

Ist Angst Ihr täglicher Begleiter?

Angst ist eine Massenkrankheit. In der Schweiz leiden etwa 10 bis 15% der Bevölkerung unter krankhaften Ängsten. Oft werden diese nicht, zu spät oder auch falsch behandelt und machen den Betroffenen das Leben schwer. Doch dies müsste nicht sein. Angststörungen lassen sich mit der Analytischen Hypnose in der Regel schnell und effektiv auflösen.

VON INGEBORG PULT

Angst – eine natürliche Schutzreaktion des Körpers

Angst ist eine natürliche Schutzreaktion des Körpers, die uns hilft, Gefahren zu erkennen. Sie versetzt unser vegetatives Nervensystem in Sekundenschnelle in Alarmbereitschaft, damit wir blitzschnell reagieren und im Notfall überleben können.

Die krankhafte Angst und ihre Folgen

Nicht jede Angst ist jedoch eine «gesunde» Angst. Krankhaft ist eine Angst dann, wenn sie von der Intensität und der Dauer her ausser Kontrolle gerät und so das Gefühlsleben, die Handlungsfähigkeit und den Alltag des betroffenen Menschen einschränkt oder sogar zu beherrschten beginnt. Eine krankhafte Angst führt nicht zu sinnvollem Verhalten, sondern sie lähmt und blockiert und steht in keinem Verhältnis zur auslösenden Situation. Geringste Anlässe führen zu lang andauernden Phasen der Angst oder zu heftigen Angstreaktionen wie Phobien oder Panikattacken. Eine krankhafte Angst stellt eine enorme Belastung für Körper, Geist und Seele dar. Häufig zieht sie weitere Ängste, Depressionen, Suizid-

gedanken, Alkohol- und Drogenmissbrauch sowie körperliche Krankheiten nach sich, da sie das Immunsystem schwächt.

Formen von Angststörungen

Krankhafte Ängste haben viele Erscheinungsformen. Sie verlaufen häufig sehr unterschiedlich. Am weitesten verbreitet sind folgende Störungen: **Agoraphobie** ist die Angst davor, in eine Situation zu geraten, aus der man im Falle einer Gefahr nicht mehr herauskommt oder aber durch Flucht in eine peinliche Situation gerät. Typische auslösende Orte sind öffentliche Plätze, Supermärkte, Flugzeuge, Autos, Fahrstühle und Menschenansammlungen. Eine **soziale Phobie** ist die Angst vor Menschen. Die Betroffenen haben eine unangemessen starke Angst davor, sich lächerlich zu machen, zu versagen oder als Person abgelehnt zu werden. Eine **spezifische Phobie** ist eine starke Angst vor einer konkreten ungefährlichen Situation (zum Beispiel vor Tunneln, der Höhe oder Prüfungen) oder Tätigkeit (zum Beispiel vor öffentlichem Reden) oder vor einem harmlosen Objekt (zum Beispiel vor Spinnen). Es gibt fast nichts, wovor man nicht eine Phobie entwickeln könnte. Bei einer **Panikstörung** kommt es zu Panikattacken, die plötzlich und ohne objektive Gefahr auftreten. Sie dauern meist nur kurze Zeit, lösen aber solch heftige Symptome aus, dass die Betroffenen sie als lebensgefährlich erleben und Angst haben zu sterben. Die **generalisierte Angststörung** schliesslich ist ein permanenter Zustand diffuser Sorgen und Ängste (zum Beispiel davor, an einer tödlichen Krankheit zu leiden). Mit der Zeit verselbstständigen sie sich und führen zu einer dauerhaften nervlichen Überreg-



Angst ist ein Schutzmechanismus, kann aber auch krankhaft werden.

ZVG

barkeit sowie zu zahlreichen psychischen und körperlichen Spannungszuständen wie Kontrollverlust, Benommenheit, Schwindel, Entfremdungsgefühlen, Herzrasen, Spannungskopfschmerz oder Schlafstörungen. Die generalisierte Angststörung führt zu einer schwerwiegenden Beeinträchtigung der Lebensqualität. Ein normales Leben ist kaum mehr möglich.

