

# Inhalt

## Vorwort

### **Kapitel 1: Angst weg in fünf Minuten**

- Entstehung der Angst
- Konditionierte (erlernte) Ängste und solche mit tiefer liegenden Ursachen
- Wie kann man erklären, dass selbst seit Jahren bestehende starke Ängste in wenigen Minuten aufgelöst werden können?

### **Kapitel 2: Selbstbehandlungsmethoden**

- Einleitung
- Wann Sie welche Behandlungsmethode anwenden

#### **2.1 Handflächen-Phobietechnik – Angst weg in fünf Minuten. So nehmen Sie Ihre Ängste in die eigenen Hände**

- Ihr ganzer Körper liegt in Ihren Händen
- Wie Handflächentherapie funktioniert und bei welchen Ängsten sie sich besonders bewährt hat
- Vorteile der Handflächen-Phobietechnik
- Typischer Verlauf der wichtigsten Handlinien
- Handlinien und Behandlungspunkte bei getrennt verlaufender Hand- und Kopflinie
- Handlinien und Behandlungspunkte bei zusammenlaufender Hand- und Kopflinie
- Die drei Behandlungsschritte der Handflächen-Phobietechnik
- Wie stark die Behandlungspunkte gedrückt werden müssen
- So drückt man die Behandlungspunkte bei der Selbstbehandlung
- Was tun, wenn die Handflächentechnik keine befriedigenden Ergebnisse erbracht hat?
- Grenzen der Handflächentherapiemethode
- Fallbeispiel 1: Spinnenphobie
- Fallbeispiel 2: Hundephobie

#### **2.2 Kino-Phobietechnik – Angst weg in zehn Minuten. So verändern Sie Ihren inneren Angstfilm**

- Warum Ihr Kopfkino Angst auslöst und wie die Kintotechnik helfen kann
- Drei einfache Behandlungsschritte – so verändern Sie Ihren mentalen Angstfilm

- Die zerkratzte Schallplatte
- Fallbeispiel: Angst beim Autofahren

### **2.3 Klopftechnik – so klopfen Sie auch hartnäckigen Ängsten auf die Finger**

- Was ist Klopfbehandlung und wie wirkt sie?
- Bewährte Anwendungsgebiete
- So einfach war Klopfen noch nie – eine „schlanke“ Methode, die jeder erlernen und erfolgreich anwenden kann
- Grundannahmen der Klopfbehandlung
- Lokalisation der Behandlungspunkte
- Drei einfache Behandlungsschritte
- Der Erfolgstest – drei Gründe, warum er unbedingt erforderlich ist
- Eine psychische Blockade, die den Erfolg jeder Behandlungsmethode verhindern kann
- Eine einfache Methode, die psychologische Umkehr aufzulösen
- Wenn die Angst selbst zur Bedrohung wird – Angst vor der Angst und wie man sie überwindet
- Die drei Ebenen der Klopfbehandlung: Ohne dieses Wissen bleiben viele Behandlungen erfolglos
- Mit diesen Fragen finden Sie unverarbeitete Erlebnisse, die Ihren Ängsten zugrunde liegen
- Der Trittbrettfahreneffekt – so werden Sie Ihre Ängste „nebenbei“ los
- Behandlungsbeispiel Höhenangst
- Was die Klopfbehandlung mit dem Einschlagen eines Nagels gemeinsam hat
- Die Behandlung von komplexen Ängsten und solchen mit vielen zugrunde liegenden Erlebnissen
- Wie viele Ursachen eine Angst haben kann und wie viele von ihnen behandelt werden müssen
- Noch bessere Wirkung durch Einflechten positiver Aspekte
- Was tun, wenn Sie die Heilung innerlich als unrealistisch ablehnen und ihr somit entgegenwirken?
- Die Verdünnungsmethode gegen „Überdosierung“
- Die Wahl-Methode bei innerer Rebellion
- Was tun, wenn die Klopfbehandlung nicht wirkt?
- Fallbeispiel: berufliche Ängste und Angst, ständig auf die Toilette gehen zu müssen

