



**Was deine Angst dir sagen will: Blockaden  
verstehen und überwinden. Mit Extra-Tipps gegen  
Panikattacken**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Was deine Angst dir sagen will: Blockaden verstehen und überwinden. Mit Extra-Tipps gegen Panikattacken

*Andreas Winter*

**Was deine Angst dir sagen will: Blockaden verstehen und überwinden. Mit Extra-Tipps gegen Panikattacken** Andreas Winter

 [Download Was deine Angst dir sagen will: Blockaden verstehe ...pdf](#)

 [Online lesen Was deine Angst dir sagen will: Blockaden verste ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Was deine Angst dir sagen will: Blockaden verstehen und überwinden. Mit Extra-Tipps gegen Panikattacken Andreas Winter**

200 Seiten

### Kurzbeschreibung

Fast jeder Mensch fürchtet sich vor bestimmten Dingen oder Ereignissen: vor Krankheit, Arbeitsplatz- oder Partnerverlust, Ablehnung und Kritik oder einfach nur vor Fremden, Schlangen, Spinnen, Aufzügen oder einer Flugreise - diese Ängste blockieren uns im Alltag und beeinträchtigen unsere Lebensqualität. Menschen, die ohne Angst durchs Leben gehen, sind nachweislich gesünder, erfolgreicher, beliebter und vor allem glücklicher. Doch wie schafft man es, ohne langwierige Prozeduren seine Beklemmungen und Vorbehalte endgültig loszuwerden? Der für seine ungewöhnlichen Ansätze bekannte Tiefenpsychologe Andreas Winter hat darauf eine so einfache wie verblüffende Antwort: "Ängste verschwinden, indem wir sie verstehen!" Denn sie sind allesamt im Kindesalter unbewusst erworben und haben die Funktion, ein Kind vor Kontrollverlust zu schützen. Wer die Ursache seiner Angst kennt, der findet das Gegenmittel und gewinnt somit die Kontrolle über sein Leben zurück. Sogar die gefürchteten Panikattacken und archetypische Ängste werden hiermit unschädlich gemacht. Mit nur drei Fragen kann der Leser herausfinden, was hinter seiner Angst steckt und wie man sie wieder loswird. Anhand zahlreicher Fallbeispiele aus seiner langjährigen Coaching-Praxis zeigt der Autor, wie es Menschen gelungen ist, durch einen "Klick im Kopf" die eigenen Ängste zu überwinden. Erfahren auch Sie, wie es ist, \* ohne Angst in eine Zahnarztbehandlung zu gehen \* Schlangen, Mäusen oder Spinnen zu begegnen \* mit seinem Chef oder seinen Mitarbeitern umzugehen \* mit dem Partner zu kommunizieren \* ins Flugzeug einzusteigen oder mit dem Aufzug zu fahren \* im tiefen Wasser zu schwimmen \* in den Abgrund zu blicken und Höhen zu überwinden Über den Autor und weitere Mitwirkende

Andreas Winter ist Diplompädagoge und psychologischer Berater. Als Leiter eines der größten Coaching-Institute Deutschlands verhilft er seit über zwei Jahrzehnten Menschen aus aller Welt zu mehr Lebensqualität durch rasche und unkonventionelle Konfliktlösungen. Seine mitreißenden Vorträge und Bücher haben mittlerweile Kultstatus erreicht. Von Andreas Winter sind im Mankau Verlag unter anderem die folgenden Bücher erschienen: "Abnehmen ist leichter als Zunehmen", "Heilen durch Erkenntnis", "Heilen ohne Medikamente" und "Nikotinsucht - die große Lüge". Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

((Auszug aus dem Kapitel "Angst ist erlernt"))

Haben Sie Angst? Na klar haben Sie Angst! Jeder hat doch irgendeine Form von Abscheu, Vorbehalten, Befürchtungen oder Panik. Über sieben Millionen Deutsche leiden sogar unter einer diagnostizierten spezifischen Phobie, Tendenz steigend. Aber keine Bange, das kriegt man wirklich weg! Ich weiß es, denn ich war der ängstlichste Junge, den Sie sich vorstellen können.

Vielleicht nicht in jeder Hinsicht ängstlich, aber ich hatte Angst vor Lehrern, vor Mitschülern, vor Einbrechern, vor Kellern und Spinnen, ja eigentlich vor allem. Damit war ich sicher nicht der Einzige in der Klasse, aber mich quälten meine Ängste so sehr, dass ich mit 15 Jahren beschloss, damit nicht mehr länger leben zu wollen. Ich nahm mir vor, angstfrei zu werden.