Analytische Hypnose – die Kurzzeittherapie gegen Angststörungen

Eine Angststörung hat fast immer eine oder mehrere emotionale Ursache/n, die in den tiefen Ebenen des Unterbewusstseins verborgen liegt/liegen. Oft sind diese Ursachen den Betroffenen selbst gar nicht bewusst. In 80% der Fälle haben die prägenden, belastenden Ereignisse vor dem 5. Lebensjahr stattgefunden. Um Angstfreiheit erlangen zu können, müssen sie aufgedeckt und aufgelöst werden.

Hierzu ist die Analytische Hypnose in besonderem Masse geeignet. Nur sie ermöglicht einen direkten Zugang zu den tiefen Ebenen des Bewusstseins und damit zu den Ursachen der Angstproblematik. Mit ihrer Hilfe können Letztere gezielt aufgedeckt und bearbeitet und die daraus resultierenden Angst- und weiteren negativen Gefühle (zum Beispiel Wut, Einsamkeit), einschränkenden Glaubenssätze (zum Beispiel «Ich bin nichts wert») und negativen körperlichen Begleiterscheinungen (zum Beispiel Rückenschmerzen) aufgelöst werden. Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Analytischen Hypnosetherapie ist die Vergebensarbeit. Denn erst durch das Vergessen kann eine vollständige emotionale Befreiung stattfinden. Nachdem die negativen Programmierungen – die negativen Gedanken, Gefühle und Glaubenssätze – neutralisiert worden sind, werden mittels

Die Autorin

Prof. Ingeborg Pult ist Hypnose-Therapeutin NGH. Sie betreibt zusammen mit ihrer Schwester Dr. med. Irmgard Pult in Dietikon das Institut Vital Living. Unter «Hypnose Limmattal» bietet sie folgende Dienstleistungen an: Aufdeckung und Auflösung der emotionalen Ursache von Krankheiten und Problemen, Begleitung auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil, Potenzialentwicklung, Finden von Antworten auf existenzielle Fragen.



Bitte richten Sie Ihre Fragen an:
AZ Zeitungen AG
az Limmattaler Zeitung
Ratgeber Vitalität
Heimstrasse 1
8953 Dietikon
inserate@limmattalerzeitung.ch

Suggestionen positive Programmierungen etabliert sowie die körperliche Heilung intensiviert.

Mit der Analytischen Hypnosetherapie werden bei der Behandlung von Angststörungen oft erheblich schnellere Ergebnisse erzielt als mit vielen anderen konventionellen Massnahmen. Phobien werden meist in ein bis zwei, Panikattacken und generalisierte Angststörungen in drei bis vier Sitzungen aufgelöst.

Der nächste Ratgeber Vitalität erscheint am 18. Juni.

INSERAT

Immobilienmarkt

Immobilien von A bis Z.



Inserate: Limmattaler Zeitung AG, 8953 Dietikon | Tel. 058 200 57 75 | inserate@limmattalerzeitung.ch | www.a-z.ch/immobilien

Vermieten

Steinachhof
Spreitenbach

Spreitenbach
Wohnen mit Dienstleistungen

ALTERSWOHNUNGEN

- 3.5 Zimmer Mietwohnungen
- inkl. 24-h-Notfallbereitschaftsdienst
- Pflege- und weitere Dienstleistungsangebote im Haus (wie Spitex etc.)

Bestellen Sie die Mietdokumentation!