## **2.4 Selbsthypnose – so programmieren Sie sich auf Angstfreiheit**

- Was Selbsthypnose ist und wie sie gegen Ängste helfen kann
- Kurzfristige Anwendung zur Linderung von Ängsten
- Längerfristige Anwendung, damit Ängste gar nicht erst auftreten
- So installieren Sie ein Programm der Angstfreiheit auf der Festplatte Ihres Unterbewusstseins
- Zwei einfache Suggestionen, die bei Errötungsangst helfen
- Wie oft eine Suggestion wiederholt werden sollte, um mit minimalem Aufwand maximale Wirkung zu erzielen
- Eine einfache Suggestion zur Überwindung von Prüfungsängsten
- Komplexe Suggestionen zur Überwindung von Prüfungsängsten
- So finden Sie Ihre eigenen, maßgeschneiderten Suggestionen
- Das Geheimnis erfolgreicher Suggestionen
- Gedächtnisverbesserung mit Selbsthypnose
- Die erfolgsentscheidenden zwei Unterschiede zwischen Affirmationen und Suggestionen
- Ein wichtiger Hinweis, der über Erfolg und Misserfolg entscheiden kann
- Die beiden größten Saboteure der Selbsthypnose
- Das wirkliche Kriterium für den Erfolg
- Sie waren schon Tausende Male in Hypnose
- Die optimale Geisteshaltung zum Erlernen der Selbsthypnose
- Anleitung zur Selbsthypnose
- Wie Sie ganz einfach Ihre eigene Selbsthypnose-Audioaufnahme erstellen
- Warum Sie Selbsthypnose auch ohne CD beherrschen sollten
- Text der Begleit-CD zur Einleitung der Selbsthypnose
- Selbsthypnose auf Knopfdruck – der einfachste Weg in die Selbsthypnose
- Ein Powerpaket – Selbsthypnose und angewandte Hirnforschung reichen sich die Hand
- Warum die Begleit-CD Ihre Selbsthypnose erfolgreicher macht und warum sie auch Menschen hilft, die Probleme haben, ohne Unterstützung zu entspannen und in Trance zu gehen
- Wann Sie die CD nicht anwenden sollten
- Hinweise zur Selbsthypnose mittels der Begleit-CD
- 1) Das Schließen der Augen
- 2) Verdoppelung der geistigen Entspannung
- 3) Zahlen verschwinden lassen

- Anwendung der Selbsthypnose-CD zur Angstbehandlung
- Worauf Sie achten müssen, wenn Sie die Selbsthypnose mittels CD einmal unterbrechen müssen
- Wie viel Zeit sollte zwischen zwei Selbsthypnososen liegen?

### **2.5 Symboltechnik: Power-Programmierung der Meisterklasse**

- Warum die Symboltechnik besonders auch für „Kopfmenschen“ die Methode der Wahl ist
- So wenden Sie die Symboltechnik erfolgreich an
- Arbeitsblatt zur sofortigen Anwendung der Symboltechnik
- Die vier einfachen Schritte der Symboltechnik
- So oft sollten Sie Ihre Suggestionen wiederholen

### **2.6 Mantratechnik zur Angstbewältigung**

- Mantratechnik zur längerfristigen Angstbehandlung
- So beenden Sie die Selbsthypnose
- Was Sie tun sollten, wenn Sie nach der Selbsthypnose einschlafen wollen
- Wie oft die Selbsthypnose durchgeführt werden sollte

### **2.7 Aufdeckende Selbsthypnose – die Notwendigkeit, die Wurzeln der Angst zu finden**

- So lassen Sie die Ursachen Ihrer Ängste im Traum auftauchen
- So erkennen Sie die Ursachen Ihrer Ängste während der Selbsthypnose
- Wann die Kenntnis der Ursachen ausreicht, um eine Angst zu überwinden
- Wann die Kenntnis der Ursachen nicht ausreicht, um Ihre Ängste zu überwinden
- Vorgehen bei komplexen Ängsten
- Eine bewährte Methode, traumatische Erlebnisse zu heilen
- Was Sie tun können, falls Sie von einer traumatischen Erinnerung übermannt werden
- Was Sie tun können, wenn die Ursache der Angst nicht auftaucht
- Was Sie sonst noch tun können, um Ihre Ängste doch noch zu besiegen
- An wie vielen Ängsten Sie gleichzeitig arbeiten sollten
- Was tun bei störenden Gedanken?
- So vervielfachen Sie Ihren Berufs- und Lebenserfolg
- Was tun, wenn die Selbsthypnose nicht oder scheinbar nicht funktioniert?
- Blinde Flecken hinsichtlich der eigenen Fortschritte und Erfolge und was Sie tun können
- Bewährte Methoden zur Vertiefung der Selbsthypnose
- Die drei wichtigsten Geheimnisse für den Erfolg der Selbsthypnose

