir helfen, deine Reaktionen besser zu verstehen und einen bewussteren Umgang mit bekannten Angstzuständen zu entwickeln.

Sie sind keine vollständige Behandlung einer Panikstörung.

Probiere sie möglichst zunächst in ruhigen Momenten aus.

So kannst du herausfinden, was für dich hilfreich ist.

1	Körperempfindung oder Bewertung?	2–5 Minuten
2	Deine Aufmerksamkeit nach aussen richten	2–3 Minuten
3	Deine persönlichen hilfreichen Gedanken	5 Minuten
4	Deinen persönlichen Angstkreislauf erkennen	5–10 Minuten, in einem ruhigen Moment
5	Wahrnehmen, ohne sofort zu handeln	3–5 Minuten

MEINE NOTIZEN

1

ÜBUNG 1 VON 5

Körperempfindung oder Bewertung?

DAUER
2–5 Minuten

ZIEL
Wahrnehmungen von beunruhigenden Gedanken unterscheiden.

Erinnere dich an eine dir bekannte Angstreaktion.

Welche körperliche Empfindung hast du wahrgenommen?

Vielleicht Herzklopfen, Wärme oder Zittern.

Beschreibe sie möglichst sachlich.

KÖRPERLICHE EMPFINDUNG:
«Mein Herz schlägt schnell.»

MEINE BEWERTUNG:
«Das ist bestimmt gefährlich.»

Frage dich anschliessend:

«Welche andere Erklärung könnte es in dieser Situation geben?»

Vielleicht:

«Mein Körper reagiert gerade mit Angst.»

Es geht nicht darum, Beschwerden zu verharmlosen.

Du übst, eine Empfindung von deiner Interpretation zu unterscheiden.

MEINE NOTIZEN ZUR ÜBUNG

Körperliche Empfindung:

Meine Bewertung:

Andere Erklärung:

Wenn dich die Beschäftigung mit Körperempfindungen stärker beunruhigt, kannst du diese Übung auslassen.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Welche körperliche Empfindung löst bei mir besonders schnell beunruhigende Gedanken aus?

2

ÜBUNG 2 VON 5

Deine Aufmerksamkeit nach aussen richten

DAUER
2–3 Minuten

ZIEL
Deine Aufmerksamkeit bewusst auf die gegenwärtige Umgebung lenken.

Schau dich langsam um.

Nenne:

5
Dinge, die du sehen kannst.

4
Dinge, die du körperlich spüren kannst.

3
Geräusche, die du hören kannst.

Du kannst die Übung jederzeit verkürzen.

Vielleicht reicht es bereits, drei Gegenstände im Raum bewusst anzuschauen.

Die Angst lässt sich nicht auf Knopfdruck beseitigen.

Du gibst deiner Aufmerksamkeit eine andere Richtung.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Welche Eindrücke in meiner Umgebung helfen mir, mich im gegenwärtigen Moment zu orientieren?

MEINE NOTIZEN

3

ÜBUNG 3 VON 5

Deine persönlichen hilfreichen Gedanken

DAUER
5 Minuten

ZIEL
Für belastende Momente vertraute Formulierungen vorbereiten.

Überlege dir zwei oder drei Sätze, die dir bei einer bekannten Angstreaktion Orientierung geben könnten.

Zum Beispiel:

«Ich kenne diese Reaktion.»

«Ich darf die Angst wahrnehmen.»

«Ich muss sie nicht sofort verändern.»

«Diese Empfindung wird sich wieder verändern.»

Wähle Formulierungen, die sich für dich glaubwürdig anfühlen.

Schreibe sie auf eine Karte oder speichere sie in deinem Smartphone.

MEINE HILFREICHEN GEDANKEN

1. _____
2. _____
3. _____

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Welcher Satz hilft mir, eine bekannte Angstreaktion einzuordnen, ohne meine Beschwerden zu verharmlosen?

_____

_____

_____

MEINE NOTIZEN

ÜBUNG 4 VON 5

4

Deinen persönlichen Angstkreislauf erkennen

DAUER

5–10 Minuten, in einem ruhigen Moment

ZIEL

Zusammenhänge zwischen Situationen, Gedanken, Körperreaktionen und Verhalten erkennen.