Es wurde allerdings ein langer Weg. Jahrelang versuchte ich, eine Angst nach der anderen in die Zange zu nehmen, mich zu überwinden, mir Mut einzureden und mich zusammenzureißen oder zu disziplinieren. Doch egal, was ich tat, es tauchten immer neue Ängste in meinem Leben auf: Die Angst, ein Mädchen anzusprechen, die Angst, ein Referat zu halten, später die Angst vor dem Autofahren oder Angst vor Prüfungen. Mein Versuch, mich zu befreien, war fast wie Herakles' Kampf gegen die schlangenköpfige Hydra. Wurde ihr ein Schlangenkopf abgeschlagen, wuchsen sogleich zwei neue nach. Je mehr man ein Symptom bekämpft, ohne die dahinterliegende Ursache aufzuarbeiten, desto deutlicher zeigt sich der innere Konflikt! Alles wird schlimmer. Sich zusammenreißen brachte also nichts.

Eine chronische Bronchitis, chronischer Schnupfen, Schulversagen, Sprachstörungen, Konzentrationsstörungen, psychosomatische Angststörungen, soziale Hemmungen, Begabungsdefizite und

Weinerlichkeit waren unerträgliche Folgen meiner Ängste. Lächerlich, peinlich, ein Jammer!

Doch irgendwann, ich war schon 18 Jahre alt und stand kurz vorm Abitur, las ich das Märchen „Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen“ von den Gebrüder Grimm. Erinnern Sie sich an das Märchen? Der jüngere Sohn eines Töpfers galt als naiv und dummlich, weil er sich vor nichts fürchtete. Weder Geister noch Friedhöfe oder Galgen ängstigten ihn. Mich hingegen faszinierte seine Furchtlosigkeit, und mir wurde durch dieses traditionelle Märchen klar, dass man Angst zunächst "erlernen" muss. Dieser Gedanke ließ mich fortan nicht mehr los.

Wenn jemand vor etwas Angst hat, so muss er die befürchtete Situation zunächst einmal in seiner Gefährlichkeit kennengelernt, genauer gesagt emotional erlebt haben. Ich wusste bereits von Konditionierungen, Reiz-Reaktions-Verknüpfungen und Auslösern, und so bestätigte sich in den folgenden Jahren während meines geisteswissenschaftlichen Studiums mein Verdacht. Es war das Gegenteil von dem, was ich an der Uni in den Vorlesungen hörte, denn da hieß es immer, Angst entstünde angesichts des Unbekannten. Aber einmal ehrlich, wenn Sie Angst vor dem Unbekannten hätten, dann hätten Sie auch Angst vor diesem Buch, denn Sie kennen ja den Rest des Inhaltes nicht. Sie müssten gleich morgens nach dem Aufwachen Angst bekommen, denn der Tag, der vor Ihnen liegt, ist unbekannt.

(...)

Zusammenfassung:

Ängste und Blockaden basieren auf Erlerntem, haben eine Schutzfunktion und lassen sich durch das Bewusstmachen der ihnen gemeinsamen Ursache mit einer Verhaltensalternative versehen: entscheiden statt reagieren! Angstfreiheit ist somit Entscheidungsfreiheit.

Download and Read Online Was deine Angst dir sagen will: Blockaden verstehen und überwinden. Mit Extra-Tipps gegen Panikattacken Andreas Winter #HUTF6WYEN3B

Lesen Sie Was deine Angst dir sagen will: Blockaden verstehen und überwinden. Mit Extra-Tipps gegen Panikattacken von Andreas Winter für online ebook Was deine Angst dir sagen will: Blockaden verstehen und überwinden. Mit Extra-Tipps gegen Panikattacken von Andreas Winter Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Was deine Angst dir sagen will: Blockaden verstehen und überwinden. Mit Extra-Tipps gegen Panikattacken von Andreas Winter Bücher online zu lesen. Online Was deine Angst dir sagen will: Blockaden verstehen und überwinden. Mit Extra-Tipps gegen Panikattacken von Andreas Winter ebook PDF herunterladen Was deine Angst dir sagen will: Blockaden verstehen und überwinden. Mit Extra-Tipps gegen Panikattacken von Andreas Winter Doc Was deine Angst dir sagen will: Blockaden verstehen und überwinden. Mit Extra-Tipps gegen Panikattacken von Andreas Winter Mobipocket Was deine Angst dir sagen will: Blockaden verstehen und überwinden. Mit Extra-Tipps gegen Panikattacken von Andreas Winter EPub