### **Kapitel 3: Wichtige Dinge, die Sie wissen sollten**

#### **3.1 Warum zuverlässige Heilmethoden manchmal nicht wirken – die wichtigsten inneren und äußeren Saboteure des Therapieerfolges**

- Wie Chronifizierung die Angst von innen verfestigt
- Sekundärer Krankheitsgewinn – wenn ein Teil von Ihnen nicht gesund werden will
- Wie krankheitserhaltende Lebensumstände die Heilung verhindern können

#### **3.2 Wie Sie Gesundheit und Angstfreiheit dauerhaft in Ihrem Leben verankern**

#### **3.3 Was Sie tun, wenn Sie noch nicht die gewünschten Ergebnisse erzielt haben**

- Es gibt noch weitere unbearbeitete Ursachen der Angst
- Die Behandlung wurde noch nicht intensiv und lange genug durchgeführt
- Warum Angstfreiheit manchmal als Durchbruch eintritt und manchmal als Entwicklung

#### **3.4 Kontraindikationen – wann die Selbsthilfemethoden nicht angewandt werden sollte**

- Warum Selbsthilfemethoden manchmal nicht angebracht sind
- Wann Sie warum unbedingt einen Facharzt aufsuchen sollten
- Warum manche Angstpatienten „auf einem Auge blind“ sind und warum das Gefühl, alles mit Selbsthilfemethoden in den Griff zu bekommen, manchmal trügerisch sein kann
- Typische Symptome von Erkrankungen, die mit einer Beeinträchtigung der Realitätswahrnehmung einhergehen
- Formale und inhaltliche Denkstörungen und Halluzinationen
- Absolute und relative Kontraindikationen
- Zwei Beispiele für relative Kontraindikationen

### **Kapitel 4: Hypnosetherapie der Angst**

- Warum und wie Hypnosetherapie auch bei komplexen und tief verwurzelten Ängsten helfen kann
- Hypnoanalyse – das Skalpell unter den Therapiemethoden
- Fallbeispiel: Platzangst und Panikattacken

## **Anhang**

### **1. Training der körperlichen Entspannung**

- Wie Sie mit einem einzigen Wort körperlich entspannen können
- Ablauf der Entspannungsübung
- Was tun bei Verspannungen im Nacken-Schulter-Bereich

### **2. Angst**

#### **2.1 Allgemeines**

- Angst – eine natürliche Schutzreaktion des Körpers
- Die Schwelle zwischen gesunder und krankhafter Angst
- Was passiert bei Angststörungen im Körper?
- Die Folgen krankhafter Ängste

#### **2.2 Formen der Angst**

##### **2.2.1 Agoraphobie – die Angst vor der Öffentlichkeit**

- Typische Situationen, in denen Agoraphobie auftritt
- Die schlimmste Befürchtung agoraphobischer Patienten
- Warum Agoraphobie als schwerwiegendste unter den Phobien gilt

##### **2.2.2 Soziale Phobie – die Angst vor Menschen**

- Der Unterschied zwischen Schüchternheit und sozialer Phobie

##### **2.2.3 Spezifische Phobien**

##### **2.2.4 Panikstörung**

- Zwei Arten der Panikstörung

##### **2.2.5 Generalisierte Angststörung**

### **3. Grad der Hypnotisierbarkeit**

### **4. Hirnwellenstimulation**

- Was sind Gehirnwellen?
- Die wichtigsten Hirnwellen und die mit ihnen in Zusammenhang stehenden Aktivitäten und Bewusstseinszustände
- Erzeugung gewünschter Hirnwellen (Hirnwellenstimulation)
- Frequenz-Folge-Reaktion (FFR)

### **Über den Autor**

Auf der Webseite zum Buch ([www.niewiederangst.com](http://www.niewiederangst.com)) gibt es zahlreiche kostenlose nützliche Informationen, Tipps, Tricks, Audio- und Videodateien, die (nur) für die Leser des Buches zugänglich sind.