Denke an eine Situation, in der du eine weitere Panikattacke befürchtet hast.

Beantworte folgende Fragen:

Situation: Wo war ich?

Körperempfindung: Was habe ich bemerkt?

Gedanke: Was habe ich befürchtet?

Reaktion: Was habe ich daraufhin getan?

Alternative Sichtweise: Welche andere Erklärung wäre möglich?

Vielleicht erkennst du, dass auch deine Befürchtung belastend war, was die körperliche Empfindung bedeuten könnte.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Welcher Gedanke verstärkt meine Angst besonders häufig?

5

ÜBUNG 5 VON 5

Wahrnehmen, ohne sofort zu handeln

DAUER
3–5 Minuten

ZIEL
Einen akzeptierenden Umgang mit unangenehmen Gefühlen kennenlernen.

Probiere diese Übung zunächst in einem ruhigen Moment aus.

Setze dich bequem hin.

Nimm wahr, wie du dich gerade fühlst.

Vielleicht bist du entspannt.

Vielleicht bemerkst du eine leichte Unruhe.

Versuche, das Gefühl für einen kurzen Moment wahrzunehmen, ohne sofort etwas verändern zu müssen.

Vielleicht helfen dir diese Gedanken:

> *«Das ist gerade da.»*
> *«Ich darf es wahrnehmen.»*
> *«Ich muss nicht sofort darauf reagieren.»*

Richte deine Aufmerksamkeit anschliessend wieder bewusst auf deine Umgebung.

Du musst dabei keinen besonderen Zustand erreichen.

Loslassen bedeutet nicht, dass ein Gefühl verschwinden muss. Es kann bedeuten, nicht auf jeden inneren Zustand sofort reagieren zu müssen.

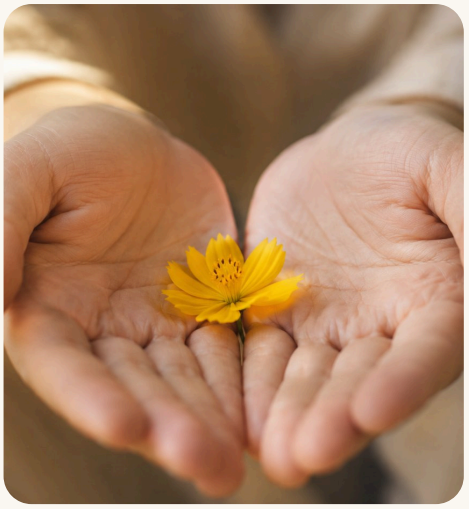
Wenn dich die Übung stärker belastet, unterbrich sie.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Wie fühlt es sich an, wenn ich einen unangenehmen Zustand nicht sofort verändern muss?

MEINE NOTIZEN

06 Nach einer Panikattacke: Was dir jetzt guttun kann



Auch wenn die stärkste Angst nachgelassen hat, fühlst du dich vielleicht noch erschöpft.

Vielleicht bist du verunsichert oder fragst dich, warum die Attacke aufgetreten ist.

Versuche zunächst wahrzunehmen, was du brauchst.

Vielleicht etwas Ruhe.

Vielleicht ein Gespräch mit einem vertrauten Menschen.

Oder die Möglichkeit, deinen Alltag ohne zusätzlichen Druck fortzusetzen.

Du musst die Situation nicht sofort vollständig analysieren.

Drei Fragen für einen ruhigen Moment danach

1. Was hat mir geholfen?

Vielleicht war es ein hilfreicher Gedanke, die Orientierung an meiner Umgebung oder die Anwesenheit eines vertrauten Menschen.

2. Was hat mich zusätzlich beunruhigt?

Vielleicht habe ich ständig meinen Puls kontrolliert oder versucht, jede Empfindung sofort zu verändern.

3. Was möchte ich beim nächsten Mal ausprobieren?

Vielleicht einen anderen Gedanken oder eine kurze Orientierungsübung.

Wähle eine kleine Veränderung.

Du brauchst keinen perfekten Plan.