BITZER & PARTNER TREUHAND
Gewerbstrasse 6
6330 Cham
Tel. 041 760 79 89★
Mail office@bitreu.ch

Zu vermieten im Zentrum von **Dietikon**
beheizter Bastelraum
12 m², mtl. Fr. 160.–, NK Fr. 20.–
VB-Immobilien Management GmbH
info@vb-immobilien.ch
www.vb-immobilien.ch, Tel. 079 625 17 82

In **Berikon/Mutschellen**
zu vermieten ab 1. Juli 2015
4 1/2-Zi-Wohnung
Schönste Aussichtslage, abseits Dorf, Nähe Wald. Für Leute, die ruhig wohnen wollen.
Garage und Abstellplatz vorhanden.
Fr. 1950.– exkl. NK
Telefon 056 633 37 92

In **Dietikon** zu vermieten per sofort
Autoabstellplätze in Tiefgarage sowie diverse **Bastelräume**.
Miete ab Fr. 100.–
Telefon 044 744 59 89*
www.wiederkehr-group.ch

Dietikon, im Zentrum, **per sofort** zu vermieten schöne, grosse **2 1/2-Zi.-Whg.**, ab ca. **45 m²** mit Gartensitzplatz oder Balkon, Miete ab Fr. 1 550.00 inkl. NK, sowie **4 1/2-Zi.-Mais.-Whg.**, ca. **141 m²**. Miete Fr. 2720.– inkl. NK, Tel. 044 744 59 89*, www.wiederkehr-group.ch

Berghilfe-Projekt Nr. 8418:
Neuer Dorfladen stärkt den Zusammenhalt.

Schweizer Berghilfe
Aide Suisse aux Montagnards
Aiuto Svizzero alla Montagna
Agid Svizzera per la Muntogna

PK 80-32443-2

Turgi,
Winterhaldenstr. 58 - 62
Platz für die ganze Familie!

Wir vermieten per sofort oder n. V.
3 1/2- und 4 1/2-Zimmer-Wohnungen:

- 1. Mietzins gratis!
- 84 m² + 95 m² Wohnfläche
- Parkett- und Laminatboden
- Küche mit GK und GS
- Bad mit Wanne + sep. WC
- Praktische Wandschränke
- Dachwohnung mit Cheminée
- Grosser Balkon
- Grünanlage mit Spielplatz
- Abstell-/Einstellplätze anmietbar
- Miete ab CHF 1'500.– inkl. NK

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

4601 Olten
062 287 82 95
margot.mathys@wincasa.ch
www.wincasa.ch

Diabetes – was nun?
19 Beratungsstellen in Ihrer Region

Schweizerische Diabetes-Gesellschaft

www.diabetesuisse.ch
PC 80-9730-7

DIETIKON
Schöneeggstrasse 37

Neuvermietung nach Total-Sanierung

- 2 1/2-Zimmer-Wohnung
- 3 1/2-Zimmer-Wohnung
- 4 1/2-Zimmer-Wohnung

Auskunft + Besichtigung:
Frau Böni, Tel. 079/471 42 65

rega

Weil Sie wissen, was wir tun.

Jetzt Gönner werden: www.rega.ch

Verkauf

Zu verkaufen an bevorzugter, ruhiger, sonniger Lage in **Unterenstringen** freistehendes, gepflegtes

4-Zi.-Einfamilienhaus NF ca. 105 m²
Hobbyraum/Atelier ca. 24 m². Nebenräume ca. 75 m². Dusche/WC, Bad/WC, Böden: Granit/Eichenparkett, schön eingewachsene Gartanlage. Garagenplatz, Aussenparkplatz. Bj. 1992. Grundstückfläche 414 m². **VP Fr. 1.05 Mio.**

Hauseigentümerversand Zürich
Albisstr. 28 8038 Zürich
Tel. 044 487 17 79
Fax 044 487 17 83
nadja.koller@hev-zuerich.ch

verwalten bewerten verkaufen renovieren beraten

Der Rotkreuz-Notruf: sorgt rund um die Uhr für Sicherheit.

Schweizerisches Rotes Kreuz

Weitere Informationen:
Rotkreuz-Notruf, Telefon 031 387 74 90, notruf@redcross.ch, www.rotkreuz-notruf.ch oder bei Ihrem Rotkreuz-Kantonverband