## **Stichwortverzeichnis**

### **Inhalte der Begleit-CD zum Buch**

Titel 1: Vorwort und wichtige Hinweise zur Anwendung der CD

Titel 2: Einleitung der Selbsthypnose (Selbsthypnose lernen und vertiefen)

Titel 3: Symboltechnik zur Programmierung des Unterbewusstseins auf  
Angstfreiheit

Titel 4: Überwindung von Ängsten durch Mobilisierung von Ressourcen

*Die Begleit-CD zum Kapitel „Selbsthypnose“ ist im Lieferumfang des  
Papier-Buches enthalten, nicht aber im Lieferumfang des E-Books.*

## Vorwort

Angst ist eine Massenkrankheit. Millionen Menschen werden durch Ängste gelähmt und so an einem erfüllten, glücklichen, erfolgreichen und selbstbestimmten Leben gehindert. Sie fühlen sich ohnmächtig und dem „Schicksal“ ausgeliefert. Schlimmer noch als die Angst ist das Gefühl, hilflos zu sein. Probleme existieren jedoch nicht, um uns das Leben schwer zu machen. Aus einer höheren Sichtweise sind sie Geschenke in einer unattraktiven Verpackung: Sie sind die Chance, zu lernen, zu wachsen und sich weiterzuentwickeln. Auch Ängste sind Herausforderungen, an denen Sie verzweifeln oder wachsen können. Wenn Sie bereit sind, den Käfig der Angst zu verlassen, Ihre Ängste und Ihr Leben in die eigenen Hände zu nehmen, dann finden Sie in diesem Buch die Hilfe, die Sie gesucht haben. Sie lernen bewährte Methoden kennen, um sich selbst einfach, schnell und nachhaltig von Ängsten und Stresssymptomen zu befreien. Diese kraftvollen Werkzeuge kann jeder erlernen. Sie sind so einfach wie Malen nach Zahlen und ermöglichen es, auch hartnäckige Ängste zu überwinden.

Die Methoden des Buches sind jedoch kein Ersatz für die Behandlung durch qualifizierte Ärzte und Psychologen – vielmehr sollte man sie als Ergänzung der medizinischen und psychologischen Behandlung verstehen. Sie sind besonders als Hilfe für leichte Ängste geeignet. Bei starken Ängsten sollten Sie in jedem Fall auch einen Therapeuten konsultieren. Aufgrund ihrer Einfachheit eignen sich diese Methoden jedoch besonders gut zur Selbstanwendung und zur zusätzlichen Unterstützung einer Psychotherapie. Sie helfen Ihnen, die Verantwortung für Ihr persönliches Wohlbefinden im wahrsten Sinne des Wortes in die eigenen Hände zu nehmen. Wenn Sie sie regelmäßig anwenden, werden Sie feststellen, dass schon wenige Minuten am Tag ausreichen, um langfristig eine überaus positive Wirkung für Ihr Leben zu erzielen.

Wo in Ihrem Leben gibt es Ängste, die Sie daran hindern, gesünder, erfolgreicher oder glücklicher zu sein? Welche Chancen haben Sie in Ihrem Leben aufgrund Ihrer Ängste verpasst? Wie würde sich Ihr privates und berufliches Leben verbessern, Ihre finanzielle Situation, Ihre Lebensqualität und Ihre Zukunft, wenn Sie selbst langjährige Ängste lösen könnten? Was, wenn diese Methoden nichts kosteten und Ihnen als Selbsthilfemethoden jederzeit zur Verfügung stünden?

11

Schließen Sie bitte für zehn Sekunden die Augen und malen Sie sich aus, wie Ihre Zukunft ohne Ängste aussehen würde. Es ist wichtig, bitte tun Sie es JETZT!

Wenn Sie Ihre Ängste überwunden haben, sind Sie nicht nur gesünder, zufriedener und erfolgreicher. Sie sind auch stärker und selbstbewusster, haben mehr Selbstvertrauen und sind besser als je zuvor in der Lage, auch weitere Herausforderungen des Lebens zu meistern. Sie sind zu einem Leuchtturm geworden, an dem sich andere Menschen orientieren können. Sie haben die Opferrolle verlassen, Ihr „Schicksal“ in die eigenen Hände genommen und sind auf dem Weg zu einem zufriedenen, glücklichen, erfolgreichen und selbstbestimmten Leben.

Wenn Sie die Methoden aus diesem Buch langfristig anwenden, ist es Ihnen möglich, Ihren inneren Autopiloten auf Gesundheit, Glück und Erfolg zu programmieren und Ziele zu erreichen, die Ihnen aus heutiger Sicht unerreichbar erscheinen. Denn wenn der Horizont Ihrer Ziele Realität geworden ist, eröffnet sich Ihnen ein neuer Horizont und danach wieder ein neuer.

Ich bin glücklich und dankbar, Sie ein Stück dieses Weges begleiten zu dürfen, und wünsche Ihnen viel Erfolg.

Ihr

Dr. Norbert Preetz