Wenn sich die Beschwerden anders angefühlt haben als sonst oder länger angehalten haben, lass sie ärztlich anschauen.

07 Dein persönlicher SOS-Plan

Ein persönlicher SOS-Plan kann dir helfen, in einer bekannten Angstsituation auf bereits vorbereitete Gedanken und Übungen zurückzugreifen.

Erstelle ihn am besten in einem ruhigen Moment.

Meine typischen Frühwarnzeichen

Woran bemerke ich, dass meine Angst zunimmt?

Meine hilfreichen Gedanken

Welche Sätze geben mir Orientierung?

Meine zwei bevorzugten SOS-Schritte

Welche Übungen möchte ich bei einer bekannten Angstreaktion ausprobieren?

1.
2.

Menschen, die mich unterstützen können

Wen kann ich kontaktieren, wenn ich Unterstützung brauche?

Mein wichtigster Gedanke

Was möchte ich mir selbst in einem belastenden Moment mitgeben?

Bewahre deinen SOS-Plan an einem Ort auf, an dem du ihn leicht wiederfindest.

Deine SOS-Karte zum Mitnehmen

Wenn ich eine bekannte Panikreaktion erlebe: HealthyMind.

1	ERKENNEN	*Ich kenne diese Angstreaktion.*
2	BODEN SPÜREN	*Ich nehme den Kontakt meiner Füsse zum Boden wahr.*
3	RUHIG ATMEN	*Ich lasse meinen Atem natürlich fliessen.*
4	WAHRNEHMEN	*Ich muss die Angst nicht sofort wegdrücken.*
5	ZEIT GEBEN	*Ich erinnere mich daran, dass sich diese Reaktion wieder verändern wird.*

MEINE NOTIZEN

08 Wann professionelle Unterstützung wichtig ist

Angst ist zunächst eine natürliche menschliche Reaktion.

Wenn Panikattacken jedoch wiederholt auftreten, du ständig eine neue Attacke befürchtest oder dein Alltag zunehmend eingeschränkt wird, ist eine professionelle Abklärung sinnvoll.

Auch körperliche Erkrankungen können Beschwerden verursachen, die einer Panikattacke ähneln.

Eine ärztliche Untersuchung kann helfen, mögliche körperliche Ursachen zu berücksichtigen.

Wie Hypnose dich unterstützen kann

Wenn körperliche Ursachen abgeklärt sind, kann es hilfreich sein, dir eine Begleitung zu suchen, die zu dir passt.

In meiner Praxis **HealthyMind in Gossau ZH** arbeite ich mit Hypnosetherapie und Mental-Coaching.

In der Hypnose kommst du in einen Zustand tiefer Entspannung und fokussierter Aufmerksamkeit.

In diesem Zustand können wir gemeinsam an deinem Umgang mit Angst arbeiten: an hilfreichen inneren Bildern, an neuen Reaktionsmöglichkeiten und an deinem Vertrauen, belastenden Situationen wieder anders zu begegnen.

Welche Vorgehensweise für dich passend ist, klären wir zuerst in einem persönlichen Gespräch.

Du musst nicht warten, bis die Angst deinen Alltag vollständig bestimmt.

Frühzeitig Unterstützung anzunehmen kann helfen, wieder mehr Handlungsspielraum zu gewinnen.

MEINE NOTIZEN

09 Wie ich dich bei HealthyMind begleiten kann

Vielleicht kennst du das Gefühl, dass die Angst plötzlich übernimmt.

Vielleicht hast du begonnen, bestimmte Situationen zu vermeiden.

Oder du merkst, dass dich bereits der Gedanke an eine mögliche weitere Attacke belastet.

Ich weiss aus eigener Erfahrung, wie bedrohlich sich Angst anfühlen kann.

Heute gehört sie für mich der Vergangenheit an.

In meiner Praxis **HealthyMind in Gossau ZH** begleite ich Menschen, die ihre Ängste und persönlichen Reaktionsmuster besser verstehen und neue Wege im Umgang mit belastenden Situationen entwickeln möchten.



Praxisraum HealthyMind, Gossau ZH

Was dich in meiner Begleitung erwartet

Zunächst ist mir wichtig, deine persönliche Situation kennenzulernen.

> *Welche Erfahrungen hast du mit Angst gemacht?*
> *Welche Situationen belasten dich besonders?*
> *Was hast du bisher ausprobiert?*
> *Und was möchtest du für dich verändern?*

Im Mental-Coaching können wir gemeinsam anschauen, welche Gedanken, Gewohnheiten und Belastungen in deinem Alltag eine Rolle spielen.

Dabei geht es auch darum, deine persönlichen Ressourcen wahrzunehmen und realistische Veränderungsziele zu entwickeln.

Ergänzend kann ich Hypnosetherapie einsetzen, um Entspannung, Selbstwahrnehmung und die Arbeit an individuellen Zielen zu unterstützen.

Welche Vorgehensweise passend ist, hängt von deiner persönlichen Situation ab.

Mir ist wichtig, dich nicht auf deine Angst zu reduzieren. Du bist ein Mensch mit einer eigenen Geschichte, eigenen Stärken und persönlichen Bedürfnissen.

Meine Begleitung ist persönlich, vertraulich und auf Augenhöhe.

Hypnosetherapie und Mental-Coaching ersetzen keine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Möchtest du herausfinden, ob ich dich unterstützen kann?

In einem **kostenlosen, unverbindlichen 30-minütigen Vorgespräch** können wir über deine Situation sprechen und klären, welche nächsten Schritte für dich sinnvoll sein könnten.

Jetzt kostenloses Vorgespräch vereinbaren →

Claudia Hausmann

Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · www.healthymind.ch

MEINE NOTIZEN

ZUM SCHLUSS

Du darfst einen anderen Umgang mit Angst kennenlernen

Angst kann sich überwältigend anfühlen.

Sie kann deinen Körper in Alarmbereitschaft versetzen und Gedanken auslösen, die dir grosse Sorgen machen.

Vielleicht hast du bisher versucht, diese Gefühle möglichst schnell wegzudrücken.

Vielleicht möchtest du lernen, anders damit umzugehen.



> *Indem du deine Reaktionen besser verstehst.*
> *Indem du erkennst, welche Gedanken deine Angst zusätzlich verstärken können.*
> *Und indem du herausfindest, welche Unterstützung und welche Schritte für dich hilfreich sind.*

Ich möchte dir einen Gedanken mitgeben, der mich auf meinem eigenen Weg begleitet hat:

«Die Angst kommt, aber sie geht auch wieder.»

Für mich war das eine wichtige Erkenntnis.

Vielleicht findest du mit der Zeit einen eigenen Satz, der dir Orientierung gibt.

Du musst diesen Weg nicht allein gehen.

Herzlich,

Claudia Hausmann
Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · www.healthymind.ch



ÜBER DIE AUTORIN

Claudia Hausmann

Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · **www.healthymind.ch**

Über Claudia Hausmann und HealthyMind

Ich bin Claudia Hausmann, diplomierte Hypnosetherapeutin und Mental-Coach.

In meiner Praxis HealthyMind in Gossau ZH begleite ich Menschen, die unter Stress, Ängsten oder belastenden Gedanken leiden und wieder mehr innere Ruhe und Selbstbestimmung entwickeln möchten.

In meiner Arbeit verbinde ich Hypnosetherapie und Mental-Coaching.

Dabei stehen deine persönlichen Anliegen, deine individuellen Ressourcen und deine Entwicklung im Mittelpunkt.

Mir ist wichtig, dir einen vertrauensvollen Rahmen zu bieten, in dem du deine Herausforderungen besser verstehen und neue Perspektiven entwickeln kannst.

QUALIFIKATION

- Dipl. Mental-Coach & Dipl. Hypnosetherapeutin MV
- Dipl. Hypnosetherapeutin ASCA Stufe 2
- SBVH-Mitglied
- Certified Hypnotherapist (NGH)
- OMNI HypnoSport®-Expertin

Hinweis: *Dieses Whitepaper dient der Information und persönlichen Selbstreflexion. Es ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Abklärung oder Behandlung. Die SOS-Schritte sind für bekannte, ärztlich abgeklärte Angstreaktionen gedacht.*